

**PROGRAMA DE
SALUD PARA
TUTORIAS DE 1º Y 2º
DE LA E.S.O.
EN EL COLEGIO
NUESTRA
SEÑORA DEL CARMEN
DE ZARAGOZA**

**POR JESÚS M^a LÓPEZ LAJUSTICIA
PRACTICUM I PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN**

INDICE

Introducción	3
Descripción del centro	4
Historia	5
Objetivos	6
Objetivos alumnos	6
Objetivos tutores	6
Supuestos teóricos	8
Parte practica	11
Información	11
Agentes implicados	11
Actividades	12
Temporalización	43
Evaluación	43
Conclusiones y prospectiva	45
Análisis critico	46
Bibliografía	47

INTRODUCCIÓN.

Este proyecto está centrado en la preparación de unas sesiones relacionadas con el tema de la salud desde el ámbito de la psicología para incluir en el plan tutorial de las clases de 1º y 2º de la E.S.O. de un centro educativo.

El centro en el que voy a desarrollar este proyecto es el Colegio Nuestra Señora del Carmen de Zaragoza. Es un centro concertado de más de 1000 alumnos/as, donde se imparten clases desde primero de infantil hasta segundo de bachiller.

Para poder elaborar este proyecto hemos requerido anteriormente realizar un análisis de la realidad que en el centro educativo se estaba dando. Mediante las entrevistas con los tutores y la observación que fui realizando he podido observar las necesidades que se estaban dando en ciertos temas de salud, como es la autoestima, sexualidad, la comunicación, el desarrollo emocional, problemas de alimentación, adicciones, etc. Con lo que pensamos que sería conveniente trabajar estos temas, ya que en el desarrollo integral de la persona son pilares fundamentales, que no podemos perder de vista.

Creo que uno de los medios más convenientes para poder trabajar con los alumnos/as los temas que nos hemos planteado desarrollar en este proyecto es a través de las tutorías, ya que es un espacio más distendido, donde se puede abordar más fácilmente este tipo de temario. Por otra parte he pensado que sería conveniente abordarlo con los/as alumnos/as de segundo de la E.S.O. ya que en su etapa evolutiva son temas que deben trabajar, ya que son problemas con los que ya se pueden enfrentar directamente

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO.

El centro que he elegido para hacer mis prácticas de psicología de la educación es el colegio Nuestra señora del Carmen de Zaragoza.

Es un centro educativo en el que se imparten las etapas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria y bachiller. Lo forma 1078 alumnos repartidos por los diferentes ciclos. Tanto en infantil, primaria y secundaria existen tres vías mientras que en bachiller lo forma dos vías.

Dentro de las finalidades del centro en sus señas de identidad encontramos estos aspectos educativos básicos:

Nuestro Centro quiere ofrecer una educación de calidad, cuidamos de potenciar en el proceso educativo todo cuanto pueda contribuir a formar personas íntegras en todos los aspectos de la vida. De aquí que:

+ **Promovemos el descubrimiento de valores y la formación de actitudes** mediante un clima escolar que la haga posible.

+ **Adoptamos una metodología abierta y flexible** que busca dar respuesta, a las características de los alumnos y que está abierta a la experimentación pedagógica.

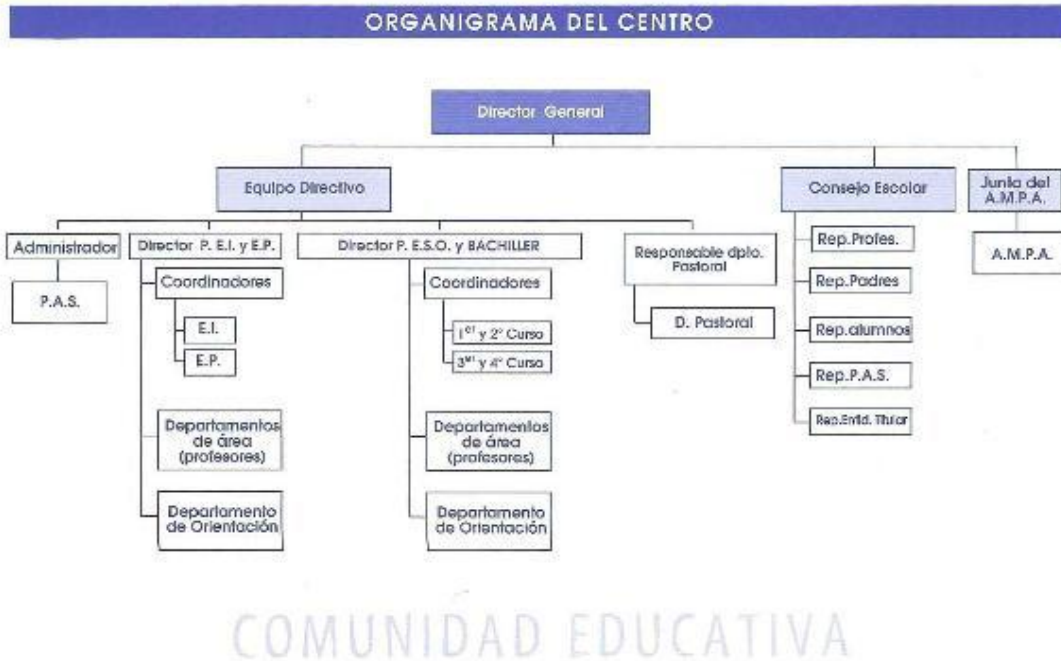
+ **Fomentamos el desarrollo intelectual** con un trabajo serio y riguroso, para que cada uno llegue al máximo de sus posibilidades.

+ **Proyectamos la educación más allá del aula y del horario lectivo**, a través de actividades que completan la formación de los alumnos.

+ **Ponemos los avances tecnológicos** al servicio de la educación y enseñamos a los alumnos a comprender y criticar las nuevas formas de expresión.

+ **Evaluamos** nuestro proceso formativo, para confrontar el nivel de calidad de la acción educativa y su adecuación a los objetivos propuestos.

La organización del centro quedaría de la siguiente forma:



HISTORIA

En 1920 se fundó la primera comunidad carmelita en Zaragoza. He aquí la reseña de la fundadora:

"En esta ciudad de Zaragoza, el día 12 de junio del año 1920 después de haber comulgado en la capilla de R.M. Angélicas y oído misa ante el bendito Pilar implorando la protección de la Dña. Virgen, se dirigieron a la casa Villa Pilar situado en el Camino de la Cadena nº 272, propiedad de los Sres. Bia y tomado en arriendo por el Instituto durante el plazo de cinco años. Fijaron allí su residencia y dieron con ello principio a la nueva fundación zaragozana.

Dos días más tarde se unieron a esta pequeña comunidad las Hnas. Dolores Vila y Serapia Ocariz.

Fue pedida esta Fundación por el Rvdo. Pe. Navas de la Compañía de Jesús, residente en el Colegio El Salvador de esta ciudad, varón de relevantes virtudes y célebre naturalista.

El dos de octubre estábamos ya reunidas todas las hermanas que habíamos de formar parte en la comunidad zaragozana

Las Hermanas adquirieron un colegio de segunda enseñanza que dirigían unas señoritas, que por motivo de familia decidieron retirarse. En 1925 se instalaron en el Pº Mola nº 46.

En el año 1949 se instalaron ya en los actuales terrenos. Primero se construyó el ala que da a León XIII, el resto eran huertas hasta que se construyera la fachada principal formando una T con el ala ya edificada. Posteriormente fue modificado el proyecto inicial hasta derivar en la situación actual.

OBJETIVOS

OBJETIVOS ALUMNOS/AS

- Sensibilizar a los alumnos/as de la importancia de de los temas relacionados con la salud desde una perspectiva de la psicología.
 - Trabajar en diferentes sesiones aspectos relacionados con la salud (sexualidad, adicciones, trastornos alimenticios, autoestima y comunicación)
 - Potenciar que las sesiones sean atractivas y adaptadas, a la situación actual para los alumnos/as con los que vamos a trabajar.
- Crear un clima de confianza y respeto para trabajar estos temas, donde los alumnos/as puedan expresar abiertamente sus preguntas, dudas, miedos, mitos y todo lo que a ellos les pueda preocupar.
 - Preparar unas sesiones muy participativas donde ellos se puedan expresar libremente.
 - Trabajar los temas a tratar de forma lúdica.
 - Reservar un tiempo dentro de las sesiones, para que ellos expresen lo que les pueda preocupar sobre el tema trabajado en la sesión.
- Dotar a los alumnos/as herramientas para trabajar los problemas reales a los que se enfrentan o prepararles para los que se pueden encontrar.
 - Realizar una sesiones basadas en las situaciones reales que a ellos/as les toca vivir.
 - Preparar dinámicas colaborativas en las que entre todos busquen la solución a los problemas reales que se les presentan.
 - Mostrar a los alumnos/as la variedad de recursos con los que cuentan para tratar un tema que les preocupe más específicamente.

OBJETIVOS PARA LOS TUTORES.

- Prepara una serie de materiales para trabajar los temas específicos relacionados con la salud desde una perspectiva psicológica.
 - Dotar al centro de unas sesiones preparadas íntegramente para trabajar este tipo de temas.
- Trabajar conjuntamente con los profesores/as del centro la dinamización de los alumnos/as.

- Preparar las sesiones desde las necesidades planteadas por los tutores que hayamos detectado en la fase análisis.
- Dinamizar las sesiones junto con los tutores.
- Evaluar conjuntamente las sesiones, para ver las mejoras que se pueden ir introduciendo, con el fin de dejar el material preparado para un uso futuro en el centro educativo.

SUPUESTOS TEORICOS

El constructivismo garantiza El aprendizaje significativo surge cuando el alumno, como constructor de su propio conocimiento, relaciona los conceptos a aprender y les da un sentido a partir de los conceptos y conocimientos que ya posee. Dicho de otro modo, construye nuevos conocimientos a partir de la estructura que ya tiene. Este puede ser por descubrimiento o receptivo. Pero además construye su propio conocimiento por su propia voluntad. El aprendizaje significativo a veces se construye al relacionar los conceptos nuevos con los conceptos que ya posee y otras al relacionar los conceptos nuevos con la experiencia que ya se tiene.

Todas estas ideas han sido abordadas desde matices diferentes, se pueden destacar dos de los autores más importantes que han aportado más al constructivismo: Jean Piaget con el "Constructivismo Psicológico" y Lev Vigotsky con el "Constructivismo Social".

Según las teorías de Piaget trataría de dar respuesta a la siguiente pregunta planteada por el mismo: ¿Cómo se pasa de un estado de menor conocimiento a otro de mayor conocimiento? Se ha dicho justamente que esta teoría constituye una síntesis original puesto que Piaget desarrolló un modelo explicativo y metodológico para explicar la génesis y evolución de las formas de organización del conocimiento, situándose sobre todo desde el mismo sujeto. El impacto del pensamiento piagetiano tiene un gran peso en la educación, en sus finalidades, en el rescate del alumno como aprendiz activo y autónomo, en la concepción del papel antiautoritario del profesor, en las metodologías didácticas por descubrimiento y participativas por el alumno, en la selección y organización del contenido curricular tomando en cuenta las capacidades cognitivas de los alumnos, etc.

Sin embargo, algunos autores han criticado al enfoque piagetiano por su aparente desinterés en el papel de la cultura y de los mecanismos de influencia social en el aprendizaje y el desarrollo humano. De ahí que haya cobrado tanto interés el resurgimiento de la psicología sociocultural

Lev Vigotsky que propone un modelo basado en el constructivismo social, que dicta que el conocimiento además de formarse a partir de las relaciones ambiente y cada uno de nosotros propone que los nuevos conocimientos se forman a partir de los propios esquemas de la persona producto de su realidad, y comparándolos con los esquemas de los demás individuos que lo rodean.

Vigotsky trata de explicar cómo se ubica la acción humana en ámbitos culturales, históricos e institucionales. La unidad de análisis de esta teoría es la acción humana mediada por herramientas fundamentalmente el lenguaje, de ahí la importancia que otorga al análisis del discurso. Desde esta postura, son las tradiciones culturales y las prácticas sociales las que regulan, transforman y dan expresión al psiquismo humano, que se caracteriza más por la divergencia étnica o cultural, que por la unicidad de lo psicológico. En el terreno educativo, esto se traducirá en la vital importancia que se da

a la función mediadora del profesor, el trabajo cooperativo y la enseñanza recíproca entre pares.

Se puede apreciar que el constructivismo social es una rama que parte del propio constructivismo

El constructivismo busca ayudar a los estudiantes a internalizar, reacomodar, o transformar la información nueva. Esta transformación ocurre a través de la creación de nuevos aprendizajes y esto resulta del surgimiento de nuevas estructuras cognitivas

Teniendo en cuenta todo lo anterior Para realizar este proyecto me voy a basar en las teorías del constructivismo, porque lo que este proyecto busca es el aportar unas herramientas para que ellos mismos vayan elaborando su propio conocimiento sobre los temas que estamos trabajando, además de la importancia que va a tener el grupo en la elaboración de los conocimientos a través del trabajo en común que vamos a ir realizando. El profesor o educador que lleve a cabo este proceso, es un mediador entre el alumno y el conocimiento, trabajando entre todos para conseguir llegar aun conocimiento en los temas que vamos a trabajar.

También para realizar este proyecto me voy a basar en la importancia del juego en el desarrollo de los adolescentes, como podemos conseguir muchas cosas a través del juego, como:

Descubrimiento,

- Desarrollo de la inteligencia,
- Despliegue motor,
- Encuentro con los valores,
- Convivencia con otros,
- Manifestación de emociones,
- Motivo de permanente interés,
- Adaptación a la realidad,
- Apropiación de espacios y objetos,
- Frustración, y por tanto, crecimiento,
- Reflejo de la sociedad,
- Reaseguro de transmisión cultural,
- Propulsor de códigos y lenguajes,
- Modo natural de conocer y probar,
- Establecimiento de vínculos con personas, objetos, situaciones...
- APRENDIZAJE...

Según un artículo de Lavega Burgués P. Para el juego entre los 12 y 14 años Es muy importante saber elegir las actividades lúdicas más interesantes y adecuadas para sus características y necesidades. Los Juegos tendrán que ir acompañados por la explicación racional de su uso y aplicación, tendrán que huir de la idea de actividades poco serias, actividades de niños pequeños.

Para entender ampliamente la significación lúdica del Juego, hace falta indicar que el joven se introduce en la Adolescencia, etapa que toda persona la vive muy personalmente y que suele presentar importantes conflictos personales.

Es estos conflictos personales los que vamos a tratar desde el juego, para abordarlos desde una forma distendida y más relajada.

PARTE PRÁCTICA.

INFORMACIÓN.

Este proyecto consiste en preparar unas sesiones para realizar en las tutorías del centro escolar. Durante este tiempo voy a practicar con los tutores de primero y segundo de la E.S.O. realizando las sesiones que hemos preparado. Consiguiendo que los tutores en cursos venideros puedan seguir utilizando este material, después de haberlo practicado conmigo.

Antes de realizar este proyecto he estado conociendo la realidad del centro, como funcionan las tutorías, cual es la dinámica interna de las mismas, para poder adaptar mejor mis sesiones a la realidad que están viviendo en el centro y que sean sesiones que se puedan llevar a cabo con los medios disponibles. También el análisis que he realizado, me ha dado la información necesaria de los temas que voy a trabajar en este proyecto, viendo las carencias y necesidades del centro educativo.

Son sesiones que van a estar centradas en los aspectos de salud. Tomado el termino de salud en el sentido amplio de la palabra. Trabajare temas de autoestima y auto concepto, temas de roles, de comunicación, temas de sexualidad, temas de adiciones

AGENTES IMPLICADOS.

Para llevar a cabo este proyecto se necesita de los siguientes agentes que participaran activamente.

En primer lugar está el departamento de orientación, apoyando a los tutores en las sesiones de tutoría. El departamento de orientación, esta para apoyar a los tutores aportándoles materiales y prestando la colaboración que los tutores necesiten, para poder realizar las tutorías que se vean necesarias.

Otro de los agentes implicados son los tutores, que son los que realizan las sesiones con los alumnos/as a los que van dirigidos. Estos tiene que ser conscientes de cuales son las necesidades que sus alumnos han de trabajar, de conocer los recursos con los que se cuentan, para llevar a buen término estas sesiones, y en su defecto el buscar ayuda para trabajar los temas que se vean necesarios.

Los alumnos/as del centro a los cuales van dirigidas las sesiones. Serán alumnos de 1º y 2º de la E.S.O. con las características y necesidades que tiene estos alumnos.

ACTIVIDADES.

Después de haber realizado un análisis de las necesidades destacadas en el centro a cual va dirigido este proyecto, he planteado trabajar los siguientes temas aprovechando las tutorías del centro. Cada tema aquí planteado, puede trabajarse en diferentes sesiones, según los aspectos que queramos trabajar.

- Autoestima y autoconcepto.
- Asertividad.
- Roles masculino y femeninos.
- Sexualidad
 - ✚ Sexualidad
 - ✚ Mitos y verdades.
 - ✚ Enfermedades de transmisión sexual.
- Adicciones.
 - ✚ Tabaco y alcohol.
 - ✚ Saber decir no.
 - ✚ Nuevas adicciones.
- Trastornos alimentarios.

Antes de empezar con las sesiones me reuniré con los tutores, para presentarles el proyecto, y concretar como lo vamos a realizar. Hay que pensar que este proyecto tiene que servir como entrenamiento a los tutores para que en el futuro lo sigan poniendo en marcha con los cursos siguientes.

SESIÓN 1.

AUTOCONCEPTO.

OBEJTIVOS.

- ✓ Favorecer el conocimiento de lo que cada alumno opina sobre si mismo.
- ✓ Fomentar el descubrimiento de un autoconcepto ajustado a la realidad.

CONCEPTOS TEÓRICOS:

Cuando se habla de autoconcepto se hace referencia al conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto persona. Percepciones relativas a uno mismo y que aluden a las propias características y capacidades, al concepto de uno mismo en relación con los demás y el medio, a los valores, metas, ideales, percibidos positiva o negativamente por el sujeto. Se hace referencia a las dimensiones básicas que definen a la persona, como son: habilidades, rasgos físicos, rasgos emocionales y afectivos... En suma, es la imagen y valoración que tiene un individuo de sí mismo, contemplando el conjunto de características y experiencias por las que pasa.

Según el concepto que de sí misma tenga la persona interpretará la realidad. Un autoconcepto positivo es un factor importante en el ajuste emocional y social. Por otra parte, un autoconcepto negativo produce un comportamiento inseguro y desconfiado ante el mundo.

La adolescencia es la etapa en la que el autoconcepto se perfila y define de modo tal que el individuo se identifica como ser singular, diferente de los demás. Las experiencias van siendo más intensas y se aproxima a la vida y responsabilidad adultas, el adolescente va adquiriendo un mejor conocimiento de sí mismo, se forma una opinión más ajustada de su personalidad y se preocupa por conocer los rasgos que le definen.

DESARROLLO:

En primer lugar en esta sesión lo que voy a trabajar es el tema del autoconcepto. Para ello, empezare explicando el concepto y la importancia de un autoconcepto ajustado a la realidad, en el que podemos concluir como somos realmente.

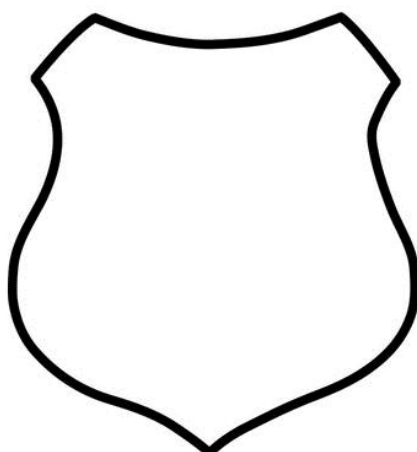
Realizaremos una primera dinámica. En ella se les pasara el siguiente cuestionario, tendrán que rellenarlo individualmente. Una vez realizado formaremos grupos de cinco personas y comentaremos los resultados que hemos obtenido. En este momento es importante destacar que el grupo esta para comentar si se esta de acuerdo con los resultados que cada uno hemos valorado de nosotros.

Autoconcepto											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aptitudes físicas											
- Estatura											
- Fortaleza											
- Rapidez											
Aptitudes intelectuales											
- Inteligencia general											
- Matemáticas											
- Lenguaje											
Aptitudes artísticas											
- Dibujo											
- Música											
- Danza											
Aptitud deportiva											
- Deportes individuales											
- Deportes equipo											
Personalidad											
- Alegría											
- Control del mal genio											
- Facilidad amigos											
- Liderazgo											

Después de esta dinámica realizaremos la siguiente dinámica:

El escudo.

Se reparte a cada Alumno/a una hoja con un escudo dibujado.



En el tiene que dibujar aspectos de su persona que les caracterizan. Cuando lo terminen tendrán que hacer una pequeña explicación de lo que simboliza su escudo.

Es importante que en su escudo se sientan reflejados, no como les gustaría ser, si no como se ven a ellos mismos.

Terminaremos la sesión guardando los escudos, para utilizarlos más adelante.

SESIÓN 2.

AUTOESTIMA.

OBEJTIVOS.

- ✓ Fomentar la autoestima de cada uno de los alumnos/as.
- ✓ Trabajar la potenciación de la autoestima en las demás personas.

CONCEPTOS TEORICOS.

La **autoestima** es la dimensión evaluativa del propio concepto. Es el valor que se atribuye y el respeto que se siente por uno mismo, cuánto nos queremos a nosotros mismos. Puede definirse como la relación entre la imagen real de una persona y su imagen ideal. En la medida en que la imagen real no se ajusta a los modelos del ideal, una persona experimentará una baja autoestima. A medida que el niño crece se observan diferencias evolutivas con respecto a este constructo y los campos específicos relacionados con los sentimientos de autovaloración varían. Así en la etapa de Educación Infantil, influyen más la aprobación social (compañeros y padres) y la competencia general (cognitiva y habilidades físicas). En la etapa de

Primaria comienzan a influir otros aspectos: la aptitud atlética, el éxito académico, el aspecto físico, la conducta, la aceptación de los compañeros y la autovaloración general. En la adolescencia la aceptación social por parte de los amigos gana mucha importancia. Una autoestima positiva en los niños y adolescentes estará basada principalmente en cuatro factores que influyen por separado y que a su vez se pueden trabajar y potenciar también independientemente: las relaciones con sus padres, el autocontrol de las emociones negativas, la autoaceptación y la conducta social.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.

Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como " hacer que sucedan cosas " en tu vida.

Por el contrario, **las personas con una baja autoestima:**

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

DESARROLLO.

En primer lugar repasaremos lo que trabajamos la sesión anterior del autoconcepto. Y a partir de aquí iremos viendo que entendemos por autoestima y la importancia de tener una buena autoestima.

Después pasaremos a realizar la primera dinámica. Para ello cogeremos el escudo que realizamos la semana anterior, y lo que haremos es exponer delante de los compañeros, el aspecto de cada uno del cual estamos más orgulloso. Por ejemplo sale un alumno con su escudo y dice el aspecto de su escudo del cual se sienta más orgulloso.

Una vez realizada esta dinámica se le entregara a cada alumno/a una hoja doblada por la mitad. En la primera parte tendrá que escribir su nombre y decorarla como mejor le guste. Luego la colocara colgada en la pared donde más le apetezca.

A continuación dejaremos un tiempo largo unos 20 minutos, para que los demás compañeros puedan escribir opiniones positivas en cada una de las hojas. Es importante destacar que los mensajes solamente pueden ser positivos. No es necesario escribir a todos los compañeros, pero siempre es buen hacer cuantos más mejor. Los mensajes se pueden o no firmar.

Después cada uno recogerá su hoja.

SESIÓN 3.

ASERTIVIDAD.

OBEJTIVOS.

- ✓ Conocer la asertividad y todos sus aspectos.
- ✓ Trabajar para mejorar la asertividad de cada uno de los alumnos /as.

CONCEPTOS TEORICOS.

La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son **la pasividad y la agresividad**. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

Aserción positiva

Dentro de la aserción positiva podemos incluir conductas tales como

- Dar y recibir halagos: "Te queda muy bien esa camiseta", "Me gusta cómo has decorado la habitación";
- Ser capaz de ser reforzantes con los demás: "Te felicito por lo bien que lo has hecho", "Hace falta mucho valor para hacer esto";
- Expresar el afecto positivo: "Te quiero", "Me gustas"

Aserción negativa

Dentro de la aserción negativa podemos encontrar conductas tales como:

- Decir que no: *"No me apetece ir al cine hoy", "Lo siento, pero no me gusta dejar el coche a otras personas"*.
- Expresar sentimientos negativos: *"Me duele cuando te comportas así", "Me siento decepcionada"*.
- Admitir críticas: *"Háblame más de eso que te ha molestado"*.
- Pedir cambio: *"Me gustaría que cuando te exprese mis sentimientos me miraras a los ojos, para sentir que estás escuchándome"*.
- Expresar opiniones impopulares: *"Yo es que no creo que exista un Dios"*.

Para poder llevar a cabo todas estas conductas es necesario poner en práctica una serie de habilidades asertivas, es decir, habilidades que me permitan llevar a cabo estos comportamientos con éxito, de tal modo que a la vez que respeto mis derechos, respete los de los demás.

Conducta pasiva

- En la conducta pasiva, la persona deja de lado sus propios derechos y antepone los de los demás. De esta forma, intenta por todos los medios que no se produzca un conflicto o/y evita pasar un mal momento. Este tipo de comportamiento impide expresar honestamente sentimientos, pensamientos u opiniones o bien se hace pero de una manera autoderrotista, con disculpas, sin convicción. El mensaje que se comunica es: *"Tus opiniones, sentimientos o pensamientos son más importantes que los míos, valen más"; "Lo que tú quieras lo acato", "Importa más lo tuyo que lo mío"*.
- Acompañando a la conducta pasiva suelen darse conductas no verbales: bajar la mirada, voz vacilante, movimientos corporales nerviosos o inapropiados, etc.
- La persona pasiva se siente incomprendida, manipulada, con sentimientos de culpa, depresión, baja autoestima, etc.
- El interlocutor no sabe si se está o no aprovechando de la persona que no está diciendo realmente lo que quiere decir, además se puede sentir cargado de responsabilidad, porque es él quien tiene que tomar las decisiones.

Conducta agresiva

- En la conducta agresiva, contrariamente a la anterior, la persona antepone y defiende sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipulativa y/o inapropiada, pasando por encima de los derechos de los demás. El mensaje que se comunica es: *"Mis opiniones, sentimientos, pensamientos cuentan más que los tuyos", "Es más importante lo mío que lo tuyo", "Soy superior a ti"*. La persona trata de alcanzar la victoria a través de la dominación, utilizando técnicas de degradación, humillación, manipulación, etc.
- Acompañando a las manifestaciones verbales suelen darse comportamientos no verbales, destinadas al mismo fin: mirada agresiva, fija, aumento del volumen de la voz, gestos o posturas de amenaza, etc.
- Las consecuencias de este tipo de conductas puede ser positivas y/o negativas a corto plazo: positivas porque la persona consigue sus propósitos, dejando los derechos de los demás y negativas porque la persona puede experimentar

sentimientos de culpabilidad. A largo plazo las consecuencias suelen ser negativas, pues puede ir acumulando tensión en sus relaciones con los demás, o rencor por parte de éstos.

DESARROLLO.

En un primer momento haremos un análisis de lo que es la asertividad y los tres tipos de respuesta que podemos desarrollar, dando más importancia a la respuesta asertiva.

Después realizaremos el siguiente cuestionario, para ver como cada alumno/a lleva el tema de la asertividad. Este cuestionario es personal y no se tiene que comentar

Y... ¿CUÁL ES TU CONDUCTA?	
<p>En tus conversaciones con los amigos...</p> <p>a. Les cuento muy pocas cosas. b. Soy supercomunicativo. c. Impongo casi siempre mis puntos de vista.</p> <p>Si alguien me critica, yo...</p> <p>a. Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla. b. Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según. c. ¿Quién me critica a mí? ¡Que se atrevan!</p> <p>En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es ...</p> <p>a. Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionarán y si no me aguanto. b. Si que suelo aceptar ideas. c. Con una amenaza lo resuelvo rápidamente..</p> <p>Yo pienso de mí que ...</p> <p>a. Fallo en algunas cosas, soy un desastre. b. Mis habilidades para relacionarme con los demás son de notable. Me veo muy bien. c. Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo a mí mismo/a superior.</p> <p>¿Cómo funciona tu coco?</p> <p>a. Tengo muchos pensamientos que me bajan la moral. b. Me defiendo bien. c. Yo no pienso.</p>	<p>En mi equipo o mi grupo, yo...</p> <p>a. Participo más bien poco. b. Creo que soy un buen elemento. c. Yo soy el equipo, sin mí no funcionaría.</p> <p>¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?</p> <p>a. Me da mucho corte. Soy bastante reservado/a para dirigirme a un/a chico/a. b. No lo hago mal. c. Eso a mí no me afecta. No tengo problema. Consigo lo que quiero.</p> <p>Cuando hablas con los demás, ¿haces uso de gestos apropiados?</p> <p>a. A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla. b. Sí. c. De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.</p> <p>Un compañero/a va muy "tope guay" a la última, te encanta su "ropaje", entonces tú...</p> <p>a. Me callo, no digo nada. b. Le digo alguna cosilla agradable. c. Le digo que va horrible (aunque no sea verdad).</p> <p>Cuando alguien viola mis derechos, yo...</p> <p>a. Me aguanto. b. Le expreso mis quejas directamente pero con educación. c. Pobre de quién se atreva.</p>

Y se les pasa la tabla para que valore sus resultados.

Tabla de resultados

* Si tus respuestas son principalmente de la clase a), tu conducta se puede considerar no asertiva (pasiva). Debes espabilar y "manejarte" bien con los demás. Tú tienes tus derechos, eres muy valioso/a, tú eres muy importante. ¡MÉTETELO EN LA CABEZA Y PRACTICA HABILIDADES SOCIALES!.

* Si tus respuestas están en la clase b), ¡muy bien!. tú funcionas asertivamente, es decir, expresas directamente lo que sientes, necesitas, opinas ... No obstante perfecciona tus habilidades.

* Si la mayor parte de tus respuestas son del grupo c) tienes pocas habilidades sociales. No se trata de avasallar, imponer, aplastar, salirte siempre con la tuya. Reflexiona y piensa que los derechos de los demás también existen. Es el momento de comenzar a tener habilidades sociales.

Después realizaremos la siguiente dinámica en la cual se interpretara la siguiente situación.

Situación : Sospechas que un amigo ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. Puedes decir:

TU: Perdona, Leticia, ¿Has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro por ninguna parte.

AMIGA: ¡Oh, sí ! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema.

TU: De acuerdo, está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo he perdido.

AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa

Analizaremos entre todos esta representación. Viendo porque es una respuesta asertiva.

Para acabar la sesión buscaremos dos voluntarios que salgan de la clase y preparen otra situación en la que se de también una respuesta asertiva.

Después la analizaremos con toda la clase.

SESIÓN 4.

ROLES MASCULINO Y FEMENINO.

OBEJTIVOS.

- ✓ Descubrir la diferenciación de roles que actualmente se están dando.
- ✓ Valorar la diferencia como algo positivo, pero sin valoraciones comparativas.

CONCEPTOS TEORICOS.

Hay una doble expresión de lo sexual (que en ocasiones ha llevado a dos planteamientos): planteamiento dimórfico (dos formas) y planteamiento de intersexualidad (grado). Tan valioso es el uno como el otro, aun cuando el primero pueda parecer más contundente.

Sin embargo, el segundo es más habitual de lo que pensamos; y probablemente contenga muchas más claves explicativas de las que creamos.

Los cromosomas (XX o XY), las gónadas (ovario o testículo), los genitales internos y externos (vulva o pene) y la identidad sexual (soy un hombre o soy una mujer) encajan bien en un modelo dimórfico.

Sin embargo, el nivel cerebral y neuronal, el hormonal, comportamental, estatura, peso, rol... aceptan mal cualquier planteamiento dimórfico y no por ello dejan de ser "variables claramente sexuales".

La intersexualidad, a diferencia de lo dimórfico, hace referencia a un sexo que se va haciendo en un continuo cuyos polos son dos representaciones (teóricas y "extremas"), de tal forma que el sujeto es un punto, un grado dentro de un continuo. No en el mismo punto que el resto, sino en el mismo continuo que los otro.

Por ejemplo si pusiéramos en fila a todas las personas del mundo por la cantidad de vello corporal y separáramos al grupo por la mitad encontraríamos a la mayoría de hombres a un lado, y a la mayoría de mujeres en el otro, lo que no quiere decir que no encontremos hombres en el lado de las mujeres y mujeres en el lado de los hombres. Ya que los caracteres secundarios relacionados con el sexo, son generalidades.

La caracterización de la conducta humana está condicionada por diversos factores que nos han llevado a la incógnita de la verdadera raíz de esta identificación. Ésta se tratará de desarrollar siendo el aspecto biológico y el cultural los mayores condicionantes de la determinación de los roles sexuales. La diferenciación de carácter es importante en cuanto a la caracterización hombre/mujer. Esta conclusión es primordial ya que antes de abordar el tema de la determinación de roles es necesario establecer el complemento de la mujer y el varón, lo masculino y lo femenino se potencian uno al otro y posibilitan la fecundidad en todos los ámbitos. Eso es complementariedad.

Durante siglos, se consideró que el varón era superior a la mujer; ésta no parecía tener valor por sí misma, era el complemento del varón y su única misión era servirle. Otras veces se ha considerado al varón y a la mujer como dos mitades de la humanidad. En este sentido se hizo como una distribución de virtudes y cualidades. Se ha hablado de virtudes femeninas y masculinas y de roles sociales: los trabajos desarrollados por las mujeres eran considerados como subalternos y de simple apoyatura a los masculinos. Y durante siglos se ha repartido el mundo según esta analogía

DESARROLLO.

Para esta sesión lo que plantearemos la diferencia que existen entre hombres y mujeres, aportando la visión, de que la diferencia no es mala, siempre que se

entienda que no puede ser usada para la discriminación, no hay un genero mejor que otro, solo hay cosas que los diferencian.

Trabajaremos también que a lo largo de la historia la mujer ha estado muy infravalorada, y que han existido muchos intereses, para que se siguiera dando.

En una primera dinámica lo que haremos será, presentar una serie de imágenes con objetos "predominantemente femeninos", "predominantemente masculinos" y "neutros". Analizar: ¿Es natural esta división? ¿De dónde viene? ¿Pueden los varones manejar los objetos clasificados como femeninos? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Por qué está mal visto, porque no saben, porque no se lo permiten? Lo mismo a la inversa.

La segunda dinámica que realizaríamos era el pasarles una serie de anuncios emitidos por televisión, y analizar cuales son los roles masculinos y femeninos que nos vende la publicidad.

Con estas dos dinámicas fomentaremos el debate entre los alumnos/as buscando la participación de todos y que expresen libremente su ideas. Si surgiera cualquier problema podríamos reconducirlo, trabajando los objetivos que nos hemos marcado. Viendo cuales son sus ideas y que han sacado en claro sobre el tema de los roles femeninos y masculinos.

SESIÓN 5.

SEXUALIDAD.

OBJETIVOS.

- ✓ Descubrir que entendemos por sexualidad.
- ✓ Conocer lo que implica la sexualidad en su amplio significado.

CONCEPTOS TEORICOS.

El término *sexo*, viene de "Sexare", separar (ejemplo "sección"). El sexo es aquello que *diferencia, distingue* y por tanto *clasifica* a las personas en dos grupos: hombres y mujeres. Vistas así las cosas, la Respuesta

Sexual Humana sería la reacción que las personas tienen de forma *diferencial*, en función de su sexo. De

este modo, una voz grave sería una respuesta sexual masculina y una voz aguda una respuesta sexual femenina, por ejemplo. Me temo que como sigamos por aquí las expectativas del lector se van a ver profundamente defraudadas, así que haremos concesiones a lo que "habitualmente" se entiende por sexo (aunque esto sea claramente erróneo en el sentido etimológico).

En la "realidad sexual" de las personas, en el hecho de ser hombres y mujeres; hay una posibilidad de expresión y encuentro corporal (que en función del sexo de los componentes podrá ser tenida por homo o heterosexual). Los sexólogos llamamos a esta dimensión erótica.

En esta erótica caben expresiones relacionales, individuales (masturbación, por ejemplo), reales (conductas observables) o virtuales (fantasías y deseos, por ejemplo).

Entendemos que a nivel social se tiende a tomar una parte (la erótica) por el todo (el sexo); pero esto, cuando estudiábamos lengua se llamaba metonimia. Como figura retórica y literaria está muy bien, pero en el plano científico es un absoluto desatino. Decir "danones" en vez de yogures, nos permite entendernos, pero podemos preguntar a otras marcas de yogures que les parece el "entuerto". Y ahí, en este entuerto, andamos los sexólogos.

Yendo un paso más allá, deberíamos reconvertir Respuesta Sexual Humana, en Respuesta Erótica Humana.

Esto sería un "poco" (sólo un poco) más acertado. Porque no crean que acaban aquí las cosas. Como hemos dicho más arriba, la erótica se muestra en expresiones relacionales, individuales, reales o virtuales. Y como tal erótica, a parte de expresarse de modos distintos, cabe la posibilidad de plasmarse en expresiones corporales múltiples: caricias, besos, abrazos, coitos... ¿Pero a qué hace referencia la Respuesta Sexual

Humana? Sólo a los genitales, no a las respuestas (que también lo son) que otras partes del cuerpo puedan producir ante la "estimulación".

Segunda metonimia (o metonimia de la metonimia -la "metametonimia"-): se toma una parte (los genitales) por el todo (el cuerpo). ¿Sería entonces mejor hablar de Respuesta Genital Humana? ¡Pues vaya...! Nos han cogido en un día puntilloso; tampoco.

Los genitales, pueden responder de muchas formas a la estimulación: vasocongestión, eyaculación, lubricación, erección... y esto puede ser interpretado (atención al matiz, porque lo que se interpreta es una vivencia "subjetiva", nunca "objetiva") como placer, agrado o desagrado..., y en ocasiones como "orgasmo"

Y llegamos a la tercera metonimia (prometemos que esta es la última) que toma de las posibles respuestas (placer, agrado-desagrado, orgasmo...) a sólo una de ellas (el orgasmo) por el todo.

DESARROLLO.

Par esta sesión se trataría de mantener un dialogo continuado entre los jóvenes y el educador que este llevando la sesión.

En ella trataría de trabajar los siguientes aspectos:

- ❖ Que entendemos por sexo.
- ❖ Diferencias entre sexualidad y erótica.
- ❖ La sexualidad nos es solamente genitalidad.
- ❖ El trípede del sexo (amor, placer y procreación)
- ❖ Y lo que fuera surgiendo a través de las dudas que los alumnos/as fueran planteando.

Es importante dejar claro que tiene que ser un dialogo sincero, donde no solo haya una respuesta única ni valida, ya que jugamos con conceptos morales, los cuales son muy personales y se deben respetar al máximo.

En una segunda dinámica podríamos coger a ejemplo algún caso que muestre parte de sus dudas sobre las sexualidad y analizarlo con ellos, viendo que es lo que podemos decirle a esta persona para orientarla.

SESIÓN 6.

MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD.

OBEJTIVOS.

- ✓ Desmitificar algunas ideas que tiene los adolescentes sobre el sexo.
- ✓ Dotar de unos pocos conceptos pero claros en el tema de la sexualidad.

CONCEPTOS TEORICOS.

Cuando hablamos de mitos hacia la sexualidad, probablemente la mayoría nos refiramos a errores informativos sobre sexualidad que circulan entre lo que llamamos público en general.

Muchos de estos mitos que ayer circulaban, hoy causan risa:

- Las emisiones nocturnas indican un trastorno sexual.
- Durante la menstruación una mujer no debe practicar deportes, ni debe tomar baños, ni realizar el coito.
- Una mujer con la menstruación no debe regar las plantas porque se secan, ni hacer mayonesa porque se corta.
- La ausencia de himen prueba que una muchacha no es virgen.
- Aquellos que se abstienen del sexo son los que gozan de mayor salud.
- La excelencia de la ejecución atlética es reducida por el coito, la noche antes o el día de cualquier competencia atlética.

CÓMO NACE UN MITO

Seguro que estáis pensado, Sí pero eso son patrañas que nos contaban antes, esto ya está pasado, ahora tenemos buena información y todo esto está superado.

Pensar que un mito es un error de información extendido entre la población, lo convierte en una cuestión simple; pero deja de ser tan simple, como casi todo, cuando se pierde la prisa y se piensa un poco.

Los mitos son efectivamente errores de información; pero no todos los errores de información se convierten en mitos. ¿Qué quiero decir con ésto? Que yo ahora os podría decir la barbaridad más supina en lo que a sexualidad se refiere con la

certeza casi absoluta de que no se va a convertir en un mito: *el coito es un vicio que produce infecciones de útero.*

LOS NUEVOS MITOS

Y siento ofenderos si os digo que lejos de salir de la *máquina constructora de mitos*, la sexualidad juvenil está llena de ellos, aun con un tinte progre y permisivo, pero llena al fin y al cabo:

- La masturbación ya no es mala, es buena
- La virginidad ya no importa, es una tontería
- Tener relaciones sexuales antes del matrimonio es muy recomendable
- La pornografía ya no es pecado

Pero afirmaciones de este tipo sólo dan la vuelta a las afirmaciones anteriores. Tanto estas afirmaciones, como las de hace 50 años siguen sin asumir la verdadera grandeza de la sexualidad. ¿Por qué? Porque asusta. Siguen sin asumir sus verdaderas posibilidades de expansión, y siguen diseñando modelos previos a cumplir, más o menos benevolentes, más o menos progres...

Me atrevo a decir que la sociedad actual ha eliminado los mitos viejos sólo a cambio de la construcción de otros nuevos que seguro que causarán risa dentro de 50 años, la misma risa que hoy nos causan los de nuestro pasado.

Toda la literatura sobre sexualidad juvenil es una fábrica inagotable de mitos sexuales. Los cuento hoy aunque no nos ríamos hasta dentro de 50 años:

- La eyaculación precoz es una disfunción
- La fidelidad en la pareja no implica la fidelidad sexual y debe ser compatible con el intercambio
- Molestarse porque la pareja se acuesta con otra persona denota represiones ocultas y un sentido de la posesión exacerbado
- La represión sexual es negativa e impide el libre desarrollo del individuo
- Es necesario desgenitalizar la sexualidad
- Una mujer sin orgasmos es una mujer sexualmente infeliz

DESARROLLO.

Comentaremos como se hace un mito y lo que significan. Como se crean y que son historias que muchas veces no tiene fundamento científico por ninguna parte.

Para poder trabajar este tema pondremos el siguiente power point. Que encontraremos en esta dirección.

<http://www.slideshare.net/diegofd/mitos-y-falsas-creencias-sobre-sexualidad>.

SESIÓN 7.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

OBEJTIVOS.

- ✓ Descubrir las enfermedades de transmisión sexual sus características y sus consecuencias.
- ✓ Motivar la toma de conciencia de los riesgos de contraer una enfermedad de transmisión sexual..

CONCEPTOS TEORICOS.

- En cualquier encuentro erótico (sexual) entre dos personas se dan cita no sólo dos labios, dos genitales, dos manos..., se mezclan sexos, sexualidades, eróticas..., en definitiva, dos biografías, dos historias.

- Creemos que lo importante en el ámbito de lo íntimo no es sólo lo que las personas hacen, sino fundamentalmente cómo cada cual lo vive, qué significados le otorgan y qué valores, sentimientos y emociones se ponen en juego. De ahí concluimos que una ITS no esperada no es simplemente un encuentro biológico (fluidos, piel y gérmenes), sino un encuentro entre más cosas: deseos, miedos, sentimientos, expectativas, placeres, biografías, ideales...

- El encuentro erótico nos permite, entre otras cosas, disfrutar de una privilegiada comunicación de sentimientos y sensaciones con otra persona y es una fuente de placer y de bienestar con la que la naturaleza nos ha dotado. Cualquier elemento hostil que interfiera entre la naturaleza y dos personas que deseen compartir su sexualidad puede difuminar y distorsionar su óptima vivencia. Desde luego, las pueden ser un mal compañero de viaje.

- Hablar de infecciones y enfermedades es poco erótico, poco lúdico, poco sugerente, aunque la presencia de viajeros «sin billete», o sea, gérmenes, suele ser habitual cuando del arte de amar se trata.

- Más del 75% de mujeres y hombres contraen una infección de transmisión genital del algún tipo en su vida. Una ITS es, de entrada, una infección y sólo después, cuando genera síntomas, se transforma en una enfermedad.

- Los «invitados» sin invitación son genéricamente llamados

«Parásitos», que como su nombre deja entrever son seres vivos que viven y se nutren a expensas de otro ser vivo sin aportar ningún beneficio a éste último pudiendo producir en algunos casos daño o lesiones. Existen muchos tipos de parásitos:

- Los virus
- Las bacterias
- Los hongos
- Los protozoos / priones / helmintos / artrópodos...

Resumen de síntomas sospechosos de una ITS

- Flujo anormal vaginal con o sin olor desagradable
- Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos genitales, ano o boca
- Inflamación ganglionar
- Dolor pélvico
- escozor o picor al orinar
- Sangrado vaginal
- Sangrado intermenstrual
- Molestias durante las relaciones eróticas: dolor vaginal...
- Secreción o pus por el pene
- Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos genitales, ano o boca
- Inflamación ganglionar
- Dolor testicular
- Dolor alrededor de zonas genitales
- escozor o picor al orinar
- Picor alrededor de zonas genitales

Para tener en cuenta

- Nadie está libre de padecer una ITS
- No existen grupos de riesgo sino prácticas de riesgo. El problema no es lo que somos sino lo que hacemos.
- El preservativo masculino y femenino son las armas más efectivas para la prevención, si se tienen relaciones sexuales vaginales, anales u orales.
- Hablar con la pareja acerca de si hemos sido «cuidadosos» con anterioridad a conocernos.
- Animar a un estilo de vida saludable: dieta saludable, no fumar, deporte moderado, amar con amor...
- Educación sexual centrada en los valores y no en las miserias, es decir, educación sexual que hable de amor y no de «penes y vaginas en relación».

Formación afectivo-sexual que trabaje las habilidades interpersonales, las habilidades de negociación, la autoestima, la percepción del riesgo, los ideales románticos, la influencia del grupo de iguales y los modelos de sexualidad imperantes.

- Si se rompe un preservativo el riesgo de contraer una ITS es bajo pero no es cero y dependerá del tipo de práctica sexual realizada.

Ante tal evento hay que acudir a una consulta médica para que valoren la necesidad de hacer o no una prevención post-exposición o seguimiento, en su caso.

- Aprende a reconocer los síntomas de una ITS y si notas algún síntoma de sospecha acude al Centro de Salud.

DESARROLLO.

La dinámica que vamos a realizar consiste en lo siguiente:

Repartimos a cada a alumno/a tres papeles pequeños, en el cual tendrán que escribir su nombre en cada uno de ellos. Después les pedimos que se mezclen y que intercambien sus papeles con los compañeros, solo podrán cambiar el que tiene su nombre por lo cual al final de el intercambio tiene que tener tres papeles con nombres de compañeros diferentes.

A partir de aquí empezamos hacer el análisis. De la dinámica señalamos al azar a tres personas y vemos que intercambios han realizado. Luego vamos a preguntar a estas tres personas que intercambios han realizado, y en qué orden y así sucesivamente hasta que hayamos analizado todos intercambios realizados por las personas elegidas y los contactos sucesivos.

Para verlo más claramente sería así.

María intercambio sus papeles con Ana, Juan e Inés, estos a su vez lo hicieron con otras tres personas, en algún momento se dará el caso que todas las personas intercambiadas se relacionan entre si.

Cuando analizamos esta dinámica vemos que la mayoría de las personas están interrelacionadas. Si ponemos el caso de que las tres primeras personas están infectadas con una enfermedad de transmisión sexual pues podremos seguir como han ido contagiando al resto de personas y así sucesivamente.

En una segunda dinámica vamos a trabajar en pequeños grupos donde sacaremos unas conclusiones que luego tendremos que exponer al resto de la clase.

A continuación el educador propone al grupo profundizar en la repercusión que pueden tener las ETS en las relaciones de pareja. Para ello forma tres subgrupos y plantea a cada uno de ellos una situación hipotética:

1. Llevas cuatro años conviviendo con una persona y a raíz de unos análisis descubres que tienes una ETS, ¿cómo crees que esta ETS puede afectar a tu relación de pareja?
2. Llevas cuatro años conviviendo con una persona y a raíz de unos análisis detectan en tu pareja una ETS, ¿cómo crees que esta ETS puede afectar a la relación?
3. No tienes pareja estable y a raíz de unos análisis descubres que tienes una ETS, ¿cómo crees que esta situación puede afectar a tus relaciones sexuales?

SESIÓN 8.

TABACO Y ALCOHOL.

OBEJTIVOS.

- ✓ Descubrir los efectos perjudiciales del tabaco y el alcohol.

CONCEPTOS TEORICOS.

Según las estadísticas, la mayoría de fumadores adictos al tabaco empiezan a fumar cuando tienen entre 11 y 14 años.

Muchos adolescentes empiezan a fumar porque lo hacen muchos de sus amigos. En este sentido, es importante enseñar a tu hijo el valor que tiene saber decir que no a ciertas cosas. A pesar de las primeras típicas burlas, sus amigos no van a pensar mal en tu hij@ por el mero hecho de rechazar un cigarrillo. Al contrario, aunque no lo digan en voz alta, muchos le tendrán más respeto por su decisión.

Otros adolescentes empiezan a fumar como forma de rebelarse contra sus padres, la escuela o la sociedad en general. La rebelión forma parte de la adolescencia y en cierto modo es inevitable, pero hay cosas que puedes hacer para ayudarle a dejar el tabaco. Por supuesto, tu labor será más fácil si no fumas. De otro modo, lo tienes mucho más difícil.

Explícale las desventajas de fumar. La adolescencia es una época de muchos cambios físicos y de una mayor concienciación sobre su propia apariencia física. Por eso puedes hacer hincapié en las desventajas físicas del consumo de tabaco. Dientes amarillos, mal aliento, ropa que huele mal, mayor probabilidad de desarrollar ataques de acné juvenil, más grasa en el pelo... Además de los efectos más graves sobre la capacidad pulmonar y la salud general de los consumidores.

La adicción al tabaco es difícil de superar para un adulto - por eso existen tantos fumadores - pero mucho más para un adolescente. Síntomas como irritabilidad, tensión, nerviosismo e incluso insomnio pueden influir de forma negativa en su intento de dejar el tabaco. Pero puedes ayudarle. Primero subraya las veces que puedas (sin ser pesado) lo orgulloso que te sientes de él por su esfuerzo. Busca actividades alternativas (sobre todo deportivas al ser posible). Acompáñale a ver a su médico, para preguntar sobre la posibilidad de que su hijo/a pueda tomar algún sustitutivo.

La creencia más compartida entre los diferentes grupos de adolescentes y jóvenes, tiene que ver con la asociación, según su opinión, entre el consumo de alcohol y las "consecuencias positivas" que este proporciona. Entre estas destacan, según ellos indican, una potenciación de la actividad psicofísica (alegría, euforia, superación de la timidez y retraimiento, mejoría del estado de ánimo, etc.), posibilidad de diversión e integración dentro del grupo de amigos donde la mayoría consumen.

En la medida que el alcohol proporciona a los jóvenes una serie de efectos o consecuencias positivas, y el joven los interpreta como un beneficio, dichos efectos se convierten en motivos de consumo. La juventud, como regla general, no asocia el consumo de alcohol con los problemas que de él pueden derivarse, ellos esperan del alcohol cambios positivos globales (facilitador de expresividad emocional, desinhibidor y potenciador de las relaciones sociales, etc.), y a la vez no creen que dicha sustancia tenga consecuencias negativas, influyendo considerablemente en un mayor consumo durante el fin de semana, donde las relaciones interpersonales se intensifican. Por eso anticipar los "efectos positivos" y no las verdaderas consecuencias negativas, conlleva a que se produzca un mayor consumo social.

Esta consideración positiva hacia el alcohol, hace que se considere al mismo como una droga socialmente aceptada y de amplia difusión, lo que hace que los adolescentes, en un amplio porcentaje, no valoren el alcohol como una droga y no consideren su consumo como puerta de entrada hacia la adicción a otras drogas, sin embargo hay varios estudios que demuestran todo lo contrario y según los cuales es muy poco frecuente el uso de cocaína o heroína, sin haber consumido anteriormente tabaco, alcohol o cannabis.

En resumen, los motivos principales que el mundo adolescente o juvenil usa para explicar el consumo de bebidas alcohólicas son:

- Es un modo de "ponerse alegre", "alcanzar el punto".
- Forma de búsqueda de afiliación, con imitación de conductas, con consumo que a veces se impone desde el propio grupo de amigos en el que se participa.
- Presión social, a veces producida desde la publicidad.
- Desinhibición, superación de la vergüenza.
- El consumo actuaría como un modelo de imitación y expresividad de la edad adulta.

DESARROLLO.

En un primer momento

1. El alcohol y el tabaco son drogas legales.

REALIDAD: una droga es una sustancia que estimula el sistema de recompensa del cerebro, incrementando el deseo por la misma, además de crear tolerancia (cada vez se necesita más sustancia para tener el mismo efecto) y dependencia física y psicológica. Todas estas características son compartidas por estas dos sustancias, es por eso que podemos llegar a la conclusión de que son drogas socialmente aceptadas y legales. En el mundo, el alcohol y el tabaco, independientemente, causan más muertes que cualquier otra droga conocida en el mercado.

2. El alcoholismo es una enfermedad que sólo le da a personas predispuestas genéticamente.

MITO: si bien hay individuos con mayor predisposición a padecer esta enfermedad (la cual es caracterizada por la búsqueda desesperada por la sustancia a costa de todo lo que gira alrededor del individuo: familia, trabajo, sociedad), cualquier persona puede hacerse adicta con diferentes dosis y tiempos de exposición.

3. Las mujeres son más sensibles al daño por el alcohol

REALIDAD: la cantidad de alcohol necesario para el desarrollo de cirrosis alcohólica es mucho menor para mujeres que para los hombres. Estudios científicos demuestran que una tercera parte de los hombres que consumen entre 200 y 400 mL de alcohol al día tendrán cirrosis en 15 años. Las mujeres la desarrollarán con la mitad de esta dosis.

4. El cigarro calma los nervios

MITO: los fumadores refieren sentirse más calmados con la inhalación del humo del tabaco, sin embargo, su organismo está ya adaptado a trabajar con las sustancias liberadas por éste, es por eso que en períodos en los cuales no se puede fumar, el cuerpo responde con irritabilidad y nerviosismo, síntomas del síndrome de abstinencia. Así, podemos concluir que más bien esa calma que se siente es por conseguir la dosis para dar fin al síndrome de abstinencia.

5. El cigarro es la primera causa de cáncer prevenible

REALIDAD: el cigarro es la primera causa evitable de cáncer en el mundo. No sólo es asociado a cáncer de pulmón, sino también a otros tipos como gástrico, esofágico, de vejiga, etc. Además de causar cáncer, es culpable de cuadros severos de incapacidad provocados por enfermedad pulmonar obstructiva crónica, infartos, embolias cerebrales, entre otras.

6. No noto que me haga tanto daño, todavía tengo que fumar mucho más tiempo para notar los efectos negativos del tabaco.

La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial sistémica que dura 15 minutos y una elevación de la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto. Además, estudios médicos realizados demuestran que la inyección intravenosa de 5 gotas de nicotina a una persona sana le produciría la muerte entre los 5 y 30 minutos posteriores a su administración. Puede que vos, fumador, no notes el daño, pero tu organismo sí que lo detecta.

7. Una persona que fuma menos de 10 cigarrillos diarios no es fumadora. Con lograr fumar menos mi salud estará protegida: Cuanto menos fume, menos riesgo tendré.

Existe un factor individual causante de una mayor o menor sensibilidad a los efectos del tabaco (incluido su potencial cancerígeno). Por tanto, desde el primer cigarrillo una persona debe considerarse fumadora. Dejar de fumar para estas personas puede ser tan difícil como para fumadores empedernidos, porque se han

acostumbrado ya a dosis (aunque bajas) de nicotina en sangre y se han habituado a fumar en determinadas ocasiones.

8. Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero.

El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando "fumar menos", respira mayor cantidad de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es la que concentra la mayor cantidad de tabaco, es decir que en cantidad e incluso por calidad del tabaco, ese humo es el más tóxico, inhalado directamente aún sin "pitar".

9. El tabaco rubio es menos malo que el tabaco negro.

El tabaco rubio presenta una mayor concentración de alquitrantes cancerígenos que el negro.

10. Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos.

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero se debe tener en cuenta que la satisfacción del fumador está dada por la concentración de nicotina en sangre, lo que hace muchas veces que se incremente el número de cigarrillos a consumir, por lo tanto el beneficio queda anulado.

11. Los efectos del humo sobre el no fumador no pasan de molestarle los ojos y la garganta. El alquitrán sólo afecta al fumador activo.

Los no fumadores que conviven con fumadores tienen un riesgo de contraer cáncer de pulmón mayor que los que no viven o trabajan con fumadores. Esto se debe a la mayor toxicidad del humo procedente de la combustión del tabaco cuando se quema lentamente en el cenicero. El alquitrán forma parte de la fase particulada del humo, que es respirado no sólo por el fumador activo sino también por el pasivo.

12. He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos. Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.

Seguramente todos recordamos a algún anciano que ha fumado durante toda su vida y está bien. Debemos observar su calidad de vida: ¿tose?, ¿le cuesta respirar?, ¿qué grado de actividad física tiene? Aun así, esa persona ha tenido mucha suerte. Mejor para él. Nadie puede asegurarse un grado de igual suerte para sí mismo que aquella persona fumadora que conoce y está "bien". Todos los organismos no son iguales y nunca se sabe cómo responderá el propio. No debemos olvidar que normalmente vemos a los que llegan y no vemos envejecer a los que han muerto a causa del tabaco.

13. El cigarrillo es un vicio muy difícil de quitar.

La adicción al tabaco tiene un doble componente: Una es la adicción física generada por la nicotina y otro es el hábito comportamental; la asociación que se ha establecido entre el tabaco y las distintas situaciones y estados a los que se ve

sometido el fumador a lo largo del día. Estas asociaciones son más difíciles de romper que la adicción física y deben ser tenidas en cuenta cuando se quiere dejar de fumar.

14. Yo no dependo del tabaco. Puedo dejar de fumar cuando quiera.

Pruebe a dejar de fumar en una situación cotidiana de su vida, no cuando esté engripado, enfermo o embarazada. Verá que es más difícil de lo que pensaba. Normalmente se dan autoexcusas para continuar con la adicción y dependencia que provocan el tabaco. Todo fumador es dependiente, aunque fume poco.

15. Fumar es un signo de libertad y de autoafirmación: no voy a dejar de fumar porque me digan que es malo.

El hecho que fumar sea considerado un signo de libertad, de adultez, de autoafirmación es consecuencia de lo que nos han hecho creer las grandes compañías tabacaleras a través de la publicidad y del cine. Lo mismo ha ocurrido con ciertos perfumes, coches, bebidas gaseosas, marcas de ropa, etc. Es como que se asocia a quienes consumen determinadas cosas que nos quieren vender, con el éxito, la belleza, la perfección y la felicidad. Si una persona cree en estos mensajes... ¿Puede considerarse libre? Además nadie deja de fumar en contra de su voluntad y eso lo sabemos. Cada uno está en su pleno derecho. Una vez que cada fumador sepa perfectamente qué le está haciendo a su organismo, sabrá a qué atenerse y su decisión será respetada.

El objetivo del juego no es ver quien sabe más sino comentar las respuestas, para que les queden claro los conceptos básicos.

La última parte de la dinámica les pediríamos que cada grupo hiciera un slogan para una campaña en contra del tabaco y el alcohol.

SESIÓN 9 y 10.

SABER DECIR NO.

OBEJTIVOS.

- ✓ Promover la importancia de saber decir no ante el consumo de drogas.
- ✓ Fomentar la toma de decisiones libremente.

CONCEPTOS TEORICOS.

Presión de grupo y consumo de drogas

La presión ejercida por el grupo de iguales es uno de los factores que más se asocian al inicio del consumo de drogas, así como a las situaciones de abuso.

Sin embargo, antes de empezar a hablar sobre las estrategias a seguir, si queremos aumentar la resistencia a la presión de grupo, hay que puntualizar algunas cosas.

Uno de los elementos que todas las investigaciones señalan como relevante en el inicio del consumo de drogas, es la presión ejercida por el grupo de iguales. En esta edad el grupo de amigos y amigas se convierte en un aspecto fundamental para el adolescente. El adolescente es especialmente vulnerable ante la presión del grupo de iguales pues necesita sentirse partícipe de él, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en el mismo, sentirse valorado por sus amigos, etc.

La **presión del grupo** se manifiesta de diferentes formas. Algunas veces la **presión del grupo** puede ser negativa o perjudicial. Es el caso, por ejemplo, de la presión para hacer cosas perjudiciales o poco inteligentes, como beber alcohol, fumar, violar la ley o destrozar cosas. El actuar así supone ser aceptado por los miembros del grupo y ganarse el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsado del grupo. Son muchas las estrategias que utilizamos las personas para intentar convencer a otros de que hagan lo que deseamos. A continuación te presentamos algunas de las más habituales. Es importante que el individuo las conozca ya que así le será más fácil darse cuenta cuando le estén intentando convencer.

Estrategia	Ejemplo
Ridiculizar	"Eres un gallina" "No insistáis más, lo que pasa es que es un niñoato"
Retar	"A que no te atreves" "No eres capaz"
Adular, hacer la "pelota"	"Con lo inteligente que eres, no te costaría nada"
Amenazar	"Como no lo hagas, dejaremos de ser tus amigos"
Prometer recompensas	"Si lo haces, te daré lo que quieras"
Insistir	"Venga, ven con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, ánimo. Vente...."
Engañar	"Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada"

Sin embargo, la presión de grupo no siempre es negativa. No siempre que nos intentan persuadir es para hacer algo malo; a veces los otros pueden tener razón, por lo que la forma adecuada de responder a la persuasión no es negarse sistemáticamente a hacer lo que nos piden. El adolescente debe aprender cuándo es conveniente que se resista a la presión de sus iguales y cuándo no es necesario. Primero se debería escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que nosotros deseamos y después tomar la decisión por uno mismo, escogiendo lo más conveniente. De esta manera, evitaremos por tanto, las respuestas impulsivas o casi inconscientes.

Pasos para responder a los intentos persuasivos:

1. Escuchar lo que la otra persona nos dice.
2. Comparar lo que deseamos hacer nosotros con lo que quiere la otra persona.
3. Decidir por nosotros mismos lo que debemos hacer.
4. Comunicar nuestra decisión. Si decidimos no hacer lo que nos piden debemos rechazar la propuesta de forma clara y sencilla. Para ello, es importante poseer la habilidad para decir "no" e imponer unos límites a las actuaciones de los demás si es necesario.

Según se ha demostrado, aprender a decir NO es parte de un proceso a través del cual adolescentes y jóvenes pueden resistirse a la presión negativa de los compañeros. Y eso se puede aprender.

Recordamos en este punto lo trabajado en la asertividad.

DESARROLLO.

Empezamos la sesión comentando la importancia de decir NO, saber como funciona la presión de grupo y contrarrestarla sabiendo actuar con asertividad.

Realizaríamos primero la siguiente dinámica cogeríamos algunos voluntarios y les explicaríamos lo que vamos hacer. Se trata de hacer una representación en la que se vean a un grupo de adolescentes que están hablando tranquilamente, y que están fumando marihuana. Llega otro adolescente y le ofrecen fumar.

Aquí pararíamos la representación y les preguntaríamos razones por las que tiene que fumar y razones por las que no tiene que fumar. Haríamos una lluvia de ideas, sin poner muchos filtros, cuando terminemos recogemos todas las aportaciones y hacemos una valoración entre todos, viendo cuales son las razones más importante para tomar una decisión acertada.

Después de esto les propondría el que por grupos hicieran un video con el móvil, cámara de fotos... Que no fuera muy elaborado de no más de un minuto y medio. Donde tendrían que hacer un anuncio para una campaña con el slogan "Drogas ¿sabes decir no?"

Aquí necesitaríamos una segunda sesión, para presentar los videos que han realizado los grupos y comentarlos

SESIÓN 11.

ADICCIONES A NUEVAS TECNOLOGIAS.

OBEJTIVOS.

- ✓ Favorecer el conocimiento del peligro real que las nuevas tecnologías pueden a carrear.
- ✓ Que sean capaces de reconocer las señales de alarma cuando hay un problema de adicción entre ellos.

CONCEPTOS TEORICOS.

Lo más frecuente, pero no esencial para pensar que hay un problema sería:

Tolerancia:

El niño necesita cada vez más horas para conseguir la misma satisfacción o placer que en ocasiones anteriores. Lo más común es que se manifieste con:

- Un tiempo excesivo de juego
- Pierde la noción del tiempo cuando juega, si se le dice el tiempo que lleva protesta, dice que somos exagerados, que no es verdad...
- Es incapaz de interrumpir el juego, pide un minuto más, solo una pantalla más, ya voy...
- Se sienta a jugar antes de lo habitual o cada vez acaba más tarde robándole el tiempo a otras actividades como los deberes, el sueño, las comidas...

Abstinencia:

Muy unido a la tolerancia. Son las manifestaciones que tiene cuando no puede jugar cuando tenía previsto hacerlo.

- Continúas protestas cuando la posibilidad de jugar se retrasa.
- Enfados y enfrentamientos por el juego.
- Negociación con las horas de conexión.
- Irritabilidad cuando están sin jugar y hay alusiones al respecto.
- Si se les ha quitado la consola o el ordenador intentan recuperarlo de múltiples formas, llegando a mentir, jugando a escondidas o incluso yéndose a casa de amigos a jugar.

Modificación en el estado de ánimo:

Con esto hago referencia al nerviosismo previo de empezar una partida, al ritual que hacen antes de jugar, el placer que experimentan jugando y la irritabilidad que muestran cuando fallan el juego o no son capaces de acabarlo.

Se muestran incapaces de controlar el juego:

Aunque se proponen jugar menos horas o menos veces no lo consiguen o bien una vez iniciado el juego no son capaces de detenerlo aunque se hubieran propuesto terminar a una hora concreta.

Efectos perjudiciales en diferentes ámbitos para el niño.

Rinden menos en el colegio, no acaban los deberes, apenas mantienen otras relaciones que no sean a través del juego o de internet, reducen su número de horas de actividades deportivas siendo cada vez más sedentarios.

Negociación y ocultamiento.

Intentan conseguir por medio de la negociación un mayor número de horas de juego o en el caso de jugar más de lo estipulado mienten al respecto, borrando el

historial, diciendo que han estado haciendo los deberes o estudiando, buscan lugares alternativos para jugar como los ciber-café, etc...

Con todo esto tenemos ya muchas pistas para empezar a prevenir un mal uso de los videojuegos o para ayudar a nuestros hijos si pensamos que pueden tener un problema.

DESARROLLO.

Empezaríamos hablando sobre las nuevas tecnologías, y como unos recursos que pueden ser buenos, pueden llegar convertirse en un problema si no se saben usar correctamente.

La dinámica consistiría en separar a la clase en 4 grupos diferentes, y entregarles el listado de señales de alarma para cada uno de los casos que vamos a trabajar, Internet, teléfono móvil, videojuegos y redes sociales. Con este material tendrán que hacer un mural para presentar estas señales al resto de la clase. Sería interesante que actualizaran la información, y que la pusieran con sus palabras.

Para detectar la adicción al móvil

1. **Factura como primer avisador:** ¿Me gasto al mes más de 25-30 euros?
2. **Cambio de actitud:** ¿cuándo hablo por el móvil me comporto de una forma diferente a cuando estoy cara a cara, por ejemplo, ya no me siento tan tímido?
3. **No separese del teléfono:** ¿el móvil siempre va conmigo? durante la comida, en el instituto, en el cine...
4. **Uso del teléfono para comunicarte con los amigos o la familia** ¿estoy todo el tiempo pendiente del móvil, aunque esté con ellos?
5. **Modificación de los hábitos del sueño:** ¿a veces me despierto por la noche y, además de ir al baño, miro el móvil para ver si ha entrado algún mensaje o tengo alguna llamada perdida? ¿Estoy hasta altas horas de la noche hablando con el móvil y duermo menos horas?
6. **Nerviosismo cuando el móvil no está disponible:** ¿te sientes nervioso o angustiado cuando no tienes el móvil cerca o se ha apagado porque ya no tengo batería?

Las principales señales de alarma de un uso problemático de Internet o de las NTIC son las siguientes:

1. Aumento creciente del tiempo dedicado a los juegos, internet u otras tecnologías digitales.
2. Cambios negativos en el rendimiento o en el comportamiento escolar / laboral, llegando incluso al absentismo.
3. Disminución en la participación social y familiar, que puede derivar en conflictos familiares por el uso del ordenador y en un aumento del aislamiento social donde el adolescente exprese más interés por el juego, internet, etc., que ir con amigos, hobbies, relaciones con el otro sexo, etc.
4. Cambios repentinos en el estado de ánimo (irritabilidad, nerviosismo, tristeza), actitud, etc.
5. Incremento del gasto de dinero en tecnología y juegos, frecuentemente por encima de sus posibilidades.

6. Incumplimiento de horarios y de tareas domésticas.
7. El adolescente se encuentra absorto ante la pantalla, tenso.
8. Manifiesta quejas orgánicas inespecíficas, habitualmente leves: cansancio, sueño, dolores musculares, etc.
9. Irritabilidad o reacciones agresivas ante intentos de control por parte de los padres.
10. Ocultación, negación (mentiras) que justifiquen el uso excesivo.
11. Verbalizaciones del tipo: "me gusta estar conectado", "soy muy hábil", "me buscan para jugar en grupos", etc.
12. Ante cualquier problema o dificultad se refugian en el juego o internet.
13. Aumento del secretismo en torno a su comportamiento en internet y con el resto de tecnologías.

Principales señales de alarma sobre el uso de Redes sociales

- Pasar mucho tiempo pensando en las redes sociales o planear su uso.
- Sentir el impulso de usar aún más esta red social.
- Utilizar esta plataforma como remedio para olvidar problemas personales.
- Tratar de reducir el tiempo de uso sin éxito.
- Sentirse inquieto si se prohíbe su uso.
- Haber utilizado tanto las redes sociales hasta haber tenido un impacto negativo sobre el trabajo o los estudios
- El gran número de horas que la persona dedica a estar conectada en las redes sociales.
- Mentiras u ocultación del tiempo que se dedica realmente a estar conectado.
- Necesidad urgente de llegar a casa para poder conectarse.
- Uso de las redes sociales para aliviar sensaciones negativas.
- Reducción de las actividades lúdicas y placenteras que se hacían hasta ese momento.
- Disminución de la comunicación familiar o social.

Síntomas de la adicción, o uso abusivo, de los videojuegos

Algunos comportamientos del niño que nos pueden indicar del abuso de los videojuegos son los siguientes (perfil del niño adicto):

- Miente acerca del tiempo que dedica a los videojuegos.
- No puede evitar pensar en los videojuegos, adelantando incluso la hora de llegar a casa para empezar a jugar cuanto antes.
- Abandona relaciones o aficiones para aumentar el tiempo de uso de la videoconsola.
- Disminuye su rendimiento escolar y su capacidad de atención y concentración en los estudios.
- Pierde horas de sueño o comida por jugar a los videojuegos.
- Intenta cumplir con un tiempo de juego previamente acordado y no lo consigue.
- Muestra inquietud, enfado o irritabilidad ante la prohibición, limitación o imposibilidad de acceder a sus videojuegos.
- Utiliza los videojuegos para evitar enfrentarse a estados de ánimo negativos: tristeza, ansiedad, irritabilidad, etc.
- Sustituye el tiempo de juego clásico y, como consecuencia, la relación con los demás para dedicarse a jugar con la videoconsola.
- Tiene necesidad de ir aumentando cada vez más el tiempo que dedica a los videojuegos.

SESIÓN 12.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS.

OBEJTIVOS.

- ✓ Conocer lo que son los trastornos alimentarios, y las consecuencias que tienen.
- ✓ Aprender a

CONCEPTOS TEORICOS.

La **Anorexia Nerviosa** se podría definir como la pérdida significativa de peso (índice de masa corporal o de Quetelet de menos de 17,5; ver anexos).

Ésta pérdida de peso está originada por el propio enfermo a través de la evitación de consumo de "alimentos que engordan" y por uno o más de uno de los síntomas siguientes:

- Vómitos autoprovocados.
- Purgas intestinales autoprovocadas.
- Ejercicio excesivo.
- Consumo de fármacos, diuréticos (que producen pérdida de líquidos corporales a través de la orina) y anorexígenos (que quitan el apetito).

Estas personas si sufren la enfermedad antes de la pubertad, pueden no experimentar la ganancia de peso propia del periodo de crecimiento.

A todo esto hay que añadir una distorsión de la imagen corporal que consiste en una psicopatología específica caracterizada por el miedo ante la gordura o la flaccidez de las formas corporales, de modo que la persona se impone a sí misma el permanecer por debajo de un límite máximo de peso corporal.

También existe un trastorno endocrino (hormonal) generalizado manifestándose en la mujer como amenorrea (pérdida de la menstruación) y en el varón como una pérdida de interés y potencia sexuales.

Si el inicio de la enfermedad es anterior a la pubertad, se retrasa la secuencia de las manifestaciones de la pubertad, o incluso ésta se detiene (cesa el crecimiento; en las mujeres no se desarrollan las mamas y hay amenorrea primaria; en los varones perdida de potencia sexual e interés.

La **Bulimia Nerviosa** es una preocupación continua por la comida, con deseos irresistibles de comer, de modo que el enfermo termina por sucumbir a ellos, presentándose episodios de polifagia (comer en exceso, atracones) durante los cuales consume grandes cantidades de comida en períodos cortos de tiempo.

La persona intenta contrarrestar el aumento de peso así producido mediante uno o más de uno de los siguientes métodos:

- Vómitos autoprovocados.
- Abuso de laxantes.
- Períodos de ayuno.
- Consumo de fármacos (supresores del apetito, extractos tiroideos o diuréticos).

La persona presenta un miedo morboso a engordar, y se fija de forma estricta un nivel de peso muy inferior al que tenía antes de la enfermedad, o al de su peso

óptimo o sano. Con frecuencia, pero no siempre, existen antecedentes previos de anorexia nerviosa con un intervalo entre ambos trastornos de varios meses o años.

DESARROLLO.

Explicaremos que es la anorexia nerviosa y la bulimia y las consecuencias que tiene para la persona que lo sufre y los que le rodean.

Luego empezaremos con la siguiente dinámica.

Se divide a la clase en subgrupos se reparte a cada grupo una hoja en donde estarán los 6 mitos siguientes:

- 1 • Lo que más hay que comer son las vitaminas.
- 2 • Lo que más hay que comer son las proteínas.
- 3 • El pan engorda.
- 4 • Hay alimentos que engordan o adelgazan.
- 5 • El agua en las comidas engorda.
- 6 • Las dietas para adelgazar no son peligrosas.

Deben escribir las razones a favor o en contra de los mismos y explicarlas posteriormente al grupo grande mediante la figura del portavoz.

Conforme se expliquen cada uno de iremos explicando cuales son verdaderos o falsos y por qué.

1 • Lo que más hay que comer son las vitaminas: las vitaminas, como los minerales, son sustancias nutrientes reguladoras. Hay que tomarlas de forma natural con los alimentos (hortalizas, verduras, frutas, frutos secos, cereales no refinados, huevo, lácteos no descremados, hígado, carnes) o en suplemento farmacológico pero se requiere poca cantidad de las mismas. Sus carencias dan enfermedades pero también su exceso puede ser perjudicial.

2 • Lo que más hay que comer son las proteínas: las proteínas deben aportar sólo el 10-15% del volumen calórico total. Son los principios inmediatos que menos hay que comer. Luego los lípidos o grasa con un 30-35% y los hidratos de carbono los que más (un 50-55%).

3 • El pan engorda: el contenido calórico de 100 gramos de pan blanco (el que se consume habitualmente en España) es de unas 250 Kilocalorías. El pan lleva en su composición un 33% de agua lo que le hace ser un alimento moderadamente calórico y además está muy bueno. Es un alimento del grupo de los cereales, una importante fuente de hidratos de carbono que son los principios inmediatos que más hay que comer (el 50-55% del volumen calórico total). Existe la creencia errónea que los hidratos de carbono engordan. Su valor calórico es de 4 kilocalorías por gramo, como el de las proteínas, mientras que el de las grasas es de 9 Kilocalorías por gramo. A igualdad de peso las grasas aportan más calorías.

4 • Hay alimentos que engordan o adelgazan: todos los alimentos excepto el agua aportan calorías salvo que se queden en el plato. Hay que comer de todo de forma equilibrada y en las proporciones adecuadas. "Debemos comer de mucho, poco".

5 • El agua en las comidas engorda: es sólo una de las ideas erróneas que acerca de las dietas de adelgazamiento circulan en la actualidad. El agua no tiene calorías y por tanto no engorda. Debe tomarse en cantidad abundante antes, durante y después de las comidas. Restringir el agua de bebida es algo censurable

y peligroso. Los refrescos (que tanto gustan a los/as niños/as y adolescentes) sí tienen calorías. Un vaso de refresco es como tomarse cuatro terrones de azúcar. Las bebidas alcohólicas también contribuyen al suministro de energía (así un botellín de tercio de cerveza proporciona unas 130 kilocalorías).

El alcohol junto con los aceites, grasas, sal y dulces está en la punta de la pirámide alimentaria (lo que menos hay que comer).

6 • Las dietas para adelgazar no son peligrosas: el hacer dieta es el predictor más importante para la aparición de nuevos trastornos alimentarios. Las dietas muy estrictas causan problemas de salud. Circulan muchas dietas absurdas, incompletas y desequilibradas que son un serio riesgo para la salud. Ponerse a régimen debe ser recomendado y controlado por un médico.

Se reparte un folio a cada participante para que dibujen la figura ideal para su mismo sexo: Chica si es mujer y chico si es varón.

Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez.

Aprender a aceptar las diferencias también en el caso de la imagen corporal, la figura.

Vivir la experiencia de los prejuicios frente a la gordura y desarrollar la capacidad crítica frente a ellos.

Concienciar de la necesidad de ser críticos frente a la publicidad, las influencias socioculturales. Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal.

Después de que hayan terminado, se recogen y se vuelven a repartir desordenados, con la intención de que les toque uno distinto al suyo.

Cada uno deberá analizar el dibujo que le ha tocado, diciendo en voz alta su punto de vista.

El/la monitor/a deberá intervenir y hacer reflexionar, sobre todo con los dibujos que muestren un modelo tubular (sin diferencia entre hombros, cadera y cintura), o andrógino (mujeres con hombros y caderas de varón).

Para ello se lanzarán preguntas: ¿Qué os parece este dibujo?, ¿Los hombros y las caderas tienen que estar a la misma altura?, ¿Sí le tapamos la cabeza se distingue si es chico o chica?.

Posteriormente se les muestra las imágenes de los modelos corporales correctos (ver figura 1 y 2) y se les indica que los hombres deben tener los hombros más anchos que la cintura y caderas. Serían como la punta de una lanza, con el tórax triangular. Las mujeres más caderas y los hombros estrechos con formas redondeadas, curvas, no rectas. Recordarían a un ánfora o jarrón" y se les explica que

"Cada persona tiene su propia figura y debe aceptarla sin angustiarse ni intentar alcanzar un tipo ideal de delgadez tan irreal como poco saludable".

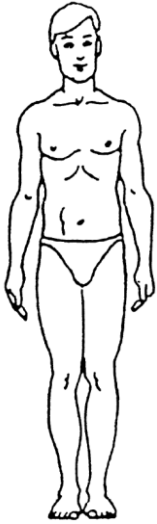


FIG 1

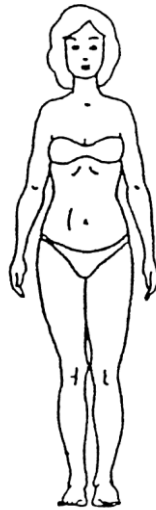


FIG 2

LA TEMPORALIZACIÓN

1º presentación a el equipo de tutores y dirección del proyecto que hemos preparado. En esta reunión concordaremos el calendario que vamos a realizar para llevara a cabo las sesiones que hemos planteado.

2º ejecución del proyecto a lo largo de las semanas aprovechando las horas de tutoría pondremos en práctica este proyecto junto con los tutores de las clases.

SEMANA	ACTIVIDAD.
1ª semana	Presentación y organización con los tutores
2ª semana	Autoconcepto
3ª semana	Autoestima
4ª semana	Asertividad
5ª semana	Roles masculino/femenino
6ª semana	Sexualidad
7ª semana	Mitos sobre la sexualidad
8ª semana	Enfermedades de transmisión sexual
9ª semana	Tabaco y Alcohol
10ª semana	Aprender a decir No I
11ª semana	Aprender a decir No II
12ª semana	Adiciones a nuevas tecnologías
13ª semana	Trastornos alimentarios
14ª semana	Evaluación

3º realizaremos una evaluación con los alumno/as con los que hemos realizado las sesiones.

4º realizaremos otra evaluación con los tutores, donde analizaremos los resultados que hemos obtenido de la evaluación de los jóvenes y de las impresiones que hemos ido recibiendo a lo largo de las sesiones.

EVALUACIÓN

La evaluación la realizaremos en varias partes.

Por un lado les pasaremos a los alumnos/as una ficha al acabar las sesiones para que la valoren. Por otro lado aprovecharemos para comentar con el tutor/a como ha funcionado la sesión, como lo ha visto, que habría que mejora y que potenciar.

Cuando se termine las sesiones haremos una evaluación general con todos los alumnos/as comentando que temas les han gustado más, que menos, que temas creen que han faltado, como mejorarían las sesiones, que les ha faltado, que les ha sobrado. Como valoran los materiales y dinámicas preparados, el educador que los ha llevado. Que les hubiera gustado profundizar. Y todas las propuestas de mejora que se les ocurran.

Por ultimo prepararíamos una reunión con los tutores, donde analizaríamos todo el proyecto, y que es lo que cambiarían y potenciarían. Todo esto también a la luz de los resultados obtenidos en la evaluación de los alumnos/as. En esta evaluación tendría que participar el equipo de orientación del centro para valorar también el proyecto.

CONCLUSIÓN Y PROSPECTIVA.

En conclusión podemos sacar que este es un proyecto rico y variado, que aborda diferentes temas y aspectos que son necesarios trabajar en las edades de 1º y 2º de la E.S.O. Creo que este proyecto es un necesario en los centros escolares ya que está trabajando temas que por sus características son muy importantes para ellos y necesario trabajar con materiales adecuados y adaptados a las necesidades ya características de los alumnos/as a los que va dirigido.

Es importante tener en cuenta a todos los agentes implicados en este proyecto (tutores/as, alumnos/as padres y madres, equipo de orientación, etc) ya que entre todos podemos conseguir mejorarlo y enriquecerlo. Aportando diferentes puntos de vista y las experiencias de cada uno.

Este proyecto está pensado como un proyecto de futuro, ya que la idea es que el material se quede a disposición de los tutores, para que en el futuro tengan un plan para desarrollar los temas que hemos ido trabajando en este proyecto. Que dispongan de una serie de sesiones ya elaboradas, en las cuales puedan apoyarse para sus tutorías. Es importante que se pueda contar con un material, ya que muchas veces los tutores van muy ajustados de tiempo y hay muchos temas que se pueden tratar, por lo que si se les ofrece el material ya elaborado podrán aplicarlo más fácilmente, favoreciendo su trabajo.

La idea sería de que fuera un proyecto vivo, en el que fueran introduciendo todas las mejoras necesarias fueran viendo necesarias, y ampliándolo según las necesidades que fueran surgiendo. A través de las evaluaciones y de la experiencia diaria se podrá ver que esta funcionando mejor y que es lo que necesita cambiar.

Es importante destacar que el proyecto tiene que evolucionar según las necesidades que surjan en los diferentes cursos. Hay que tener en cuenta que los cursos son diferentes por lo que es necesario ir mejorando y modificando. No todos tienen las mismas necesidades. Aparte que hay que estar atentos a las novedades que van surgiendo, ya que siempre se pueden actualizar las dinámicas según vayan surgiendo

Este proyecto trata sobre varios temas, en los cuales si se viera necesario se podría incidir más profundamente según las necesidades que se observaran en cada curso. Con estas sesiones nos podrían ayudar a detectar algún problema que fuera necesario tratar profundamente e incluso si se necesitara algún otro tipo de intervención.

Hay que tener en cuenta que para poder llevar a cabo este proyecto hay que tener en cuenta las características del centro, ya que no trataremos las sesiones igual en todos los centros, por lo que habrá que estar atentos a las características de los centros y las realidades en las que viven, para adaptarse a ellos.

VALORACIÓN CRÍTICA.

Creo que este proyecto es un trabajo muy interesante para todos los centros escolares con alumnos comprendidos entre las edades a las que el proyecto va dirigido. Trata de abarcar diferentes temas, aunque si profundizar en cada uno de ellos nos puede dar pistas de lo que los alumnos/as a los que va dirigido podrían necesitar, favoreciendo el dialogo entre los centros educativos y los propios alumnos/as.

Creo que es interesante que es un proyecto muy dinámico donde se cuenta con la participación de varios agentes, para su elaboración, y perfeccionamiento, donde se puede implicara todos para trabajar los temas de salud que se están tratando.

Es importante destacar como se ha trabajado desde una pedagogía lúdica y participativa donde los alumnos/as se puedan sentir cómodos y con ganas de participar.

Bibliografía

<http://es.scribd.com/doc/78796623/21/a-1-Autoconcepto-y-Autoestima>

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Asertividad/2760843.html>

http://www.psicologoescolar.com/ARTICULOS/PAGINAS_DE_ARTICULOS/la_importancia_del_autoconcepto.htm

<http://www.definicion.org/asertividad>

<http://www.formadores.org/RFautoconcepto.pdf>

<http://www.orientared.com/tutoria/actut.php>

<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>

http://www.aes.org.ar/Publica/ArticulosPublicaciones/ae_DinTallSex.pdf

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/alcohol_y_drogas/doc/alcohol_jovenes.htm

http://www.psicologia-online.com/autoayuda/asertividad/decir_no_a_las_drogas.shtml

http://www.unizar.es/universidadsaludable/public/documentos/001_preencion_trastornos.pdf

<http://www.amaltea.org/>

http://www.nscarmenzaragoza.com/ver_seccion.aspx?id=2730

http://personales.ya.com/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_05_piaget.pdf

<http://es.scribd.com/doc/16604421/Vigotsky-Aprendizaje-y-Constructivismo>