



Los seres humanos nos construimos a nosotros(as) mismos(as) a partir de los vínculos que desarrollamos con las demás personas. Es en esta interacción permanente entre el interior y el exterior en la que formamos nuestra identidad, la cual consiste en “aquella experiencia interna de mismidad, de ser nosotros mismos en forma coherente y continua, a pesar de los cambios internos y externos que tengamos en nuestra vida” (Krauskopf, 1995).

Es decir, a partir de las interacciones con las personas significativas y con su medio, se genera un proceso desde el nacimiento, en donde cada individuo va introyectando aspectos de los otros y construyendo una amalgama única e irrepetible que lo diferencia y que le hace sentir esta “mismidad” sobre la cual se hizo referencia.

Como se dijo antes, la identidad da coherencia a la persona, pues permanece pese a los diversos cambios de la vida. Pero al ser esta construida y no natural, se habla entonces de un proceso de formación que tiene dos puntos claves: los primeros años de vida (donde se sientan las bases para la formación de la identidad) y la adolescencia (en la cual se genera una reconstrucción de la propia identidad).

Esta construcción y reconstrucción de la identidad se encuentra intrínsecamente relacionada con la imagen personal (o autoimagen), que es la percepción que cada quien tiene de sí mismo(a).

La imagen personal implica la vivencia de aspectos hacia uno(a) mismo(a) en tres niveles:

- emocional (el sentir hacia sí mismo/a),
- cognitivo (lo que se piensa sobre sí mismo/a), es decir lo que se ha denominado autoconcepto, y
- conductual (las actitudes y lo que se hace respecto de sí mismo/a, por ejemplo: la forma de vestirse, los hábitos de higiene, etc.).

Es a través de estos aspectos, que se refleja la forma en que cada quien se percibe, la cual, al igual que la identidad, se va construyendo por medio de lo que se refleja en el espejo que conforman los otros significativos.

La imagen corporal, definida por Rodríguez (2000) como “una fotografía mental que cada individuo tiene sobre la apariencia del cuerpo unida a las actitudes y sentimientos con respecto a esa imagen corporal” (p.73), es otro de los aspectos que entra en juego al hablar de la autoimagen. En este sentido, se debe tener claro que si bien es cierto, la imagen corporal parte de lo biológico y de lo físico, lo trasciende, pues entre otras cosas, se refleja y contiene en ella la forma en que cada individuo se percibe a sí mismo.

Así, la autoimagen es fundamental en nuestras vidas, pues determina en gran medida la forma en que nos relacionamos con nosotros(as) mismos(as), con los otros y otras, y la forma en que enfrentamos la vida. Es por ello que resulta fundamental trabajar esto con los y las adolescentes, no sólo en las actividades de este bloque temático en específico, sino que a través de las actividades planteadas en todo el Módulo.

A. La autoimagen y la autoestima

La autoestima es el aprecio que cada persona tiene por sí mismo(a). Tiene que ver con la medida en que se cree capaz, destacado(a), digno(a); con el tipo de cuidado que dé a su cuerpo, con la forma o no en que proteja su integridad y busque su crecimiento personal. Es algo que se vive y se comunica a los otros y otras por medio de palabras y acciones.

Este aprecio por la persona propia, depende de la autoimagen. Para ello, es necesario entender que cada persona construye (de acuerdo a su historia personal) un ideal que alcanzar. La autoimagen puede estar cerca o lejos de este ideal. O bien, tomar rumbos muy diferentes: constituirse en un ideal constructivo para el desarrollo personal o destructivo para el mismo (no todo ideal construido por los individuos posee connotaciones positivas; puede darse el caso de personas que persiguen ideales que implican riesgos para la propia integridad).

Así, de acuerdo a la construcción de la autoimagen, y por tanto, dependiendo en gran medida de las vinculaciones que se hayan dado con las figuras más significativas en la niñez y posteriormente en la adolescencia, cada individuo va a estimarse a sí mismo en mayor o menor medida, generando con ello una serie de acciones, pensamientos y sentimientos que inciden directamente en la mayor o menor vulnerabilidad de este individuo.

Es importante tener claro que, la autoestima no tiene que ver necesariamente con quién realmente se es, sino con quien se cree ser. Por esto es que la autoestima se relaciona mucho con los éxitos o fracasos que se puedan tener. Si la persona se siente bien consigo misma, se puede sentir capaz de lograr muchas cosas. Si por el contrario, se siente mal, se le puede dificultar tomar iniciativas y dirigirse a lograr metas por temor a no ser capaz de lograrlas.

Sin embargo, al ser una construcción, la persona puede aprender a estimarse y lograr superar los momentos difíciles con el suficiente aprecio hacia sí misma como para satisfacer sus necesidades, desarrollarse y construir una vida más plena.

Para esto es necesario que el o la adolescente se permita un reencuentro consigo mismo(a), que le ayude a adueñarse de sus deseos y necesidades. Un reencuentro que le permita aceptarse y respetarse con sus cualidades y defectos y que le permita tratar de mejorar y cambiar las cosas que puede cambiar.

Para estos reencuentros es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- La autoestima no se forma de un día para otro y puede ser un fenómeno complejo. Dado esta situación, se debe instar a los y las adolescentes a buscar ayuda, preferiblemente profesional, cuando se trata de situaciones que por poca estima hacia sí mismos(as), se ponen en riesgo la integridad y el desarrollo personal.
- Es importante que los y las adolescentes tomen consciencia de que ellos y ellas juegan un papel importante en la construcción de la autoestima de sus amigos y amigas. Por ello, cabe señalarles la necesidad de respetar a los otros y otras y de demostrar afecto hacia los (las) demás.
- Al hablar de la necesidad de alcanzar ideales, cabe señalar que los ideales de belleza y éxito, asociados al cuerpo, cambian día con día, de sociedad a sociedad. Algunas veces, estos ideales son muy difíciles de alcanzar y la gente llega a hacer cosas que ponen en peligro su salud con tal de lograrlos. Es importante que los y las adolescentes, sean capaces de reconocer estas situaciones, reflexionar al respecto y actuar de manera que no perjudiquen su integridad y bienestar. Entre estos aspectos, se incluyen no hacer dietas sin prescripción médica; no hacer ejercicios excesivos, ni consumir sustancias para adelgazar o aumentar los músculos sin prescripción de un profesional.
- Es importante que los y las adolescentes hagan cosas para cuidar de sí mismos(as), es decir, asuman un papel activo en el cuidado personal. Al respecto, se pueden mencionar aspectos como: tener espacios para estar sólo(a), espacios para compartir con amigos(as), espacios para reflexionar sobre las situaciones difíciles, buscar personas con quienes compartir lo que se siente y vive; tener una alimentación balanceada y una higiene adecuada,

hacer ejercicio físico apropiadamente, no exponerse de manera prolongada al sol, tener espacios para la recreación, etc.

Con respecto a la alimentación balanceada, es importante tomar en cuenta los siguientes elementos:

- tomar, por lo menos, de seis a ocho vasos de agua potable al día,
- consumir frutas y vegetales todos los días,
- incluir porciones de proteína (frijoles, carnes con poca grasa, pescado, pollo, huevos), carbohidratos (arroz, pastas, papas, plátanos, tortilla), grasa vegetal (aceite mineral, maní), vitaminas y minerales en las comidas diarias,
- consumir alimentos ricos en fibra (tales como frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas),
- evitar el exceso de grasas, azúcares y sodio (sal),
- consumir diariamente cantidades adecuadas de calcio (leche con poca grasa, yogurt, quesos) , y
- disminuir el consumo de grasas saturadas, frituras y gaseosas, las cuales se encuentran en grandes cantidades en las “comidas rápidas” y “comida chatarra” o empaquetada.

B. Los mandatos sociales y su impacto en la construcción de la imagen personal

Anteriormente, se señalaron aspectos relacionados con la construcción de la imagen personal, aspectos concernientes en su mayoría, a un proceso psíquico complejo y subjetivo. Sin embargo, es fundamental señalar que esta subjetividad entra en interacción constante con la sociedad, por lo que los fenómenos y situaciones que se presentan desde esta, marcan inevitablemente a todos los sujetos (aunque esta influencia, debido a la diversidad de las subjetividades, pueda ser distinta en cada caso). Es por ello que, a continuación, se presenta un apartado donde se plantean puntos de interés al respecto.

En nuestra sociedad, se ha venido produciendo un fenómeno del que no todas las personas están conscientes: una imposición social tácita de cómo deben ser la mujer y el hombre ideales de la época. Esta situación se da de muchas maneras, entre ellas a través de los mensajes publicitarios y de algunos programas difundidos por los medios de comunicación, principalmente la televisión, pero que se ha engarzado a la cotidianidad de las personas y a los discursos sociales que imperan.

La razón por la cual no todas las personas se han dado cuenta de este fenómeno, se debe a que esta imposición no siempre se da a través de mensajes claros y directos, sino que con frecuencia se produce con la simple presentación de imágenes o comentarios cotidianos que, tienen en común la reproducción de un mismo tipo de hombres y mujeres.

Se debe tener presente que, estos ideales cambian de acuerdo a la época, siendo influenciados por los cambios a todo nivel: políticos, económicos, culturales, sociales, históricos. Así, los ideales responden a las necesidades que se desarrollan en cada época y sociedad.

Por ejemplo, en la dimensión física, se ha atravesado por diversas concepciones de belleza. En algún momento resultaron atractivas las personas robustas. En otra época lo importante era el tono de la piel.

En nuestros días se propone que una mujer atractiva debe ser necesariamente delgada, traslapándose esto con lo que todavía hasta hace unos pocos años resultaba fundamental: un cuerpo con proporciones de 90-60-90 (busto, cintura

y cadera). Igual ha sucedido con el modelo de hombre, en donde el ideal clásico caracterizado por ser atlético, fuerte y con musculatura notable, de repente se ha visto traslapado con modelos de hombres más delgados.

Esto se observa con claridad en algunos programas televisivos, cuyos personajes son, con frecuencia, interpretados por actrices y actores que físicamente cumplen con los requisitos del momento, independientemente de la calidad de su actuación. También es muy común verlo en la industria de la moda y en las publicaciones asociadas a la misma. De hecho, la moda se construye a partir de estos ideales de belleza, lo que ha llevado a extremos tales como que algunas prendas de vestir solo pueden ser encontradas en ciertas tallas.

Ahora, además de un ideal físico, también se ha venido imponiendo un ideal sobre cómo son la mujer y el hombre “felices y exitosos”. En esta perspectiva, el éxito se asocia con elementos tanto materiales como sociales. Así por ejemplo, se impulsa la idea de que para ser una persona feliz y exitosa se debe tener un buen trabajo —no solo tener un trabajo estable—, preferiblemente un puesto de dirección o jefatura; tener un excelente salario, posesiones materiales como casa, auto, vestimenta, celular, artículos y productos costosos, etc.

En el ámbito social, el éxito se asocia con aspectos tales como ser ampliamente reconocido, ser popular, tener un importante grupo de amistades, residir en un lugar exclusivo, poseer una considerable capacidad de conquista y seducción, e incluso tener una pareja que cumpla con el ideal de belleza física comentado. Según este ideal de éxito, solo si se tiene lo anterior, se puede ser feliz.

Como se dijo anteriormente, estas necesidades se desarrollan a partir de una serie de fenómenos externos al individuo y determinados por los acontecimientos macrosociales. En la actualidad, cabe señalar la relevancia que han tomado dos fenómenos particulares: la globalización y el consumismo. Los ideales de los que se habla, se han visto afectados por la globalización y a la vez han tendido hacia ella. Asimismo, las necesidades generadas por el consumismo han marcado enormemente los ideales buscados.

Estos ideales de belleza física, éxito y felicidad, influyen en todas las personas, pero tienen un impacto especial en los y las adolescentes, pues precisamente en la adolescencia se realiza una reconstrucción de la identidad, centrándose en gran medida en la reconstrucción de la propia imagen.

Por ejemplo, durante la adolescencia temprana, la cual Krauskopf (1999) ubica entre los 10 y los 13 años, las personas tienen la “percepción de que todo el mundo los observa” (Blos, 1986, citado por Valverde, 2000; p. 38). Por su parte, en la adolescencia media, la cual va de los 14 a los 16 años (Krauskopf, 1999), esta misma percepción lleva a los y las adolescentes a invertir una cantidad importante de tiempo en el cuerpo, con el fin de volverlo más atractivo (Valverde, 2000; p.38). Surgen entonces en ellos y ellas constantes preguntas como ¿me veré bien?, ¿soy lo suficientemente atractivo o atractiva?, ¿tengo una bonita figura?, ¿pensarán que soy interesante o agradable?, entre otras.

Al respecto, Dulanto (2000) señala que debido al culto actual que se le brinda al cuerpo y al aspecto físico, los y las adolescentes pueden llegar a pensar que si no consiguen y proyectan una buena apariencia, podrían ser rechazados, lo que les impediría alcanzar éxito social.

De esta manera, la imagen que se forman las otras personas de ellas y ellos, se constituye en un aspecto de vital importancia y del cual están permanentemente pendientes. En este sentido, la percepción de lo que las otras personas piensan de ellos y ellas representa un elemento que les facilita su desarrollo y relación con los demás o les perjudica y obstaculiza el desarrollo de sentimientos de comodidad consigo mismos(as) y con los otros.

Partiendo del hecho reconocido de que el establecimiento de relaciones sociales amplias, de relaciones de amistad y de relaciones íntimas con otras personas, es uno de los aspectos más significativos en la adolescencia (incluso esta esfera se encuentra directamente relacionada con la reconstrucción de la propia identidad), se torna imperativo revisar con detalle y críticamente los ideales de belleza, éxito y felicidad mencionados, por cuanto, en el caso de los y las adolescentes que por alguna razón no “cumplen” con los parámetros establecidos por este ideal social, desde ellos y ellas y su entorno, se afecta la autoestima y la sensación de comodidad consigo mismos(as) y con otras personas, existiendo una alta posibilidad de que surja en estas personas una importante frustración, lo cual, en último término puede afectar negativamente su desarrollo integral.

Sumado a esto, toda esta situación puede llevar a las y los adolescentes a desarrollar conductas que muchas veces pueden ser riesgosas, con el fin de alcanzar dichos ideales. Entre estas conductas están las dietas sin prescripción médica, el ejercicio excesivo y sin control profesional, el consumo de sustancias para adelgazar, así como el consumo de esteroides y otras sustancias perjudiciales para la salud. De igual manera, estos estereotipos de belleza actual pueden desencadenar trastornos alimentarios, como la anorexia o la bulimia¹.

Aunque al revisar los citados “ideales” se evidencia que están basados en estereotipos ligados al género, la belleza, el peso corporal, el éxito, las clases socioeconómicas, entre otros, es preocupante que, a pesar de este fundamento poco objetivo, los mismos impactan directamente en la manera en cómo los y las adolescentes se sienten con respecto a ellos mismos y ellas mismas, así como en la forma en que construyen su imagen e identidad. De esta manera, la autoestima se ve constantemente afectada por estos ideales.

De ahí radica la importancia de desarrollar la capacidad para identificar y revisar la manera en que estos mandatos sociales determinan la forma cómo las personas adolescentes se ven y sienten consigo mismas. Además, resulta necesario potenciar la reflexión y cuestionamiento de dichos ideales, de manera tal que se propicie una reconstrucción de la imagen personal a partir de nuevos cánones basados en la libertad, la igualdad, el respeto y la aceptación de la diferencia.

También es importante estimular el desarrollo de conductas de autocuidado (conductas de cuidado personal, lo cual abarca la esfera emocional y física), como por ejemplo, una alimentación balanceada, hábitos adecuados de higiene, ejercicio físico apropiado, estilos de vida saludables, no exponerse al sol por períodos prolongados, buscar espacios de recreación, espacios para compartir con amigos, para expresar sentimientos. Este tipo de conductas no representa una amenaza para la salud y el desarrollo integral de las personas, y además les pueden ayudar a sentirse mejor consigo mismas.

C. La construcción social de la identidad y roles de género: sus implicaciones en la conformación de la identidad de los y las adolescentes.

Como se mencionó anteriormente, el proceso de reconstrucción de la propia identidad que tiene lugar durante la adolescencia, no se encuentra exento de la influencia de los fenómenos que se generan y reproducen en la sociedad. En este sentido, uno de los fenómenos que influye de manera importante en la conformación de la identidad, es la asignación social de roles de género a partir de las representaciones sociales existentes en torno al ser hombre y al ser mujer.

¹ Sin embargo, es necesario señalar que, la presión social con respecto del cuerpo se constituye como un factor más que interviene en el desarrollo de un trastorno alimentario, ya que a esta se suman factores individuales y familiares que propician la aparición y mantenimiento del síntoma.

Las formas de concebir, expresar y vivir la masculinidad y la femeneidad se adquieren a través del proceso de socialización, específicamente de las instancias encargadas de dicho proceso tales como la familia, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, entre otros. En esto juega un papel importante el aprendizaje que se tenga de los otros(as) con respecto a lo que socialmente significa ser hombre y ser mujer. Se debe tener claro que este es un proceso que se vive día con día, por medio de los vínculos con los otros hombres y las otras mujeres.

Antes se explicó que, el proceso de conformación de la identidad responde a un proceso de construcción, que se lleva a cabo a partir de las relaciones con las personas que rodean al niño o niña y al o la adolescente. Así, la identidad de género, aunque es asignada a partir de aspectos corporales que definen el sexo de las personas, no responde a procesos de orden biológico, es decir, no es natural e innato, sino que es aprendido.

Al respecto, Tenorio (1993) considera que “la feminidad y la virilidad no son realidades exclusivamente anatofisiológicas sino entidades psíquicas y sociales” (p.136). Es así como, estas identidades de género y los roles que se ejercen desde las mismas, se constituyen en una materialización de lo que la sociedad sostiene como concepción y discurso dominante de lo que significa ser hombre y ser mujer, exigencias dirigidas a las personas para que se comporten según lo dictado por dichas concepciones, incluso aún antes del nacimiento y perpetuándose, generalmente, durante toda la vida.

Es cierto que estos encargos sobre el género tienden a ser muy rígidos, por lo que existe cierta dificultad para que las personas quebranten estos mandatos sociales. Sin embargo, es necesario señalar que al ser un “invento humano”, las demandas sociales con respecto al género pueden variar de un momento histórico a otro y de sociedad a sociedad. Inclusive, pueden darse importantes cambios de una persona a otra, dado que la forma en que cada quien asuma estos encargos sociales, pasa por una individualidad. Para explicar un poco más esto último: hay mandatos sociales sobre cómo vivir la feminidad y la masculinidad, pero la forma en que se asuman o no, depende del psiquismo de cada quien, dependiendo esto a su vez de las vivencias que se han tenido.

Es más, se puede hablar hasta de formas diferentes de vivir la masculinidad o la feminidad en una misma persona, pues estas se pueden vivir diferente en diversas etapas y situaciones de la vida, y en los diferentes espacios en que se desenvuelva esa persona.

Esto nos llevaría a plantear que, si bien es cierto que existen modelos dominantes provenientes del patriarcado, se debe hablar de masculinidades y feminidades, y no de una sola masculinidad o una sola femeneidad. Además, al ser estas, construcciones sociales, son susceptibles de ser cuestionadas y reconstruidas de acuerdo a las necesidades particulares de la época, sociedad o persona.

Sin embargo, cabe aclarar las implicaciones de estos modelos provenientes del patriarcado, pues estas exigencias que se hacen a mujeres y hombres sobre cómo deben comportarse, sentir y pensar en su cotidianidad, se plantean de forma tajantemente diferenciada; es decir, las exigencias a las cuales se debe responder según se sea hombre o mujer, suelen ser opuestas y excluyentes, otorgando roles exclusivos a cada género y ocasionando con ello tanto a hombres como a mujeres, dolor ante las limitaciones impuestas.

Según Garita (2001), tradicionalmente al hombre se le asocia el rol de marido, principal proveedor económico de la familia; mientras tanto, la mujer es asociada con la reproducción (gestación), la crianza y las labores domésticas de mantenimiento del hogar. Además, es vista por el hombre como madre de sus hijos, dueña de casa y objeto para la satisfacción sexual, al tiempo que el hombre mantiene una vida social aparte de la familia y el matrimonio (Folk-Lyon, Macorra y Schearer, 1981, citados por Garita, 2001).

El cambio ante estas exigencias es apenas emergente, especialmente en el hombre. Así, por ejemplo, al hombre se le ha limitado la posibilidad de incursionar en otros roles, pues si alguno lo hace, se expone a ser sancionado por la sociedad (Garita, 2001), sanción que puede darse a través del aislamiento, el rechazo o la estigmatización.

Por su parte, muchas mujeres han logrado abrirse espacios en áreas y labores que tradicionalmente les estaban vedadas, aunque al mismo tiempo se han expuesto a riesgos que eran más propios de los hombres (Garita, 2001). Sin embargo, en este proceso de descubrimiento e incursión en nuevos roles y nuevas formas de vivir la feminidad, constantemente se discrimina a la mujer, lo que se hace explícito en cosas tales como: la preferencia por la contratación de personal masculino para evitar situaciones ligadas a la maternidad y los pagos inferiores a la mujer por la misma labor que realiza un hombre.

Pese a estos cambios, las mujeres que han asumido un nuevo papel en la sociedad, no han logrado abandonar del todo el rol tipificado socialmente como femenino, por lo que sus rutinas de trabajo se han visto recargadas, por ejemplo, al tener que ir a trabajar y llegar a sus casas a cumplir con las labores domésticas y maternas o al sentirse culpables cuando disfrutan de su sexualidad.

Dentro de esta configuración sociocultural, la persona adolescente se ve enfrentada a las demandas sociales de su entorno y tal como lo señala Krauskopf (1990) la identidad del adolescente surge a partir del encuentro y la lucha entre lo individual y lo social.

En este sentido, los mandatos sociales respecto al género influyen en la conformación de la identidad de los y las adolescentes, dado que en esta etapa la persona vive una serie de cambios y de procesos nuevos, siendo unos de los más importantes los relacionados con la sexualidad y la propia identidad.

Al reflexionar sobre quiénes son, los y las adolescentes están revisando qué lugar van a asumir frente a todo ese mundo nuevo que se descubre y es, en este sentido, que la identidad de género tendrá un peso importante.

Igualmente, a partir del hecho de que la percepción de los otros resulta un aspecto altamente valorado por los y las adolescentes, si asumen un rol que rompe con lo usual, y son objeto de la burla de los otros o estos realizan comentarios despectivos hacia ellos o ellas, e incluso los aíslan, es muy probable que su autoestima se vea afectada, repercutiendo en la conformación de su identidad.

Tomando en cuenta todo esto, es necesario propiciar la reflexión y cuestionamiento de los roles e identidades que tradicionalmente se han asignado a hombres y mujeres, de manera tal que, los y las adolescentes puedan responder a la pregunta **¿quien soy?** y **¿qué cosas quiero para mi vida?**, con una visión de mundo en la cual se permitan vivir más libremente, sin rigidizarse ni limitarse por las barreras genéricas.

Nota: Se recomienda complementar esta información, leyendo lo planteado sobre identidad de género en el bloque temático de “Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva”.

D. Desarrollo Biopsicosocial de los y las adolescentes

En este apartado, se ha estado haciendo mención de los cambios que se presentan durante la adolescencia, los cuales inciden en la forma en cómo el o la adolescente construye la imagen de sí mismo(a). A continuación se presentan aspectos del desarrollo adolescente, fundamentales para el tema en cuestión.

El Desarrollo Bio-Psico-Social abarca integralmente las distintas dimensiones en las que se produce el desarrollo de los y las adolescentes. Retomamos el enfoque de Maier (1979) sobre el desarrollo el cual comprende tres dimensiones, a saber:

- Dimensión Biológica
- Dimensión Psicosocial
- Dimensión Psicosexual

La Dimensión Biológica

Esta dimensión se refiere a los procesos de orden biológico que se generan en la fase adolescente. Abarca a) los procesos biológicos que determinan el inicio de la fase adolescente, b) los procesos referidos al crecimiento y c) desarrollo puberal normal del adolescente varón y de la adolescente mujer.

La adolescencia inicia cuando el sujeto ingresa en la pubertad, proceso de orden biológico que revela la llegada de la madurez sexual. Previo a la pubertad se encuentra otro periodo llamado pubescencia, “período de aproximadamente dos años que la precede” (a la pubertad) (Stone y Church, 1957, citados por Monroy, p. 27). Inicia en las mujeres entre los diez y los doce años, mientras que en los hombres se da entre los doce y los catorce.

En los procesos referidos al crecimiento y desarrollo puberal, se incluyen cambios a nivel fisiológico, morfológico, hormonal, muchos relacionados con la preparación del cuerpo para la reproducción y, en el caso de las mujeres, la procreación.

La Dimensión Psicosocial.

Por su parte, esta dimensión comprende las características, procesos y cambios a nivel psicológico y a nivel social que se producen durante la adolescencia, pudiendo conjuntarse ambos niveles en uno que integra:

- la adaptación e integración del nuevo cuerpo,
- el desarrollo del pensamiento y juicio crítico,
- la reestructuración de la identidad del o de la adolescente,
- la anticipación de un futuro a través de la construcción de un proyecto de vida.

Estos aspectos representan las tareas fundamentales del desarrollo adolescente, las cuales se producen a través de la búsqueda de una separación-individuación completa; la renuncia al estatus derivado o dependencia de los padres; la búsqueda proactiva de una autonomía material y emocional así como de nuevos objetos en los que se pueda interesar tanto en el plano social como en el sexual; y la construcción y adopción de posturas y decisiones autodeterminadas, procesos que con frecuencia hacen al y a la adolescente vivir situaciones difíciles, principalmente con el mundo adulto, y que no se producen de forma aislada, sino que durante la adolescencia se entrelazan, interactúan, determinan y afectan mutuamente, deviniendo en una integración de los mismos que lleva al sujeto a desarrollar sus capacidades y potencialidades.

La forma en la cual estas tareas se lleven a cabo, dependerá de factores tales como la historia particular del o la adolescente y la posición que el medio asuma frente a esa fase vital.

La Dimensión Psicosexual.

En esta dimensión, se debe prestar atención a todos aquellos procesos y cambios relacionados tanto con el desarrollo sexual del sujeto en la adolescencia, como con la forma en que el mismo o ella misma los vive, asume y significa, pudiendo agruparse en dos grandes ejes:

- Identidad sexual. Constituye “la parte de la identidad total del individuo que posibilita a cada persona reconocerse, asumirse, y actuar como un ser sexual y sexuado” (Cerutti, 1995; p. 137). Permite la aclaración de las representaciones y sentimientos que una persona tiene en relación con el otro y con el mismo sexo.
- Identidad de género. Se refiere a “la forma en que la gente siente su individualidad como hombres y mujeres incluyendo ambivalencia en sus propias percepciones” (Miranda, 1991; p. 64), forma que “se construye y define a partir de los mensajes que la sociedad envía relativos a lo que se espera de las mujeres y los hombres” (Centro para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, 1997; p.18).

Ambos ejes buscan consolidar la definición de una identidad total del yo.

Los cambios...

En cada una de estas dimensiones se generan cambios fundamentales para el desarrollo de los y las adolescentes. Así, en la **Dimensión Biológica** se presentan los siguientes cambios.

En cuanto a las características sexuales secundarias de la mujer:

- la aparición y el crecimiento del vello axilar y del vello púbico, el cual se distribuye en el área púbica en forma triangular
- el desarrollo de los pechos, senos o glándulas mamarias y sus respectivos areolas y pezones
- el oscurecimiento del área de piel que constituye los pezones y los genitales
- el afinamiento, en algunos casos muy sutil, del tono de voz debido a transformaciones de la estructura de la laringe.

Y en las características sexuales primarias de la mujer:

- crecimiento de los labios mayores y menores, el clítoris, la vagina y el útero
- la aparición de la menarquía o primera menstruación
- el desarrollo de la capacidad procreativa.

En el hombre, en las características sexuales secundarias se observa:

- la aparición y el crecimiento del vello facial, pectoral, axilar y del vello púbico, el cual se distribuye en el área púbica en forma romboidal
- el crecimiento de los pechos (generalmente es casi imperceptible)
- el oscurecimiento del área de piel que cubre los testículos (escroto), el pene y los pezones
- el engrosamiento del tono de voz debido a transformaciones de la estructura de la laringe (en la mayoría de las personas el cambio es notorio)

En las características sexuales primarias:

- crecimiento de los testículos, la próstata y el pene
- la aparición de la semenarquía o primera polución
- el desarrollo de la capacidad procreativa

Por su parte, en la **Dimensión Psicosocial** se observan los siguientes cambios:

- la adaptación e integración del nuevo cuerpo
- el desarrollo del pensamiento y juicio crítico
- la reestructuración de la identidad
- la anticipación de un futuro a través de la construcción de un proyecto de vida.

Finalmente, en la **Dimensión Psicosexual** se observa:

- Aumento de los impulsos genitales, manifestado de forma diferenciada en hombres y mujeres debido a que cada sexo enfrenta dicho aumento de forma distinta, especialmente debido a la socialización.
- La exploración del propio cuerpo, que en muchas ocasiones se da a través de la masturbación.
- El paso de los grupos unisexuales, característicos de la adolescencia temprana, a los grupos heterosexuales, más propios de los momentos finales de la adolescencia.
- La búsqueda y establecimiento de relaciones de pareja, producido generalmente a partir de la adolescencia media.

A partir de lo anteriormente señalado, podemos afirmar que, cuando el ser humano entra en la adolescencia, se origina una cantidad importante de cambios, los cuales impactan diferentes dimensiones de la vida de los y las adolescentes, tocando aspectos como el cuerpo, los pensamientos, emociones y sentimientos, e incluso las relaciones con el mundo, con otras personas y consigo mismo(a). El mundo se ve distinto, pues empiezan a surgir cantidad de elementos de los cuales no se tenía noción durante la niñez, o se veían diferentes.

El mundo se empieza a hacer más amplio, pero también más complejo, compuesto por muchos matices y contrastes, al punto que en ese proceso de descubrimiento se puede llegar a sentir temor, pues el nuevo mundo es muy distinto del mundo infantil, en el cual se sentía más “seguridad”. Una causa de esto es que, generalmente en la niñez, los padres estaban más cerca, más a la mano, en caso de que se sintiera temor, incertidumbre o se requiriera de su presencia.

Al entrar a la adolescencia y empezar el proceso de separación e individuación, poco a poco los y las adolescentes se van alejando de sus padres y madres. Empiezan entonces a salir del grupo familiar para explorar y conocer qué hay más allá del mismo.

Paralelamente, se empiezan a producir cambios significativos en el cuerpo, cambios que son constantes y que se producen de una forma acelerada, a veces mucho más rápido de lo que se quisiera, por lo que puede surgir la sensación de que prácticamente no se tiene control de ese cuerpo que insiste en cambiar. Esto, aunado a ese mundo nuevo y desconocido, y a los primeros ensayos de alejarse del núcleo familiar, genera en las personas adolescentes grandes sentimientos de inseguridad y de temor.

Ante esta situación, es importante que los y las adolescentes comprendan que estos procesos no solamente les pasa a ellos y ellas, sino que es algo por lo que atraviesan todas las personas cuando llegan a esta edad. Además, es importante tener claro que a lo largo de la vida se seguirán presentando cambios, los cuales se deben enfrentar en su debido momento.

De esta forma, el cambio es casi una constante en el transcurso de la vida, que aunque algunas veces produzca temor, no se debe evitar, pues más bien muchos de esos cambios permitirán descubrir cosas nuevas, así como ver el mundo y lo que sucede en él de formas diferentes, particulares e interesantes.

Los cambios que se viven durante la adolescencia, en ocasiones pueden causar confusión y producir sentimientos de temor e inseguridad, pero a la vez, implican cosas muy positivas que se pueden disfrutar. Por ejemplo: una mayor independencia y autonomía, tomar decisiones propias sobre aspectos que cada vez son más relevantes para la propia vida y la de otras personas; la capacidad para comprender en forma amplia muchas cosas que de niños(as) no se

comprendían; mayores destrezas, mayor conocimiento, acceder a actividades e información de las cuales no se disponía en la niñez, entre otras.

Todos estos aspectos se constituyen en cambios positivos que pueden generar satisfacción y placer en los y las adolescentes, de ahí la importancia de propiciar que ellos y ellas enfrenten los procesos y dinámicas de la etapa en la que se encuentran de una manera positiva, contando además con la información necesaria para conocer a profundidad los cambios que van a experimentar.

E. Tolerancia a las diferencias

A través de la historia, los seres humanos hemos tendido a agruparnos con aquellos y aquellas que consideramos semejantes (parecidos) y separarnos de quienes nos resultan diferentes. Esta situación es claramente percibida en nuestra sociedad actual, donde la tendencia a la globalización ha venido produciendo un fenómeno dirigido a la homogeneización de las personas. Se busca imponer un modelo al que todas y todos deban responder, ideal que es impuesto de acuerdo a las necesidades de los grupos que ejercen el poder en la sociedad. Así, independientemente de que se esté de acuerdo con este modelo o no, o de si se tiene dudas de su conveniencia, todas las personas se pueden sentir en algún grado presionadas a ser, parecerse, comportarse y hasta hablar según como se les impone socialmente. Este fenómeno genera un gran temor a salirse del esquema rígido que propone la sociedad, pues esto implicaría ser diferente y por tanto, correrse el riesgo de ser rechazado o discriminado.

Quien “se atreve” a desafiar este modelo, se toma el riesgo de ser visto(a) como alguien que, atenta contra el buen desarrollo de la sociedad, da un mal ejemplo, no hace nada positivo, no tuvo educación, no tiene “valores”, e incluso con nivel cultural pobre. Esto hace que, muchas veces, quienes se muestran como diferentes, sean blanco de múltiples agresiones y descalificaciones, tanto verbales como físicas, así como de una constante discriminación.

Todo esto refleja un importante incremento de la intolerancia a las diferencias, que es uno de los motivos por el que algunas personas son ofensivas y agresivas con quienes no responden, se comportan o viven según los parámetros esperados, independientemente de que sean personas cultas, educadas o respetuosas. Ante tal nivel de discriminación y violencia, surgen aspectos que no aportan nada positivo y que, más bien, tienden a que las personas se sientan mal consigo mismas o que hagan sentir mal a otros.

En este punto, se hace más que notable que este modelo imperante tiene serias deficiencias y problemas, pues genera muchos aspectos negativos en las relaciones con los otros, estimulando prácticas agresivas que no buscan la integración de las personas o de los diversos sectores sociales, ni incentivan el respeto a los otros, sino que buscan que todo aquel que se comporta o piensa diferente, se “integre” obligatoriamente al modelo o bien, se aisle para que no lo altere, sin cuestionar la racionalidad, aporte, deficiencias o peligrosidad del mismo. Se asume siempre que es ese otro diferente quien está mal.

Y es que esta intolerancia se genera muchas veces porque eso que es diferente, puede reflejar las propias faltas o debilidades, las cuales son muchas veces difíciles de reconocer. Esta dificultad para aceptar las propias fallas, se encuentra también relacionada con la seguridad y autoestima que posea la persona, la cual podría verse muy amenazada ante estas. Por eso muchas veces lo que se considera que por algún motivo podría ser muy temido encontrarlo en sí mismo, se puede proyectar en los otros, de manera que así, se pueda lidiar con ello más fácilmente.

Pero muchas veces esta proyección no es suficiente, sino que además de proyectar “lo malo” en los otros para no reconocerlo en sí mismo(a), se aísla, maltrata y discrimina a ese otro, como pretendiendo destruir con ello esas cosas vistas como “malas” o alejándolas para que “no se contagien”.

Esto puede quedar más claro con ejemplos. En esta sociedad la discriminación a las minorías es un fenómeno muy común. Ejemplos de estas minorías pueden ser las prostitutas (que pueden reflejar la expresión abierta de la sexualidad), los homosexuales (que podría relacionarse con el temor a reconocer en sí mismo/a características de índole homosexual), los “chapulines” (que reflejan el abandono que la sociedad ha hecho a muchos niños, niñas y adolescentes), los “locos” (que reflejan la posibilidad de la propia locura que permita liberarse de lo establecido socialmente, o bien, que reflejan las amarras que la sociedad ha establecido a quienes pretenden ser llamados “normales”).

Así como se puede reconocer esto en fenómenos sociales, se puede reconocer en grupos más pequeños, aquellos con los que se relaciona la gente cotidianamente. En este respecto, debe tenerse en cuenta que en la adolescencia se genera una necesidad de diferenciarse, por un lado, del mundo adulto que representan los padres, pero por otro, de encontrar grupos de pares que le sirvan como espejo, reflejando aquello que buscan para re-construir su identidad. Por esto, en esta etapa, la intolerancia a las diferencias con el grupo de pares puede ser muy fuerte, pues amenaza la propia identidad.

Lo importante es que los y las adolescentes generen la capacidad para vivir positiva y enriquecedoramente los encuentros y desencuentros que se tengan con los otros y otras. Lo diferente no tiene porqué ser malo ni bueno, simplemente es, y puede presentar una posibilidad para el crecimiento personal.

Es necesario adquirir una conciencia crítica que permita cuestionar y rechazar estas imposiciones sociales y personales, que además brinde la posibilidad de ser empáticos (es decir, de poder comprender y “ponerse en los zapatos del otro”), propiciando el respeto entre las personas y el desarrollo por medio de las diferencias.

En este sentido, es necesario recordar que la diversidad genera enriquecimiento, tanto educativo como cultural. Solo hay que pensar qué pasaría si en todo el mundo existiera solo una cultura, un tipo de rasgos físicos, un idioma, un deporte, una sola clase de música. De esta manera, la diversidad le ha permitido a la humanidad enriquecer su patrimonio, en el nivel genético, biológico, cultural, intelectual y psicosocial.

Para esto, es fundamental comprender que si todos y todas somos únicos(as), no tenemos porqué ser iguales, lo cual implica la necesidad de desarrollar un profundo respeto por las personas y una tolerancia a las diferencias, sean estas étnicas, físicas, culturales, religiosas, sexuales (orientación e identidades), políticas, lingüísticas o de salud (referente a discapacidades mentales o físicas).

Los grupos de trabajo con adolescentes brindan un terreno fértil para el trabajo en este sentido:

“(...) la posibilidad de intercambiar esta diferencia es poder escuchar la comprensión de otro, poder expresar la propia y co-construir una nueva. Al escucharse lo que piensan y escuchar lo que otros dicen, los miembros de un grupo van descubriendo nuevas formas de pensar y nuevas perspectivas que permiten a las personas repensar su manera de ser; lo que creen y la forma en que direccionan su práctica diaria.”(Podcaminsky y DeBausset, 1999).

F. Comunicación Asertiva

Un problema bastante frecuente en nuestra sociedad es la existencia de una capacidad muy limitada para la comunicación clara y respetuosa. Pocas personas han aprendido a comunicar realmente sus pensamientos, sentimientos, opiniones y decisiones a los demás de manera clara y respetuosa.

Esto se da por diversas causas, gran parte de las cuales se encuentran relacionadas con la autoestima. Algunas personas, por motivos como el temor a no ser escuchado o atendido, pueden comunicarse muy agresivamente, incluso sin querer hacerlo, distorsionando la comunicación en gran medida. Otras personas temen expresarse ante otros por el temor a ser castigado o rechazado, optando por el silencio, el engaño o por las “comunicaciones a medias”.

Existe un estilo de comunicación que parte de que las personas tienen capacidad para expresar sus sentimientos, deseos y necesidades de una forma abierta y respetuosa. Este estilo es llamado “comunicación asertiva” y potencia la posibilidad de comunicar los propios intereses, sentimientos, pensamientos y decisiones sin sentirse mal y sin generar que las otras personas se sientan mal. Incluye también, la capacidad de poner límites a sí mismo y a los otros, tanto en cuanto al contenido de las comunicaciones como en la comunicación misma, estableciendo la posibilidad de poner límites a aquellas situaciones o personas que pueden hacer a la persona sentir mal.

Adicionalmente, da la posibilidad de que la persona exprese que se siente mal, ya sea por el estilo de comunicación que emplea la otra persona o por situaciones que se pueden estar viviendo y que le están afectando. En este sentido, también cumple con el objetivo de pedir apoyo, comprensión o ayuda, elementos que son todos necesarios para enfrentar una crisis o problemas de forma adecuada.

Por las características particulares de la etapa de la adolescencia, es importante que los y las adolescentes cuenten con un estilo de comunicación que les permita y enseñe a expresar adecuadamente todos los sentimientos, percepciones y pensamientos que se generan en ellos y ellas a partir de sus vivencias. Asimismo, es igualmente importante que las personas adultas empleen el estilo asertivo con las y los adolescentes, pues inspira más confianza, es directo y honesto, aspectos muy valiosos para los y las adolescentes, lo que facilita que se abran a compartir sus inquietudes, fortaleciendo la buena comunicación entre adolescentes y personas adultas.

Es importante que los y las adolescentes reconozcan cómo, si se comunican agresivamente, si utilizan la violencia, si son descalificadores, si no transmiten los mensajes con claridad o si se quedan callados(as) y no dicen lo que sienten o piensan, pueden tener problemas con las otras personas o sentirse mal consigo mismos(as).

Ellos y ellas pueden aprender a comunicarse adecuadamente, para lo cual es importante que tomen en cuenta lo siguiente:

- Es fundamental que revisen la forma en que se comunican. Para ello pueden analizar las reacciones de sí mismas(os) y de las personas con las que establecen comunicaciones, y los resultados que han tenido con estos estilos de comunicación. Visualizando esto, es importante que intenten fortalecer lo positivo y cambiar lo que les afecta.
- Hay situaciones que pueden causarles mucho enojo. En estos casos, es mejor esperar un momento para tranquilizarse antes de decir cosas que empeoren la situación o de las que después se puedan arrepentir.

- Algunas veces podrían no saber bien, quién o qué es lo que les enojó o hizo sentir mal. Es importante que antes de hablarlo, se aclaren esto consigo mismos(as).
- Para aclararse, pueden tomar en cuenta la posibilidad de que el problema no sea la situación o la persona que se tiene en frente en ese momento. Algunas veces pasa que una persona o situación recuerda alguna cosa negativa que se ha vivido en el pasado y se reacciona como si se tratara de lo mismo. Esto no implica que no se puede hablar con la persona con quien se tiene el conflicto actualmente. Al contrario, es importante que se haga, pero ya siendo consciente de qué fue lo que ocasionó la primera reacción.
- Es importante transmitir honestamente a la otra persona lo que se piensa y siente con respecto a la situación. La honestidad es fundamental en esto.
- Es importante hablar con tranquilidad. No debe alzar la voz, pues esto provoca que la otra persona intente alzar más la voz y que el diálogo se pierda.
- No se debe ofender ni utilizar palabras hirientes hacia la persona con quien se habla, pues esto puede provocar: que la otra persona se sienta mal, que se ponga a la defensiva o que insulte o muestre hiriente. Además, inevitablemente el diálogo se va a perder y no se va a solucionar la situación.
- Los malentendidos en la comunicación son muy comunes. Algunas veces se supone el significado de las cosas, o se escucha lo que se quiere escuchar y no lo que realmente se dice. Por eso es importante asegurarse siempre de que las cosas se entendieron bien y para ello lo mejor es preguntar **¿qué entendiste de lo que te dije?**, o bien, **¿lo que me querés decir es que...?**
- La comunicación asertiva implica límites. Para poner límites se debe empezar por sí mismo(a) y reconocer qué cosas permitiría y que cosas definitivamente no permitiría; en qué cosas se está dispuesto(a) a ceder y negociar y en qué cosas definitivamente no cedería. Se debe analizar esto críticamente y una vez que se han establecido los propios límites, se pueden poner límites a la otra persona.

G. Señales de alerta relacionadas con comportamientos destructivos en sí mismos y en los otros

Se entiende por comportamientos autodestructivos todas aquellas conductas, conscientes o inconscientes, que una persona dirige hacia sí misma y que tienen como resultado posibles lesiones o daños a la persona en el sentido físico y psicológico, llegando en algunos casos hasta la conducta suicida.

Generalmente las personas que manifiestan este tipo de comportamiento, presentan dificultades en la autoestima y en las relaciones con los otros, sienten que no valen nada o que no le importan a nadie y recurren a este tipo de comportamientos como una salida a sus problemas, para llamar la atención de las personas cercanas o incluso como una especie de castigo a sus figuras afectivas más importantes (padres, pareja) o a ellos y ellas mismas.

Tamayo (1993), afirma que hay consistencia “entre la forma como el individuo se percibe y la forma como se comporta”. De esta manera, si un adolescente se percibe a sí mismo positivamente, es poco probable que emita conductas de riesgo como comportamientos autodestructivos. Por el contrario, si se percibe de una forma negativa, es más probable que tenga conductas de riesgo, y con ello, que emita conductas autodestructivas.

Como comportamientos autodestructivos se pueden mencionar: el gesto o intento suicida, agresiones directas al propio cuerpo, consumo de drogas en condiciones abusivas, participación en actividades de alto riesgo (como deportes extremos), exposición a riesgo sexual (promiscuidad, no-utilización del condón), participación frecuente en riñas y peleas, participación en juegos que ponen en riesgo la vida (como ruleta rusa), entre otros.

Es importante señalar que algunos comportamientos autodestructivos pueden representar señales de alerta, con respecto a la probabilidad futura de que se presente una conducta más letal como el suicidio.

Generalmente, cuando un o una adolescente incurre en comportamientos autodestructivos, presenta una serie de señales de alerta que dan aviso sobre tales conductas, permitiendo a otras personas intervenir para proteger la salud e integridad del o de la adolescente. Usualmente, esto es más fácil de identificar cuando se dan conductas autodestructivas muy explícitas, que llaman mucho la atención o que resultan bastante notables. Por ejemplo, una persona adolescente que dice estar pensando en suicidarse.

Sin embargo, debido a que en esta fase del ciclo vital se dan, como parte del desarrollo normal, algunas conductas como el aislamiento o la labilidad afectiva (altos y bajos en su estado de ánimo y en su forma de relacionarse con otros y otras), muchas de las señales de alerta pasan desapercibidas, son reprimidas, o son tomadas como normales por las personas cercanas al o a la adolescente, debido a que no son tan llamativas, extremas o violentas. No obstante, estas conductas pueden revelar la presencia de comportamientos autodestructivos igual de peligrosos.

Algunas de las señales más comunes son:

- la depresión
- el aislamiento social
- poca estima hacia sí mismo(a)
- fuertes cambios de carácter
- la disminución de su rendimiento académico
- la pérdida del interés en actividades que anteriormente les atraían
- trastornos alimentarios
- ideas autodestructivas (pensamientos o planes para hacerse daño)
- gestos o comunicaciones autodestructivas
- exceso en el consumo de alcohol
- uso de drogas ilícitas
- consumo de medicamentos peligrosos sin prescripción médica
- conductas de vandalismo, robos y problemas con la ley, entre otros.

Resulta sumamente importante que tanto los adultos como los y las adolescentes, aprendan a identificar estas señales de alerta, para poder orientar a quien está incurriendo en un acto autodestructivo y brindarle ayuda antes de que se exponga a un mayor peligro. También es importante que los y las adolescentes puedan reconocer estas señales en sí mismos y buscar apoyo en caso de que estén teniendo un comportamiento de este tipo.

En caso de que algún(a) adolescente presente una de estas señales, es importante explorar la causa o causas que le están llevando a un comportamiento autodestructivo. Esta exploración debe realizarse de un modo sereno, sin obligar al o a la adolescente a que dé explicaciones. En este sentido, debe hacerse como una conversación de exploración, y no como un interrogatorio, pues esto puede asustarlos al punto de que se inhiban y prefieran no hablar, desaprovechando una buena oportunidad para evitar que el o la adolescente incurra en un comportamiento autodestructivo.

Al respecto, es importante recomendar a los y las adolescentes lo siguiente con respecto a las señales de alerta en amigos o amigas:

- Es indispensable comunicarlo de la forma más rápida posible. Se debe intentar hablar con el amigo o amiga y convencerlo(a) de hablar con algún(a) profesional del centro de salud o con un(a) adulto responsable y de confianza. Si el amigo o amiga dice que sí, es fundamental asegurarse de que realmente lo haga. En caso de que no lo haga, se tiene la responsabilidad de romper el secreto; es decir, de comunicarle a un(a) adulto responsable la situación, pues es la vida del amigo(a) lo que está en juego y la vida es demasiado valiosa para arriesgarla.
- Si el o la adolescente reconoce señales de alerta en sí mismo(a) debe buscar de inmediato la ayuda necesaria.
- Es importante no estar sólo(a). Si se trata de un amigo(a), se debe tratar de acompañarlo el tiempo que se pueda; si se trata del propio(a) adolescente, debe, buscar la compañía que le haga sentir más cómodo(a).
- Siempre se deben tener a mano los números de teléfono de las instituciones y personas de confianza que pueden brindar ayuda en caso de sentirse mal o bien, recomendar esto a los amigos o amigas.

H. Redes de apoyo en situaciones difíciles en el entorno familiar, con el grupo de pares, en el ámbito comunitario y en la estructura institucional

Durante la vida, se atraviesan momentos muy diferentes, en los cuales se pueden experimentar problemas de mayor o menor complejidad. La capacidad de enfrentar positivamente estos problemas se relaciona con aspectos de vulnerabilidad, riesgo y protección. Esto quiere decir que, por ejemplo, ante una situación determinada, una persona será más vulnerable a sufrir problemas si en dicha situación hay más elementos que aumentan la probabilidad de que ocurra algún evento dañino, que elementos que le pueden proteger de esos daños (Valverde, Solano, Alfaro, Rigioni y Vega, 2001).

Un elemento que se constituye en un factor protector para enfrentar situaciones difíciles son las redes de apoyo. Estas son entendidas como las personas (familiares, amistades, profesionales, entre otras) con quienes se tenga una relación positiva y beneficiosa, en el sentido de que están dispuestos a:

- escucharles, apoyarles y acompañarles no solo en buenos momentos, sino también en momentos difíciles,
- dar buenos y no malos consejos, ayudando al adolescente a hacer cosas sensatas que no le pongan en riesgo o compliquen la situación,
- colaborar en la búsqueda de ayuda para encontrar soluciones adecuadas a los problemas que enfrenta el o la adolescente.

De esta forma, las personas que posean estas características pueden constituirse en redes de apoyo para los y las adolescentes. No solo otros adolescentes pueden constituir esa red; pueden ser personas de cualquier edad. De esta forma, amigos(as) cercanos(as), familiares (hermanos/as, padres y madres, primos/as, tíos/as y otros), compañeros(as) de escuela o colegio, maestros(as), profesores(as), compañeros(as) de trabajo, orientadores(as), psicólogos(as), médicos(as) y enfermeros(as) de la comunidad, vecinos(as), líderes juveniles, entre otros, pueden formar parte de esas redes de apoyo, proporcionando la guía y apoyo adecuados en buenos o malos momentos para la o el adolescente.

Es necesario estimular en las y los adolescentes la capacidad para identificar y buscar personas o instituciones, que les pueden ayudar a enfrentar de manera

positiva una variedad importante de experiencias. De esta forma, se estaría aumentando la capacidad de ellas y ellos para identificar factores de protección ante los riesgos que puedan vivir.

Es importante destacar aquí que, la buena guía que puedan brindar las redes de apoyo tiene otra ventaja, pues su orientación y buen consejo pueden contribuir al fortalecimiento de la autoestima de las y los adolescentes. En este sentido, Tamayo (1993) considera que la autoestima elevada funciona como una especie de filtro, el cual solo deja pasar la información que ayuda al fortalecimiento de la persona. Un buen nivel de autoestima en los y las adolescentes ayuda a enfrentar y resolver de mejor forma los problemas que puedan enfrentar, pues tendrán mayor seguridad para tomar decisiones e incluso para pedir ayuda, si fuera necesario.

Para la constitución de una red de apoyo amplia, es importante que los y las adolescentes entiendan que no todas las personas adultas son censuradoras, regañonas o enjuiciadoras. Hay muchas personas adultas que tienen una actitud de apertura, escucha, respeto, apoyo y comprensión para con los y las adolescentes, por lo que es importante que puedan descubrirlas dentro y fuera de la familia, en la comunidad, en la escuela o el colegio, en el lugar de trabajo, en los grupos y lugares que frecuentan los y las adolescentes, pues estos adultos y estas adultas podrían ayudarles en momentos difíciles.

Adicionalmente, es muy importante que los y las adolescentes sepan que existen una serie de instituciones y organizaciones que pueden ayudarles, por medio del apoyo de algún profesional o persona especializada en situaciones por las que atraviesan los y las jóvenes adolescentes. Entre estas están:

- Programa Atención Integral a la Adolescencia, Caja Costarricense del Seguro Social.
- Línea telefónica de consulta “Cuenta Conmigo”, del Programa Atención Integral a la Adolescencia. Tel 800- 22-44-911
- Clínicas locales y Hospitales Nacionales del Seguro Social.
- Equipos Básicos de Atención Integral en Salud (EBAIS) que operan en la comunidad o región.
- Defensoría de la Mujer.
- Oficinas de la Mujer de cada localidad.
- Línea telefónica 911.
- Oficinas del Patronato Nacional de la Infancia (PANI).
- Instituto Nacional de las Mujeres.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA)

I. El sentido positivo de la vida y las posibilidades de disfrutarla plenamente

La vida ofrece la posibilidad de experimentar situaciones positivas y agradables, las cuales llenan a las personas de alegría, esperanza y orgullo. Muchas de estas situaciones son vividas con la familia o con las amistades cercanas y no se constituyen en experiencias complejas o inaccesibles. De esta forma, en la vida se encuentra la oportunidad de disfrutar enormemente de una gran variedad de acciones o situaciones, que van de las más sencillas a las más complejas, a partir de las cuales se puede descubrir que la posibilidad de vivir está llena de cosas hermosas y maravillosas.

Entre éstas se pueden mencionar, la relación con uno(a) mismo(a), cultivar las habilidades propias, descubrir destrezas que no se conocían, así como poder disfrutar de los logros que se obtienen con ellas. Disfrutar de lo que más nos gusta hacer, sea algo muy elaborado o una actividad más sencilla pero igual de agradable; divertirse pasando un rato con los amigos y amigas, la familia, con

alguien especial, o a solas; ser conscientes de todo lo que se sabe hacer, luchar por lo que se desea, construir retos así como esforzarse por alcanzar metas y poder disfrutar la sensación de haberlas alcanzado y superado, son todas cosas que le dan sentido a la vida, y que aumentan la posibilidad de disfrutar la misma.

Para esto, es fundamental aprender a valorar a la familia, los amigos y amigas, los bellos momentos de la cotidianidad (a pesar de que algunos sean muy fugaces); disfrutar de los aprendizajes y de las personas que se encuentran en el camino, la posibilidad de colaborar y ayudar a alguien o a alguna causa más general; sentir, deleitarse con la gente, y devolver el afecto que brindan, son todos aspectos que les permitirán a las personas sentirse bien consigo mismas y con la vida.

Además de poder disfrutar de las relaciones con otros y de los sucesos que transcurren a lo largo de la vida, ésta también brinda la posibilidad de disfrutar de la misma naturaleza que nos rodea, ya sea en un viaje de vacaciones o incluso en algún instante de la vida cotidiana, en donde situaciones como una tarde fresca, un hermoso atardecer, o una leve lluvia a la hora de dormir, constituyen oportunidades que se pueden disfrutar.

Las mismas creaciones del ser humano son constantemente utilizadas para crear momentos de disfrute. Por ejemplo, escuchar la música que uno prefiera, contemplar la energía y la fuerza contenida en una escultura o una pintura, dejarse llevar por una novela o por la poesía, entre otras, son actividades que posibilitan el compartir con uno mismo y con otros, cuando se escuchan y comparten los sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos que se generan a lo largo de la vida.

J. Estrategias para enfrentar la vida de una manera positiva

En el transcurso de la vida van surgiendo diversos obstáculos, dificultades y encrucijadas que exigen la habilidad para enfrentar las adversidades de forma creativa y poder seguir adelante. En estos momentos, las habilidades que cada persona haya logrado desarrollar serán cruciales, pues de ellas dependerá en gran parte la posibilidad de alcanzar el éxito ante esos retos y dificultades.

En este sentido, es importante que en la adolescencia se desarrollen las estrategias necesarias para enfrentar la vida positivamente, ya que esto les permitirá a los y las adolescentes vivir esta etapa de la vida, de una manera adecuada, y contar con los recursos necesarios para enfrentar los retos de la vida adulta.

Cuando se habla de habilidades, no solo se hace referencia a conocimientos intelectuales y estrategias para enfrentar problemas y retos de tipo laboral e intelectual, sino también a habilidades psicosociales que se refieren a la forma y disposición que asumen las personas ante distintas situaciones de su vida. Por ejemplo, la forma como enfrenta un(a) adolescente un cambio de residencia debido a que su familia decidió mudarse a otro lugar: ¿Podrá establecer amistades nuevas en su nuevo barrio? Si tuvo que cambiar de colegio, ¿logrará incorporarse de buena forma a la dinámica de la nueva institución?, ¿se mantendrá aferrado(a) a sus amistades del viejo barrio, sin ganas de conocer otras personas?

Preguntas similares pueden ser planteadas ante cambios de estilos de vida, mudarse a otro país u otras situaciones en donde se explore cómo se comporta la persona en situaciones que no ha vivido antes: ¿sabe mantener la calma o pierde el control? También pueden referirse a la capacidad de la persona para enfrentar situaciones emocionalmente difíciles, como la pérdida de un ser

querido, una ruptura en la relación de pareja, el fracaso escolar, o la pérdida del empleo en medio de una situación difícil, situaciones todas en las que dependiendo de las habilidades psicosociales que haya desarrollado la persona, podrá salir adelante sin complicaciones serias o bien será algo que le costará superar.

La vida está llena de cambios y para enfrentarlos, es importante que la persona se pueda mostrar flexible ante los mismos, de manera que las crisis adquieran realmente el significado positivo de esta palabra, drigiéndose así al desarrollo y crecimiento personal.

Para el buen desarrollo de las habilidades psicosociales, es fundamental fortalecer en la persona la autoestima. Al respecto, es importante recordar el planteamiento de Tamayo (1993), el cual señala que la autoestima elevada funciona como una especie de filtro, el cual solo deja pasar la información que ayuda al fortalecimiento de la persona, de ahí su utilidad.

Paralelamente, se debe trabajar en el fortalecimiento de otras áreas, con el fin de que la persona logre desarrollar adecuadamente el resto de sus destrezas, lo cual tiene múltiples ventajas. Por ejemplo, fortalecer las habilidades y destrezas, así como tener la capacidad para reconocer y superar las limitaciones, permite enfrentar de buena forma las situaciones que se presentan, pues con dichas capacidades y destrezas se puede analizar críticamente esas situaciones, y determinar con buenos argumentos la posibilidad de manejarlas o el hecho de que estén más allá de las propias capacidades.

Consecuentemente, dicha capacidad crítica y analítica también permite determinar las situaciones que constituyen un riesgo para el propio desarrollo, evitando la exposición a las mismas. Asimismo, da la capacidad de aceptar los errores y determinar las acciones necesarias para corregirlos.

Como se ve, el desarrollo de una autoestima elevada, sumado a una capacidad crítica, analítica y destrezas bien desarrolladas, genera muchas ventajas para la persona, incluyendo el desarrollo de la capacidad de decir no frente a aquellas cosas con las que no se está de acuerdo, habilidad de la que muchas personas carecen en nuestro país, y que en el caso de los y las adolescentes cobra mayor relevancia su desarrollo, debido a que se ven constantemente expuestos a la presión del grupo de pares.

Relacionado con esto, está la capacidad para buscar ayuda cuando no se puede enfrentar una situación de manera individual, para la cual es fundamental una actitud honesta y humilde. Igualmente importante es que, el desarrollo de estas capacidades estimula también la puesta en práctica de soluciones de conflictos constructivas, no violentas, así como la capacidad para brindar y recibir afecto y expresar emociones. Estos aspectos se constituyen en herramientas claves ante los cambios y diversidad de situaciones con las que lidian los y las adolescentes, las cuales les generan muchas inquietudes.

Es conveniente señalar que el desarrollo integral de estas capacidades en las y los adolescentes, cobra especial importancia para aquellas y aquellos jóvenes que están más expuestos a ambientes con gran cantidad de factores de riesgo, pues el alto nivel de autoestima junto con buenas destrezas y capacidades críticas y analíticas, se constituyen en factores de protección que le permiten a las y los adolescentes enfrentar positivamente los riesgos en sus ambientes.

De hecho, cuando a pesar de que una persona está expuesta a gran cantidad de riesgos, esta logra desarrollar comportamientos positivos y saludables, se considera que es una persona resiliente (Garita, 2001), a quien Donas (1998, citado por Garita, 2001) asocia características como autoestima y capacidad de autocontrol, cohesión familiar, una buena relación con por lo menos uno de los padres o con otro adulto. Por su parte, la OPS asocia además elementos como buena educación, empleo y fuertes redes en la familia y amigos (Garita, 2001).

BIBLIOGRAFÍA

Amara, J. (2000). Desarrollo de la identidad. En Dulanto, E. (comp.) El Adolescente. México: McGraw-Hill Interamericana.

Dulanto, E. (2000). Crecimiento y desarrollo en la pubertad. En Dulanto, E. (comp.) El Adolescente. México: McGraw-Hill Interamericana.

Dulanto, E. (2000b). Desarrollo afectivo. En Dulanto, E. (comp.) El Adolescente. México: McGraw-Hill Interamericana.

Garita, C. (2001). La construcción de las masculinidades. Un reto para la salud de los adolescentes. San José: Programa Atención Integral de la Adolescencia (P.A.I.A.), Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.) / Organización Panamericana de la Salud (O.P.S.) / Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) / Fondo de Población de las Naciones Unidas (U.N.F.P.A.) / Agencia Sueca de Desarrollo Internacional (Asdi).

Krauskopf, D. (1995). Adolescencia y educación. (1ª. reimp. de la 2ª. ed. corr. y aum.). San José: EUNED.

Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: Las transformaciones en una época de cambios. En Adolescencia y Salud. Vol.1 N° 2: 23-31. San José: Programa Atención Integral a la Adolescencia (P.A.I.A.), Departamento de Medicina Preventiva, Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.).

Rodríguez, E. (2000). Imagen corporal en el desarrollo psicosocial. En Dulanto, E. (comp.) El Adolescente. México: McGraw-Hill Interamericana.

Podcaminsky, M; DeBausset, I. (1999). “Aproximación a una comprensión de los grupos”. Contexto grupal. San José, Costa Rica.

Tamayo, A. (1993). Autoconcepto y Prevención. En Adolescencia y Salud. Quinta Antología Programa Atención Integral a la Adolescencia (P.A.I.A.). San José: Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.).

Tenorio, R. (1993). La Sexualidad Humana. En Adolescencia y Salud. Quinta Antología Programa Atención Integral a la Adolescencia (P.A.I.A.). San José: Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.).

Valverde, O. (2000). Desarrollo bio-psico-social en la adolescencia. Módulo didáctico. (Manuscrito presentado para su publicación). San José: UNED-UNICEF.

Valverde, O.; Solano, A.; Alfaro, J.; Rigioni, M.; Vega, M. (2001). Adolescencia, protección y riesgo en Costa Rica: múltiples aristas, una tarea de todos y todas. Encuesta Nacional sobre Conductas de Riesgo en los y las Adolescentes de Costa Rica. Programa Atención Integral a la Adolescencia (PAIA), Departamento de Medicina Preventiva. San José: Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.).

Imagen Personal y Sentimientos



**Guía
Metodológica
para la Población
Adolescente
entre los 10 y los
12 años y 11
meses de edad**

ACTIVIDAD 1

Objetivo:

Favorecer el cuestionamiento de los mandatos sociales con respecto a la estética corporal y el impacto que estos tienen en la autopercepción del cuerpo y autoestima.

Nombre de la actividad: “El genio de la lámpara”

Descripción:

1. El o la facilitadora da al grupo la siguiente consigna: “ustedes han tenido la suerte de encontrarse una lámpara mágica que al frotarla deja salir a un genio que les concederá solo el deseo de transformar su apariencia física como ustedes lo quieran”.
2. Se divide el grupo en 3 subgrupos (uno de varones, uno de mujeres y uno mixto) y se les indica que deben representar a través de una dramatización, los que ellos(as) le solicitarían al genio.

Para planear la dramatización se destinará un tiempo de 20 minutos.

3. Posteriormente cada subgrupo realizará su presentación en un tiempo máximo de 5 minutos (15 minutos en total). Después de cada una de las presentaciones, se realiza una síntesis de los principales elementos destacados por el grupo, los cuales serán escritos en un papelógrafo por el o la facilitadora.
4. El o la facilitadora debe realizar una plenaria grupal en la cual se analicen los siguientes elementos: los mandatos sociales que dictan ideales de belleza, los mecanismos de exclusión y discriminación (choteo, burla) hacia las personas que no cumplen con estos parámetros, cómo llegan estos mandatos a las personas y cómo son interiorizados, las diferencias por género respecto a esto, las conductas de riesgo asociadas a la estética corporal, las implicaciones que tiene para la salud de los y las adolescentes y su influencia en la autopercepción y autoestima.
5. Para finalizar, se le explica al grupo que todos se mirarán en un espejo imaginario en el que ellos y ellas podrán ver reflejadas sus principales cualidades físicas. De esta forma en un rincón, más o menos privado, se colocará un papel de tamaño familiar que tendrá un título que diga “Este es un espejo mágico...aquí solo se reflejan tus cualidades y atributos físicos”. Se les debe explicar que cada uno irá pasando (sería bueno que en este momento, de ser posible, se ponga alguna música agradable para ellos y ellas) a mirarse en el espejo mágico y que con palabras o con dibujos deberá plasmar lo que el espejo le refleja con respecto a sus cualidades y atributos físicos. Es importante plantearles que no tienen que seguir ningún orden en cuanto a lo que escriben o dibujan, pueden escoger cualquier espacio del “espejo” para escribir o dibujar, solo las cosas bonitas que tienen. También es importante recalcar que esto es absolutamente anónimo por lo que no tienen que escribir su nombre o firmar lo que pusieron en el espejo. Para cada persona se da un tiempo máximo de 3 minutos.
6. Una vez que han pasado todos, el o la facilitadora sacará el espejo mágico para que todos lo vean y los invitará a que comenten cómo se sintieron frente al espejo y qué les ha hecho reflexionar la actividad. Es importante que el o la facilitadora resalte el hecho de que todos tenemos cualidades y defectos y que lo físico no determina el valor de la persona.

Materiales:

Papelógrafo con la frase como título “Este es un espejo mágico...aquí solo se reflejan tus cualidades y atributos físicos”, marcadores de colores de punta gruesa, cinta engomada.

Objetivo:

Fomentar una actitud crítica con respecto a la construcción social de los roles de género y sus implicaciones en la conformación de la identidad de las personas.

Nombre de la actividad: “Poniéndome en los zapatos del otro”

Descripción:

1. Se conforman 4 subgrupos, dos de hombres y dos de mujeres, y se les pide que dibujen en grande a una persona de la edad de ellos(as) del otro sexo. Es decir los hombres tendrán que dibujar a una mujer y viceversa. Es importante indicarle que en su dibujo deben reflejar con la mayor fidelidad posible cómo es una persona de ese sexo. Para esto se les brindará un tiempo de 30 minutos.
2. Una vez que hayan realizado el dibujo, se les indica que al lado izquierdo de la figura dibujen lo que le gusta hacer a esta persona, cómo se relaciona con los otros, cómo actúa y qué quisiera ser cuando sea grande. Para esto se les da un tiempo de 15 minutos.
3. Luego de finalizar la tarea anterior, se les pide que al lado derecho de la figura dibujen diferentes situaciones que representen las cosas que se le piden a la persona de ese sexo en la familia, la escuela, los amigos(as) y la comunidad (cómo deben comportarse, cómo deben vestirse, cómo deben hablar y pensar, cómo deben relacionarse con los otros). Para esto contarán con 15 minutos.
4. Cada subgrupo expone su dibujo al resto de los y las participantes, mientras el o la facilitadora debe ir recopilando en papelógrafos distintos (uno con el letrero “Mujeres” y otro que indique “Hombres”) las situaciones diferentes o semejantes que vive cada uno de los sexos.
5. Posteriormente, se realizará una plenaria grupal en la cual se analizan las situaciones representadas, tratando de identificar la procedencia de estas vivencias y de analizar la construcción social de los roles de género. Es importante que el o la facilitadora lleve a los(as) participantes a cuestionarse la naturalidad con que se ven las particularidades de cada uno de los géneros, como si se trataran de aspectos genéticos. Para esto puede apoyarse en la referencia a la conformación de los roles de género en otras culturas. De esta forma, el facilitador deberá realizar comentarios y comparaciones para que el grupo se forme una actitud crítica con respecto a la asignación histórica de roles femeninos y masculinos y que puedan percibir este fenómeno como una construcción cultural y social.
6. Además, se debe generar un espacio para que los y las participantes puedan exteriorizar cómo los hacen sentir estas situaciones, y cuánto les afectan las exigencias sociales con respecto a su sexo.

El o la facilitadora debe asegurarse que no queden en el grupo mitos, estereotipos o ideas erróneas respecto a la socialización sexual que perpetúen situaciones de discriminación entre los géneros.

Materiales:

Pliegos de papel periódico, pinturas de dedos o témperas, crayolas, marcadores de diferentes colores, papelógrafos titulados con las palabras Hombre y Mujer, cinta engomada.

Objetivos:

Favorecer la identificación de situaciones que afectan la autoestima y la sensación de bienestar y comodidad, así como la búsqueda de alternativas para su adecuado manejo.

Nombre de la actividad: “Buscando ayuda”

Descripción:

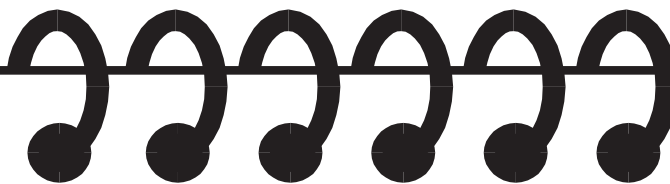
1. Se conforman 4 subgrupos y se les entrega una ficha que contiene una historia corta sobre un o una adolescente de su edad que atraviesa por un momento difícil. Después se les solicita que realicen una representación con títeres sobre la vivencia asignada. Para el planeamiento cuentan con 15 minutos.

En caso de que la mayoría de adolescentes no sepa leer, se sugiere que el o la facilitadora lea a cada subgrupo la historia respectiva.

2. Luego de esto, cada subgrupo debe elaborar los títeres que requiera para la representación, por lo que el o la facilitadora les proporcionará el material necesario para la confección de los mismos. Para esto se les dará un tiempo de 30 minutos.
3. Conforme cada subgrupo va realizando su presentación, se genera un espacio grupal para la revisión de la situación ejemplificada, en la cual se discuten los principales elementos presentes en la vivencia del o de la adolescente, los sentimientos que le genera, las implicaciones que esta tiene, la presencia o no de redes de apoyo y las alternativas que se tienen para enfrentar de mejor manera esa situación.
4. Una vez que se han hecho todas las presentaciones y su análisis, el o la facilitadora invita al grupo a identificar las personas que pueden apoyar a los y las adolescentes que enfrentan una situación de este tipo y a hacer explícitas las razones por las cuales estas personas serían las indicadas para ofrecer el apoyo que necesita el o la adolescente. De igual manera, se analiza el papel que pueden tener los mismos participantes como redes de apoyo para amigos (as), compañeros (as) o familiares de sus edades.
5. Para finalizar, se hace entrega de material informativo sobre las instituciones a las cuales se puede recurrir en diversas situaciones y sus respectivos números telefónicos.

Materiales:

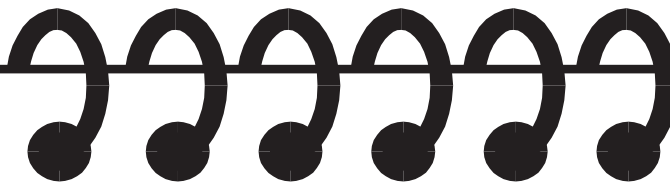
Tarjetas con las historias, bolsas de papel craft (también se pueden utilizar medias viejas o paletas de madera para confeccionar los títeres), papel de construcción, tijeras, gomas, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada, material informativo. Dependiendo de las posibilidades del o la facilitadora, pueden aportarse para la confección de los títeres otros materiales como lana de diversos colores, retazos de tela, entre otros.



HISTORIA

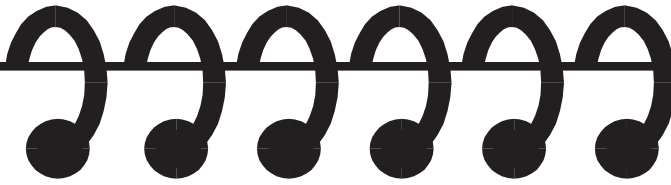
Catalina es una muchacha muy responsable y esforzada en sus estudios. Sin embargo, siempre le han costado las matemáticas, y este año se iba quedando. Ella se ha esforzado mucho para poder pasar. Va a clases todas las semanas y estudia con una amiga que tiene un muy buen promedio. Catalina dice que la maestra es muy estricta y que siempre deja mucha gente. Además, después del último examen, le dijo que probablemente se iba a quedar y eso la puso muy nerviosa.

Cuando le entregaron el examen con una nota inferior a la que ella necesita para pasar, Catalina se puso a llorar. Al verla, la maestra llegó a decirle que ella no le iba a regalar ningún punto, que la verdad era que necesitaba quedarse y repetir para no dejar mal a la escuela cuando llegara a las pruebas de 6 grado.



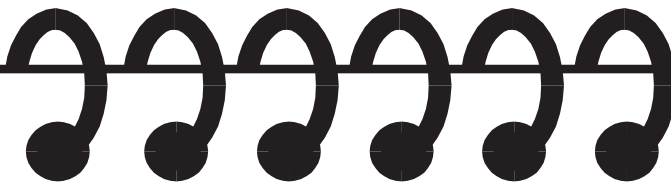
HISTORIA

Rafa es de Nicaragua y tiene 2 años de vivir en Costa Rica. Para él ha sido muy difícil adaptarse en la escuela, pues sus compañeros lo molestan mucho, diciéndole apodos y haciéndole bromas constantes. Aunque para muchos de sus compañeros resulta chistoso y algunas veces hasta Rafa se ha reído, se han dicho cosas muy groseras. Por ejemplo, cada vez que juegan fútbol y se hacen equipos, suelen decir “Qué el “nica” no juegue”, y se lo pasan entre los dos equipos, pero ya esto se ha convertido en una “broma” de todos los días que ha hecho a Rafa sentirse muy mal.



HISTORIA

A Paola la molestan mucho en el barrio porque le dicen que tiene el cabello muy feo. Ella nunca se había preocupado por esto, hasta que sus amigos empezaron a molestarla. Le han puesto muchos apodos, pero como más comúnmente la llaman es “Alambrina”. Ella les ha dicho que ya no la molesten más, pero pareciera que a sus amigos les resulta muy vacilón. Por esto, Paola últimamente no sale mucho a jugar, y prefiere quedarse en su casa viendo televisión.



HISTORIA

Los compañeros de Esteban dicen que Esteban es “un mamitas”, porque a Esteban no le gusta jugar fútbol ni participar de muchas de las actividades de sus compañeros. El tiene más amigas que amigos, pues con ellas se siente mejor porque ellas no lo critican y lo apoyan cuando sus compañeros lo molestan. Sin embargo, Esteban sufre mucho, porque a le gustaría tener amigos.

Objetivo:

Propiciar el desarrollo y fortalecimiento de un estilo de comunicación asertiva en los y las adolescentes.

Nombre de la actividad: “Comunicándonos mejor”

Descripción:

1. Se les pide a los y las participantes que piensen en alguna experiencia, vivida por ellos(as) mismos(as) u otras personas conocidas, en la que alguien los haya hecho enojar o sentirse incómodos y que además no pudieran comunicarle a esa persona sus sentimientos de una manera adecuada (esta persona debe ser alguien cercano o conocido). Es importante resaltar el hecho de que la situación recordada debe tener esta característica particular: no haber podido expresar los sentimientos de enojo o malestar a la persona que los provocó.

Para esto se les dan unos minutos y luego el o la facilitadora invitará a los y las participantes a compartir las situaciones pensadas, las cuales serán anotadas por el o la facilitadora en un papelógrafo.

2. Una vez que se tienen las situaciones escritas, se le pide al grupo que escoja una de ellas, para ser dramatizada. Es importante que se seleccione la situación con la cual la mayoría de las personas se sienta identificada o que más les llame la atención. El o la facilitadora debe solicitar al grupo que repasen la situación verbalmente y le asignen nombres ficticios a los personajes que intervienen en la situación.
3. Posteriormente, se piden voluntarios para personificar a los principales involucrados en la situación. A estas personas se les dará un tiempo de 10 minutos para que puedan preparar su representación. Mientras tanto, el o la facilitadora le pide al resto del grupo que mientras observan la dramatización presten especial atención a la forma en cómo se comunican los involucrados en la situación, cómo se dicen las cosas, cómo reaccionan corporalmente, entre otras.
4. Una vez que se ha realizado la presentación, se realiza una plenaria en la cual se indaga: cómo se sintieron los personajes principales, cómo se sintieron los observadores, cómo se desarrolló la situación, cómo se enfrentó, qué características tenía la comunicación que se dio, qué se podría mejorar de esta comunicación, cuál sería la manera apropiada de enfrentar la situación, entre otros.
5. El o la facilitadora debe procurar que el grupo realice un análisis del estilo de comunicación que se dio en la situación dramatizada, para luego solicitar que se construyan los principios que tiene una comunicación adecuada. En este momento, el o la facilitadora brindará los insumos conceptuales necesarios para comunicarse asertivamente.
6. Finalmente, se le entrega una hoja blanca a los y las participantes y se les indica que a partir de una situación personal que deban resolver y en la cual deban comunicarse con otra persona, escriban en el papel lo que le dirían a esa persona de una manera asertiva, logrando expresar sus sentimientos, deseos y necesidades abierta y respetuosamente. En este momento, se puede poner música que permita crear un ambiente de tranquilidad. Se debe aclarar al grupo que lo que se escriba será confidencial y que no deben leerlo al resto de participantes.

Por último, el o la facilitadora indica que quienes así lo desean pueden contar cómo se sintieron con esta actividad.

Materiales:

Pliegos de papel periódico, marcadores de punta gruesa de diversos colores, cinta engomada, hojas blancas, lapiceros.

Objetivo:

Promover la apropiación del sentido de la vida.

Nombre de la actividad: “Lo que nos hace sentirnos vivos”

Descripción:

1. Se les pide a los y las participantes que formen un círculo y que presten mucha atención a la situación que les describirá el o la facilitadora: “imaginémonos que todos y todas nosotras(os) tenemos la oportunidad de ir de compras a un lugar que se llama “el supermercado de la vida”. Aquí no se venden cosas materiales como comida o juguetes, porque solo tienen aquellas cosas que realmente necesitamos para ser felices, todo aquello que le da sentido a la vida. La gran ventaja que tiene este supermercado es que no piden dinero, para poder llevarnos algo solo se necesita desearlo y tomarlo. Ahora vamos a escribir o dibujar las 5 cosas que cada uno de nosotros(as) compraría en este lugar”.

El o la facilitadora entrega papelitos en blanco y les pide que escriban o dibujen en forma anónima lo que van a comprar. Para esto se da un tiempo de 10 minutos.

2. Seguidamente, el o la facilitadora indica al grupo que ordenen las cosas que compraron por prioridad, es decir, que del 1 al 5 coloquen las cosas según la importancia (tomando como 1 lo más importante hasta llegar al 5 que es lo menos importante).
3. Una vez realizada esta actividad, se invita al grupo a compartir lo que colocaron en el primer lugar de importancia y las razones por las cuales lo hicieron así. Para esto se cuenta con un tiempo de 20 minutos.
4. El o la facilitadora debe realizar una pequeña síntesis de aquellos elementos que aparecen como comunes, cómo es que estos elementos posibilitan afrontar la vida de una manera positiva y crear un sentido positivo de esta. También se referirá al impacto que esto tiene en el disfrute pleno de la vida y de la cotidianidad.
5. Posteriormente, se les indica que en el supermercado de la vida también hay un gran basurero en el que se pueden botar todas aquellas cosas que nos dificultan disfrutar de la vida. Por eso, todos y todas tendrán la oportunidad de escribir o dibujar en un papel, que el o la facilitadora ha entregado previamente, todas las cosas que desean desechar para vivir la vida de manera más positiva. El o la facilitadora debe aclarar que lo que se escriba o dibuje es anónimo y que nadie lo va a ver. Posteriormente, se ubica el basurero en el centro del espacio físico y se invita a los y las participantes a acercarse y botar sus papeles. Para esta actividad se destina un tiempo de 10 minutos.
6. Luego se les pide que elaboren un mural colectivo, en el cual se plasmen los distintos aspectos discutidos y ofrezca un mensaje positivo de la vida para sí mismos y para otros(as). Para esta tarea se les da un tiempo de 40 minutos.
7. Finalmente, se invita a los y las participantes a observar el mural colectivo en su totalidad. Se puede generar un espacio para que los y las participantes comenten cómo se sintieron y lo que piensan del mural.

Materiales:

Papelitos de colores, lapiceros, basurero, pliegos de papel periódico, marcadores de diferentes colores, cinta engomada, pinturas de dedos o témperas, crayolas o lápices de color, tizas de colores.

Objetivo:

Favorecer la comprensión de los procesos propios de la etapa adolescente.

Nombre de la actividad: “Los rincones que informan”

Descripción:

1. Se divide el grupo en 3 subgrupos y se les asigna una dimensión del desarrollo adolescente (biológica, psicosocial y psicosexual). El o la facilitadora debe realizar una explicación sencilla y clara del significado de cada una de estas dimensiones y sus principales particularidades.
2. Después, se les indica que ellos y ellas son encargados de transmitir toda la información posible a otros adolescentes sobre los cambios y procesos que se viven en la etapa adolescente respecto a la dimensión asignada.
3. Para lo anterior, deben elaborar murales que contengan la información necesaria para que otros jóvenes de sus edades conozcan y comprendan estos cambios. Pueden hacer uso de vivencias personales o de otros adolescentes, sentimientos que generan los cambios, reacciones de otras personas ante los cambios, así como de recursos que el o la facilitadora pone a disposición del grupo (tales como libros, folletos informativos, videos, revistas) que contiene información sobre los temas a tratar. El o la facilitadora debe motivar a los grupos a crear los murales más bonitos, utilizando para ello todos los recursos disponibles y su creatividad. Para esta actividad cuentan con 40 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que para la elaboración de los rincones utilicen dibujos o recortes. Asimismo se recomienda que el o la facilitadora ponga a disposición del grupo recursos gráficos, como láminas, afiches, entre otros.

4. Cada uno de los subgrupos deberá escoger un espacio físico para ubicar sus murales de manera tal que se formen rincones informativos, los cuales serán visitados por sus compañeros(as) para obtener información sobre el tema trabajado. Por esto deben decorar los rincones con todo el material que deseen, ponerle un nombre y brindar toda la información que ellos recolectaron y los productos elaborados por el grupo. Para esto cuentan con 10 minutos.
5. Posteriormente, se invita a los y las participantes a visitar los rincones informativos en el orden que deseen. Se les dice que pueden tocar, leer y revisar todo el material que allí se encuentre. Para esto se les da un tiempo de 25 minutos.
6. Luego de que todas las personas participantes han visitado los rincones, se les pide sentarse en un círculo cerrado para conversar sobre cómo se sintieron, qué fue lo que más les llamó la atención, qué sintieron que hizo falta. También el o la facilitadora debe procurar que todos los procesos del desarrollo adolescente hayan sido lo suficientemente aclarados o comprendidos por los y las participantes.

7. El o la facilitadora deberá retomar los aspectos que considere fueron abordados de manera incompleta o que fueron tergiversados. Además brindará la información que considere necesaria para esclarecer o ampliar el tema.

Materiales:

Fichas con dimensiones del desarrollo adolescente, recursos informativos, pliegos de papel periódico, cartulina de colores, periódicos o revistas, goma, tijeras, hojas blancas, lapiceros, marcadores de diferentes colores, pintura de dedos o témperas, crayolas, tizas de colores, papel crepé, globos de colores.



**DIMENSIÓN BIOLÓGICA DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE**

**LOS CAMBIOS EN EL
CUERPO DE
LOS Y LAS ADOLESCENTES**

**DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE**

**CAMBIOS EN LAS
RELACIONES
CON LAS OTRAS PERSONAS
Y CONSIGO MISMO(A)**

**DIMENSIÓN PSICOSEXUAL DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE:**

**CAMBIOS EN LA
SEXUALIDAD DE
LOS Y LAS
ADOLESCENTES**

Objetivo:

Fortalecer la capacidad para enfrentar situaciones difíciles en la vida.

Nombre de la actividad: “Una armadura para enfrentar la vida”

Descripción:

1. El o la facilitadora debe crear en el grupo un ambiente de tranquilidad, para lo cual se sugiere pedir a los y las participantes que cierren los ojos y se imaginen que están en un lugar agradable. Luego puede utilizar algún ejercicio de relajación que ayude a los presentes a entrar en contacto consigo mismos. Para lo anterior se puede utilizar música suave. Se procura realizar esto en un tiempo de 5 minutos.
2. Después de esto, les pedirá que piensen en alguna situación difícil que tuvieron que vivir en el pasado y que lograron enfrentar de manera positiva. Se les indica qué recuerden cómo fue la situación, qué fue lo más difícil de esa experiencia, cómo se sentían, cómo la enfrentaron, qué consideran que podrían mejorar ante otra situación de ese tipo, qué aprendizaje obtuvieron.
3. Posteriormente, se conforman 4 subgrupos para que entre los y las participantes compartan las experiencias recordadas. Luego se les pide que identifiquen los principales obstáculos que ellos(as) tienen para enfrentar este tipo de situaciones y que elaboren un listado de los mismos. Para esto se les da un tiempo de 15 minutos.
4. Una vez realizada esta actividad, se les indica que deben identificar los recursos, cualidades, habilidades, actitudes y valores con los que cuentan y que les podrían ayudar a enfrentar situaciones difíciles de una manera apropiada. Para representar estos elementos al resto del grupo deben confeccionar una especie de armadura para un guerrero o guerrera que les permite vencer las situaciones difíciles que deben enfrentar en su vida.

Para confeccionar la armadura podrán hacer uso de los recursos y materiales que el o la facilitadora ponga a su disposición. Esta armadura la vestirá un(a) miembro del grupo y se debe explicar a los(as) demás participantes el significado de cada parte de la armadura (escudo, casco, armas, etc.) y su relación con los elementos intrapersonales y extrapersonales con los que podría contar una persona para enfrentar problemas.

Para elaborar la armadura cuentan con 25 minutos.

5. Una vez que todos los subgrupos han mostrado sus armaduras, se genera una plenaria grupal en la que se les invita a reflexionar sobre lo siguiente:
 - ¿qué hacemos frente a una dificultad?
 - ¿qué ganancias y pérdidas obtenemos de nuestras reacciones ante los problemas?
 - ¿qué recursos personales y familiares se tienen para enfrentar situaciones difíciles?

- ¿cuáles son las alternativas para enfrentar y resolver adecuadamente un problema?
 - ¿qué limitaciones tenemos para enfrentar una dificultad de manera adecuada?
6. Al finalizar la plenaria, se debe pedir a los y las participantes que piensen en una frase que sintetice las principales reflexiones que se generaron en ellos(as) a partir de lo discutido en la actividad. Una vez que todos han pensado en la frase, el o la facilitadora les indicará que a la cuenta de tres todos y todas gritarán al unísono dicha frase.

Materiales:

Grabadora, música suave para relajación, hojas blancas, lapiceros, pliegos de papel periódico, marcadores de diferentes colores, cinta engomada, cartulinas de colores, papel de construcción, tijeras, gomas.

Objetivo:

Favorecer una actitud tolerante frente a las diferencias.

Nombre de la actividad: “La luz está en todos”

Descripción:

1. Se ubicará a los y las participantes en círculo y en el centro de este se colocará una cantidad de objetos igual a la cantidad de participantes. Estos objetos serán hojas de papel de construcción, tijeras, gomas y una candela. Es importante cerciorarse que al sumar la cantidad de cada uno de estos objetos el total sea igual a la cantidad de participantes. Los objetos deben estar agrupados por tipo y un poco separados entre sí. La candela debe ubicarse sola y al lado de algún grupo de objetos.
2. Luego, se les pide a los y las participantes que cada uno(a) escoja solamente uno de los objetos. El o la facilitadora debe prestar atención a la forma en cómo las personas participantes seleccionan los objetos y especialmente lo que suceda con la candela y la persona que la escoja.
3. Posteriormente, se les da la consigna de que conformen subgrupos según lo consideren pertinente tomando en cuenta los objetos que tienen en sus manos. Se les indica que solamente se les dará 1 minuto para formarse en grupos. Cuando se encuentren agrupados el o la facilitadora les dirá que cuentan con 1 minuto más para asegurarse que ese es el grupo que debían conformar y realizar cambios si así lo desean, ya que después de ese minuto nadie puede cambiarse de grupo.
4. Una vez que se han conformado los subgrupos se les indica que nadie puede cambiarse de grupo y que la tarea que tienen es la de construir un farol utilizando únicamente los objetos que posee el grupo al ser seleccionados por sus miembros. Es importante que el o la facilitadora enfatice que no pueden utilizar otros materiales más que los seleccionados previamente. Para esta actividad cuentan con 15 minutos.
5. Mientras los subgrupos elaboran los faroles, el o la facilitadora debe prestar atención a la dinámica que se genera en cada grupo. Una vez finalizada esta tarea, se les indica que ha llegado la hora de encender el farol ya que la esencia del mismo es la luz que desprende.
6. El o la facilitadora generará una plenaria grupal, en la cual se analice lo siguiente:
 - La escogencia de objetos y lo que sucedió con la candela.
 - Las razones por las cuales alguien escogió o tuvo que escoger la candela y por qué los demás no lo hicieron.
 - La conformación de los subgrupos.
 - El alcance de la tarea.
 - Los sentimientos generados en la persona que tenía la candela durante la conformación de los subgrupos, durante la realización de la tarea y al final de la misma.

Luego de este análisis, el o la facilitadora genera en el grupo una reflexión con respecto a la discriminación hacia lo diferente, la poca tolerancia que existe hacia quienes representan una minoría y el impacto que esto tiene en las personas. Se debe recalcar que todas las personas son diferentes pero igualmente importantes para la sociedad.

Materiales:

Papeles de construcción de diversos colores, tijeras, gomas, una candela, fósforos, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.



Objetivo:

Favorecer el cuestionamiento de los mandatos sociales con respecto a la estética corporal y el impacto que estos tienen en la autopercepción del cuerpo y autoestima.

Nombre de la actividad: “Mirándonos”

Descripción:

1. Se divide el grupo en 3 subgrupos (uno de varones, uno de mujeres y uno mixto) y se les entrega una guía de trabajo para que analicen y respondan las siguientes preguntas:
 - Para los grupos de mujeres: ¿cómo les gustaría a las adolescentes de tu edad tener el cuerpo y por qué?, ¿cómo les gustaría a las adolescentes de tu edad tener la cara y por qué?
 - Para los grupos de hombres: ¿cómo les gustaría a los adolescentes de tu edad tener el cuerpo y por qué?, ¿cómo les gustaría a los adolescentes de tu edad tener la cara y por qué?
 - Para el grupo mixto: ¿qué cosas hacen los y las adolescentes de tu edad para poder tener una apariencia física tal como la desean?, ¿qué implicaciones tienen estas conductas para la salud de los y las adolescentes?

Para el trabajo de los subgrupos contarán con 15 minutos de tiempo.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora de las orientaciones necesarias a cada subgrupo para realizar su discusión grupal.

2. Luego de la discusión, se les indica que los dos primeros grupos deben representar a través de una estatua grupal (con sus propios cuerpos) los consensos del grupo en torno a las preguntas. El tercer grupo deberá representar, a través de un mimo (dramatización sin palabras), lo discutido en su subgrupo. Además todos los grupos deben ponerle un nombre a su presentación. Para planear esto contarán con 15 minutos.
3. Posteriormente cada subgrupo realizará su presentación. Los grupos a los cuales les correspondió hacer las estatuas grupales serán los primeros en exponer su creatividad, para finalizar con el grupo encargado de hacer el mimo. Se les debe indicar a los y las participantes que están como espectadores, que presten mucha atención a las presentaciones pues como no se utilizan palabras, estas deben ser interpretadas. Después de cada una de las presentaciones, se realiza una síntesis de los principales elementos destacados por el grupo, los cuales serán escritos en un papelógrafo por el o la facilitadora.
4. El o la facilitadora debe realizar una plenaria grupal en la cual se analicen los siguientes elementos: los mandatos sociales que dictan ideales de belleza, cómo llegan estos mandatos a las personas y cómo son interiorizados, las diferencias por género respecto a esto, las conductas de riesgo asociadas a la estética corporal, las implicaciones que tiene para la salud integral de los y las adolescentes, su influencia en la autopercepción y autoestima.
5. Para finalizar, se le solicita a cada uno de los participantes que busque una pareja y luego de observarse mutuamente, cada uno le dirá al otro algunos atributos físicos, bajo los principios del respeto mutuo.

Sería importante que el o la facilitadora propicie un espacio para hablar de lo que sintieron al escuchar el comentario positivo o al decirlo a su pareja. Se debe exaltar lo beneficioso que es expresarle a las personas las cosas lindas que tienen, así como analizar por qué nos sentimos incómodos en decir este tipo de cosas o recibirlas de otra persona. En caso de que se hayan formado parejas del mismo sexo (especialmente varones), es muy frecuente que estos se sientan incómodos al realizar este ejercicio, por lo que se sugiere retomar las razones y circunstancias sociales que limitan la expresión de afecto o admiración entre personas del mismo sexo.

Materiales:

Guía con preguntas, lapiceros, hojas blancas, pliegos de papel periódico, marcadores de colores, cinta engomada.



**Guía de Trabajo
Grupo de Mujeres**

¿Cómo les gustaría a las adolescentes de tu edad tener el cuerpo y por qué?
¿Cómo les gustaría a las adolescentes de tu edad tener la cara y por qué?

**Guía de Trabajo
Grupo de Hombres**

¿Cómo les gustaría a los adolescentes de tu edad tener el cuerpo y por qué?
¿Cómo les gustaría a los adolescentes de tu edad tener la cara y por qué?

**Guía de Trabajo
Grupo Mixto**

¿Qué cosas hacen los y las adolescentes de tu edad para poder tener una apariencia física tal como la desean?
¿Qué implicaciones tienen estas conductas para la salud de los y las adolescentes?

Objetivo:

Fomentar una actitud crítica con respecto a la construcción social de los roles de género y sus implicaciones en la conformación de la identidad de las personas.

Nombre de la actividad: “Poniéndome en los zapatos del otro”

Descripción:

1. Se conforman tres subgrupos de hombres y tres subgrupos de mujeres y a cada uno de ellos se les entrega una ficha con una de las siguientes etapas de la vida: desde el nacimiento hasta los 6 años, de los 6 a los 10 años y la adolescencia. La tarea asignada es que discutan cómo viven las personas del otro sexo ese momento de la vida asignado. En caso de que el grupo esté conformado solamente por personas de un mismo sexo, 3 subgrupos trabajan la vivencia de las mujeres y los otros 3 subgrupos trabajan la vivencia de los hombres.

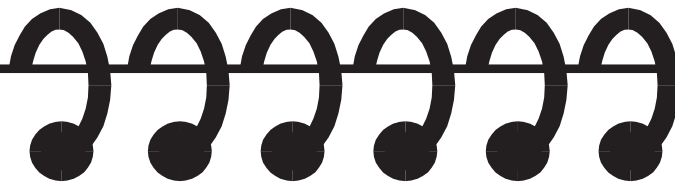
Para la discusión inicial al interior del subgrupo, se debe entregar una guía de trabajo que tome en cuenta los siguientes aspectos: cómo los visten o se visten a sí mismos, cómo les exigen que se comporten, qué cosas les dicen las personas adultas, qué actividades realizan, cómo se relacionan entre ellos/as. Para esta actividad cuentan con 15 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora brinde a cada subgrupo las orientaciones para la discusión grupal.

2. A partir de su discusión, deberán planear una dramatización que ejemplifique los principales elementos generados en el grupo. Para esto tienen un tiempo de 10 minutos.
3. Luego, cada uno de los grupos presentará su dramatización en un tiempo máximo de 5 minutos (30 minutos en total). El o la facilitadora debe ir recopilando en papelógrafos distintos (uno con el letrero “Mujeres” y otro que indique “Hombres”) las situaciones diferentes o semejantes que vive cada uno de los sexos en los distintos momentos de la vida, así como las situaciones de ventaja y desventaja que viven ambos géneros debido a la construcción de su identidad.
4. Posteriormente, se realizará una plenaria grupal en la cual se analizan las situaciones representadas, tratando de identificar la procedencia de estas vivencias y de analizar la construcción social de los roles de género. También se les pide a los y las participantes que hablen sobre todo lo que sepan de otras culturas existentes en diferentes puntos del planeta con relación a los anteriores puntos. De esta forma, el facilitador deberá realizar comentarios y comparaciones para que el grupo se forme una actitud crítica con respecto a la asignación histórica de roles femeninos y masculinos y que puedan percibir este fenómeno como una construcción cultural y social.
5. Además, se debe generar un espacio para que los y las participantes puedan exteriorizar cómo los hacen sentir estas situaciones, y cuánto les afectan las exigencias sociales con respecto a su sexo.
6. El o la facilitadora debe asegurarse que no queden en el grupo mitos, estereotipos o ideas erróneas respecto a la socialización sexual que perpetúen situaciones de discriminación entre los géneros.

Materiales:

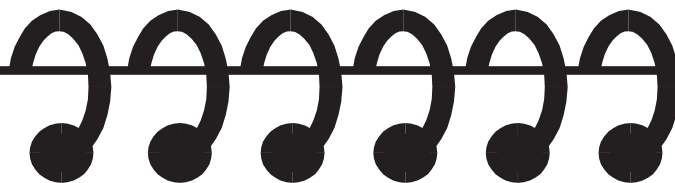
Fichas con indicaciones, guía de trabajo grupal, marcadores de diferentes colores, papelógrafos titulados con las palabras Hombre y Mujer, cinta engomada.



**Guía de Trabajo
Subgrupo de Mujeres**

**Cómo viven los hombres sus primeros años de vida
(desde su nacimiento hasta los 6 años)**

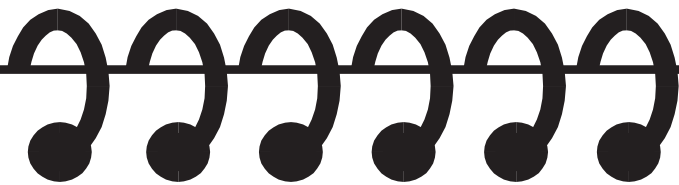
1. ¿Cómo los visten o se visten a sí mismos?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser hombres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué juegan?
7. ¿Cómo se relacionan con los otros hombres (de su edad y mayores)?
8. ¿Cómo se relacionan con las mujeres (de su edad y mayores)?



**Guía de Trabajo
Subgrupo de Mujeres**

**Cómo viven los hombres su infancia
(desde los 6 hasta los 10 años)**

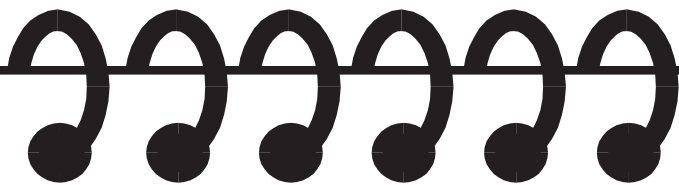
1. ¿Cómo los visten o se visten a sí mismos?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser hombres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué juegan?
7. ¿Cómo se relacionan con los otros hombres (de su edad y mayores)?
8. ¿Cómo se relacionan con las mujeres (de su edad y mayores)?



Guía de Trabajo Subgrupo de Mujeres

Cómo viven los hombres su adolescencia

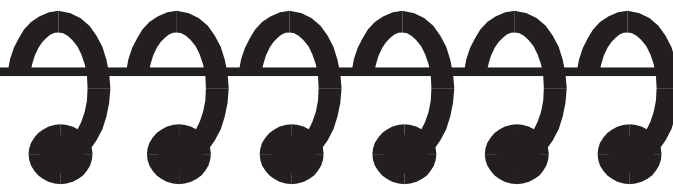
1. ¿Cómo se visten?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser hombres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué hacen para divertirse?
7. ¿Qué resulta importante para ellos?
8. ¿Cómo se relacionan con los otros hombres (de su edad y mayores)?
9. ¿Cómo se relacionan con las mujeres (de su edad y mayores)?



Guía de Trabajo Subgrupo de Hombres

Cómo viven las mujeres sus primeros años de vida (desde su nacimiento hasta los 6 años)

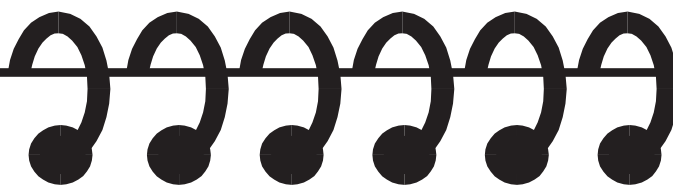
1. ¿Cómo las visten o se visten a sí mismas?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser mujeres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué juegan?
7. ¿Cómo se relacionan con las otras mujeres (de su edad y mayores)?
8. ¿Cómo se relacionan con los hombres (de su edad y mayores)?



**Guía de Trabajo
Subgrupo de Hombres**

**C ómo viven las mujeres su infancia
(desde los 6 años hasta los 10 años)**

1. ¿Cómo las visten o se visten a sí mismas?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser mujeres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué juegan?
7. ¿Cómo se relacionan con las otras mujeres (de su edad y mayores)?
8. ¿Cómo se relacionan con los hombres (de su edad y mayores)?



**Guía de Trabajo
Subgrupo de Hombres**

C ómo viven las mujeres su adolescencia

1. ¿Cómo se visten?
2. ¿Cómo les exigen que se comporten?
3. ¿Por qué tipo de cosas se les premia o felicita?
4. ¿Qué tipo de cosas les prohíben? ¿Por qué tipo de cosas se les castiga?
5. ¿Qué cosas les dicen las personas adultas por ser mujeres?
6. ¿Qué actividades realizan? ¿Qué hacen para divertirse?
7. ¿Qué resulta importante para ellas?
8. ¿Cómo se relacionan con las otras mujeres (de su edad y mayores)?
9. ¿Cómo se relacionan con los hombres (de su edad y mayores)?

Objetivo:

Favorecer la identificación de señales de alerta relacionadas con comportamientos destructivos en sí mismos y en los otros.

Nombre de la actividad: “Cómo podemos ayudar”

Descripción:

1. El o la facilitadora orienta una lluvia de ideas en la cual las personas participantes señalen todas aquellas conductas autodestructivas que han tenido ellas mismas o personas adolescentes que conozcan. Una vez elaborado el listado, se conforman subgrupos afines según su interés en trabajar acerca de una misma conducta. Para lo anterior se cuenta con 15 minutos.
2. A cada subgrupo se le entrega una guía de trabajo que se orienta al análisis de los siguientes elementos: la vivencia del o de la adolescente, los sentimientos que le genera, las implicaciones que esa conducta tiene, la presencia de señales de alerta para los otros o para sí mismo, las alternativas que se tienen para enfrentar esa situación.

Para la discusión de las preguntas se da un tiempo de 25 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora plantee a cada subgrupo los puntos que deben orientar la discusión grupal.

3. El o la facilitadora explica que se desarrollará seguidamente un “panel televisivo” (del tipo de **Cristina o Laura de América**) por lo que cada subgrupo aportará un personaje invitado al panel, que puede ser la persona adolescente involucrada en la conducta autodestructiva que les correspondió, un familiar o persona cercana de esta. Asimismo se solicitará uno o dos voluntarios(as) que participen en el panel como si fueran expertos en el tema. El o la facilitadora actuará como conductor(a) del panel y el resto de los y las participantes como público que puede realizar preguntas.

Es importante que cada subgrupo, al elegir a su representante, le entregue al facilitador una ficha de datos del personaje, que sintetice la historia de este en relación con conductas autodestructivas.

Cuando la mayor parte de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora solicite a cada subgrupo los datos del personaje, para anotarlos por su propia cuenta.

4. El o la facilitadora en su papel de conductor(a) del panel, debe interrogar a cada personaje procurando profundizar en los aspectos contenidos en la misma guía de trabajo. También abrirá un espacio para preguntas y comentarios del público.

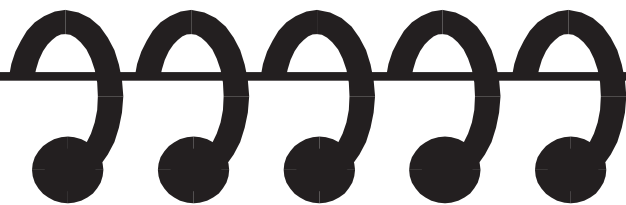
La forma en cómo el facilitador logre crear un ambiente lúdico e imaginativo orientado a la fantasía de que realmente se está en un set de televisión, tendrá un impacto positivo en el desarrollo de la actividad.

Se debe indagar en aquellos elementos que dificultan el reconocimiento de las señales de alerta relacionadas con comportamientos autodestructivos, así como con respecto a qué hacer ante una situación de este tipo. En este sentido, se analiza el papel que pueden tener los y las adolescentes como redes de apoyo para amigos (as), compañeros (as) o familiares de sus edades.

5. El o la facilitadora debe realizar un cierre conceptual en el cual se contemple el concepto de autodestrucción, tipos de comportamientos que pueden ser autodestructivos, principales signos para identificar este tipo de comportamientos y recomendaciones tanto para la persona que los tiene como para quienes la rodean.

Materiales:

Guía de trabajo, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.



Guía de trabajo

- 1. ¿Qué situaciones puede estar viviendo una persona adolescente que la lleve a tener comportamientos autodestructivos?**
- 2. ¿Qué sentimientos y qué pensamientos le pueden generar estas situaciones?**
- 3. ¿Qué consecuencias puede tener esta conducta en la vida de ese/a adolescente?**
- 4. ¿Qué podría hacer una persona que se encuentra bajo estas circunstancias para mejorar su situación?**
- 5. ¿Qué tipo de señales podrían reconocer las personas que le rodean para saber que la persona podría hacerse daño?**
- 6. ¿Qué alternativas pueden tener las personas cercanas para ayudar a este/a adolescente?**

Objetivo:

Propiciar la identificación de redes de apoyo en el entorno familiar, en el grupo de pares, en el ámbito comunitario y en la estructura institucional.

Nombre de la actividad: “Descubriendo a los que me rodean”

Descripción:

1. Se conforman 4 subgrupos y a cada uno de ellos se les entrega una historia de una persona adolescente que tiene comportamientos autodestructivos (se recomienda que todos los miembros del subgrupo tengan la historia para leerla individualmente). El o la facilitadora debe explicar el significado de este término y aclarar las dudas de los y las participantes, con la finalidad de que la historia pueda ser comprendida.
2. Luego se les pide que lean la historia y que grupalmente respondan las siguientes preguntas:
 - ¿a quién recurriría esta persona para buscar apoyo y por qué?
 - ¿qué espera esta persona de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?
 - ¿qué pueden hacer estas personas para apoyar al adolescente?
 - ¿qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar al adolescente?

Para lo anterior se les da un tiempo de 20 minutos.

3. Luego del trabajo grupal, cada subgrupo debe preparar la presentación de lo discutido grupalmente al resto de los y las participantes de una manera creativa, a través de un drama, canción, poema, cuento o mural. Para esto cuentan con 15 minutos.
4. Cada subgrupo irá realizando sus presentaciones en un tiempo máximo de 5 minutos. El o la facilitadora orientará una plenaria en la cual se analicen los siguientes elementos: la presencia de redes de apoyo para adolescentes, las dificultades o facilidades para identificarlas, las características de estos recursos, los diferentes tipos de redes de apoyo para adolescentes que enfrentan situaciones de esta naturaleza. De igual manera, se analiza el papel que pueden tener los mismos participantes como redes de apoyo para amigos (as), compañeros (as) o familiares de sus edades.
5. Para finalizar, se hace entrega de material informativo sobre las instituciones a las cuales se puede recurrir en estos casos y sus respectivos números telefónicos.

Materiales:

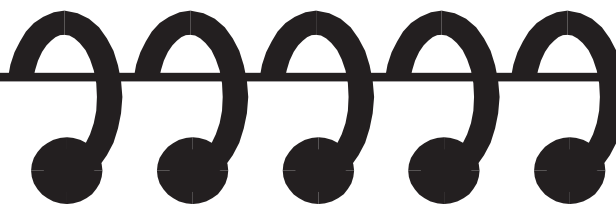
Tarjetas con las historias, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, pinturas de dedos o témperas, crayolas, tijeras, gomas, revistas o periódicos, cinta engomada, material informativo.

NOTA:

- A. En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora escoja una de las historias planteadas en los recursos didácticos para leerla a todo el grupo.
- B. Al iniciar la actividad, el o la facilitadora pide al grupo que preste atención a una historia que les va a leer sobre un(a) adolescente que tiene comportamientos autodestructivos. El o la facilitadora debe explicar el significado de este término y aclarar las dudas de los y las participantes, con la finalidad de que la historia pueda ser comprendida.
- C. Luego conforma 3 subgrupos y les pide que, a partir de la historia, discutan lo siguiente:
- ¿a quién recurriría esta persona para buscar apoyo y por qué?
 - ¿qué pueden hacer estas personas para apoyar al adolescente?
 - ¿qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar al adolescente?

Para lo anterior se les da un tiempo de 20 minutos.

Luego se desarrollan de igual forma los puntos 3, 4, y 5 de la actividad que se planteó para adolescentes alfabetizados.



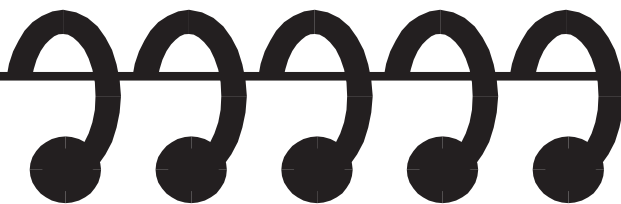
GRUPO #1 HISTORIA

La gente dice que últimamente Ignacio ha estado “jugando mucho de vivo”. Casi todas las noches sale con sus amigos y se pone a “rajar” de todo lo que aguanta tomando. Muchas veces reta a sus amigos para ver quien toma más, pero la verdad es que como nadie puede tomar más que él, cada vez que hace esto queda muy borracho.

Lo peor es que cuando toma no se queda tranquilo, sino que empieza a “armar pleitos” con todo el mundo, y la última vez tuvieron que llevarlo donde la mamá de Ana, que es enfermera, porque estaba muy golpeado. Aún así, Ignacio sigue comportándose de la misma manera, empeorando cada vez más la situación.

GUIA DE TRABAJO

- 1. ¿A quién recurriría Ignacio para buscar apoyo y por qué?**
- 2. ¿Qué espera Ignacio de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?**
- 3. ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyar a Ignacio?**
- 4. ¿Qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar a Ignacio?**



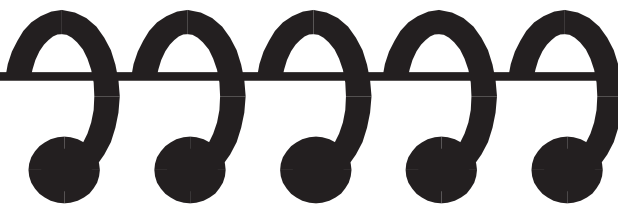
GRUPO #2 HISTORIA

Luis no tiene 18 años todavía, pero su papá le enseñó a manejar desde hace como 4 años. Por eso, cuando Luis sale, muchas veces le prestan el carro. Pese a que ya tanto él como su papá tuvieron un problema con tráficos por no tener licencia, Luis continúa utilizando el carro cada vez que puede.

Lo que no sabe el papá de Luis, es que donde suele ir su hijo los fines de semana, es a una recta donde hacen piques todo el tiempo. Primero llegó por curiosidad, pero cuando empezó a conocer gente siguió yendo más a menudo. Sin embargo, no había participado en piques hasta hace un mes. El primer día sintió miedo, pero el reto no podía dejarlo, y después de ese día ha participado todas las semanas y cada vez aumenta aún más la velocidad y va perdiendo más el miedo. Piensa que definitivamente, es algo que necesita seguir haciendo.

GUIA DE TRABAJO

- 1. ¿A quién recurriría Luis para buscar apoyo y por qué?**
- 2. ¿Qué espera Luis de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?**
- 3. ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyar a Luis?**
- 4. ¿Qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar a Luis?**



GRUPO #3 HISTORIA

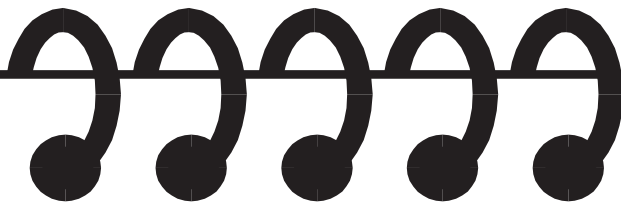
Alejandra se ha sentido muy mal últimamente. Lloro todo el tiempo por cualquier cosa, pero siempre sola, tratando de que nadie se dé cuenta. No ha vuelto a salir con sus amigos y amigas, siempre dice que está cansada, o que no la dejan salir.

Sus amigas están preocupadas, pero Alejandra las evade constantemente y por eso ellas no se han atrevido a preguntarle nada, ninguna sabe que le pasa.

Ayer Alejandra no llegó al colegio. La profesora dijo que estaba grave en el hospital, porque se había tomado una sobredosis de pastillas para dormir.

GUIA DE TRABAJO

1. ¿A quién recurriría Alejandra para buscar apoyo y por qué?
2. ¿Qué espera Alejandra de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?
3. ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyar a Alejandra?
4. ¿Qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar a Alejandra?



GRUPO #4 HISTORIA

Mónica ha sido siempre una muchacha muy activa. Ella hace mucho deporte y cuida su alimentación, por lo que siempre ha tenido una figura muy delgada. Sin embargo, desde hace unos meses insiste en que se está engordando, por lo que empezó a someterse a dietas muy estrictas y a hacer ejercicio durante horas todos los días.

Hace 15 días Cárol, su mejor amiga, ha estado insistiéndole en que ella debería de hablar con sus padres, pero supo que la situación era realmente grave cuando se dio cuenta de que hay días en que Mónica no come nada, únicamente toma agua.

GUIA DE TRABAJO

- 1. ¿A quién recurriría Mónica para buscar apoyo y por qué?**
- 2. ¿Qué espera Mónica de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?**
- 3. ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyar a Mónica?**
- 4. ¿Qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar a Mónica?**

Objetivo:

Propiciar el desarrollo y fortalecimiento de un estilo de comunicación asertiva en los y las adolescentes.

Nombre de la actividad: “Comunicándonos mejor”

Descripción:

1. Se les pide a los y las participantes que piensen en situaciones vividas por ellos(as) mismos(as) o personas cercanas que hayan afectado su sensación de comodidad consigo mismos, su autoestima, o que los haya hecho sentirse mal y en las cuales intervenga un problema de comunicación, es decir, que no se pudiera expresar los sentimientos de enojo o malestar a la persona que los provocó (esta persona debe ser alguien cercano o conocido). Para esto se les dan unos minutos y luego el o la facilitadora solicita que quienes lo deseen pueden compartir con el resto del grupo las situaciones recordadas, las cuales serán anotadas en un papelógrafo por el o la facilitadora.
2. Una vez que se tienen las situaciones escritas, se le pide al grupo que escoja una de ellas, para ser dramatizada. Es importante que se seleccione la situación con la cual la mayoría de las personas se sienta identificada o que más le llame la atención. El o la facilitadora debe solicitar al grupo que repasen la situación verbalmente y le asignen nombres ficticios a los personajes que intervienen en la situación.
3. Posteriormente, se piden voluntarios para personificar a los principales involucrados en la situación. El grupo puede intervenir en la decisión de quienes podrían desempeñar mejor el papel de estos personajes. Estas personas se ubicarán en el centro de un círculo que formará el resto de los y las participantes en sus sillas (o sentados en el suelo).

En este momento, se les explica que se va a realizar una dramatización colectiva, la cual consiste en que las personas elegidas para representar los personajes involucrados en la situación escogida, desarrollarán la acción dramática como si la estuvieran viviendo en ese momento.

Todos los demás miembros del grupo pueden participar en la dramatización, en el momento en que así lo deseen, de dos formas: como “la conciencia” de alguno de los personajes o como si fuera el mismo personaje.

En caso de que funcione como “conciencia”, quien intervenga deberá levantarse, colocarse junto al personaje y poner alguna de sus manos en el hombro de este. En este momento, la acción de los personajes se congelará para dar paso a “la conciencia” quien como voz interna le manifestará al personaje sus ideas, sentimientos, temores, emociones, entre otras. Incluso se puede establecer un diálogo entre el personaje y su “conciencia”, simulando los procesos de pensamiento interior que todos y todas tenemos. Una vez que “la conciencia” considere que ha terminado su labor vuelve a su sitio. La acción dramática continúa y es el personaje quien finalmente decide si hace caso a su voz consciente e introduce lo que esta ha planteado en la acción dramática o no.

En caso de que intervenga como si fuera el personaje directamente, se levantará de su asiento para colocarse detrás del personaje y pondrá alguna de sus manos en la cabeza de este. En este momento, la acción de los personajes también se congela para dar paso a la intervención de la persona que va a tomar el lugar del personaje por un momento, quien habla en

nombre del personaje, es decir actúa y externa lo que siente, piensa, desea, etc. como si fuera el propio personaje. Como se ve, en este caso los involucrados no tienen la posibilidad de ignorar lo que externa esta persona sino que deben continuar la escena incorporando lo expresado por esta.

Se debe indicar al grupo que para desarrollar la acción, y poder intervenir en cualquiera de las dos modalidades ya explicadas en forma coherente con lo que se viene dramatizando, deben prestar mucha atención a lo que acontece en la dramatización y a la forma en cómo se comunican los personajes.

En caso de que el grupo presente alguna dificultad para intervenir, se sugiere que el o la facilitadora sea la primer persona en actuar como “conciencia” o como si fuera el personaje.

4. Esta dramatización culminará en el momento que el o la facilitadora así lo señale, valorando que se han agotado los elementos de la misma o por circunstancias con respecto al tiempo. En este momento, se les indica que todos y todas han dejado de ser los personajes que interpretaban, por lo que deben volver a sus asientos.
5. Una vez que se ha realizado la dramatización colectiva, se hace un análisis de la experiencia, el cual puede orientarse por los siguientes elementos: cómo se sintieron los personajes principales, cómo se sintieron los demás participantes que intervinieron en la dramatización, cómo se desarrolló el conflicto, cómo se enfrentó, qué características tenía la comunicación que se dio, qué se podría mejorar de esta comunicación, cuál sería la manera apropiada de enfrentar el conflicto, entre otros.
6. El o la facilitadora debe procurar que el grupo realice su propio análisis de las características de la comunicación que se dio en la situación dramatizada. Es importante que se lleve al grupo a valorar los elementos positivos y negativos de la comunicación que se dio, para luego solicitarles que se construya, entre todos, los principios que tiene una comunicación adecuada (asertiva). En este momento, el o la facilitadora brindará los insumos conceptuales necesarios para comunicarse asertivamente.
7. Finalmente, se le entrega una hoja blanca a los y las participantes y se les indica que a partir de una situación personal que deban resolver y en la cual deban comunicarse con otra persona, escriban en el papel lo que le dirían a esa persona de una manera asertiva, logrando expresar sus sentimientos, deseos y necesidades abierta y respetuosamente. En este momento, se puede poner música que permita crear un ambiente de tranquilidad.

Se debe aclarar al grupo que lo que se escriba será confidencial y anónimo y que no deben leerlo al resto de participantes. Además se debe señalar que si alguna persona considera que no tiene ninguna situación que resolver, no debe escribir nada.

Por último, el o la facilitadora indica que quienes así lo desean pueden contar cómo se sintieron con esta actividad.

Materiales:

Pliegos de papel periódico, marcadores de punta gruesa de diversos colores, cinta engomada, hojas blancas, lapiceros.

Objetivo:

Promover la apropiación del sentido de la vida.

Nombre de la actividad: “Lo que nos hace sentirnos vivos”

Descripción:

1. Se les pide a los y las participantes que formen un círculo y que presten mucha atención a la situación que les describirá el o la facilitadora: “imaginémonos que todos y todas nosotras(os) tenemos que irnos a vivir a una isla desierta, en la cual no existe absolutamente nada. Por esta razón cada uno debe llevar lo que necesita, pero como el viaje se hará en una balsa muy pequeña, solamente se puede llevar lo que realmente necesitamos para ser felices, aquello que le da sentido a la vida”.

Se les da unos minutos de tiempo para que las personas participantes piensen en qué van a llevar a la isla. El o la facilitadora debe procurar que al grupo le quede claro que solo pueden llevar una cosa y que sea aquello que los hace **verdaderamente** felices.

Luego entrega papelitos en blanco y les pide que escriban o dibujen lo que van a llevar. Para esto se da un tiempo de 10 minutos.

2. Seguidamente, el o la facilitadora indica al grupo que se procederá a elaborar un inventario de todas las cosas que se llevarán en la balsa, a fin de que entre todos(as) se valoren dichas cosas para seleccionar solamente las que sean imprescindibles. Para esto se coloca un papelógrafo en un lugar visible y se le pide a los(as) participantes que lean su respectivo papel, para ir elaborando un listado común, en el que no se repita ningún elemento. El o la facilitadora puede preguntar a las personas participantes la razón por la cual escogieron dicho elemento y anotarlo en el papelógrafo.

3. Una vez completado el listado, se realiza la valoración de todos los aspectos que conforman el mismo, de manera tal que cada uno de los elementos sea sometido a aprobación o desaprobación por todo el grupo respecto a si se lleva o no a la isla. Al realizar esta selección, el o la facilitadora debe profundizar en las razones por las cuales se seleccionan o rechazan los elementos, cuál es el aporte que realiza a la vida de las personas, las cualidades y beneficios que tienen, entre otros.

Posteriormente se les puede dar la siguiente consigna: “se nos está acabando el tiempo porque en 5 minutos debemos montarnos en la balsa, ¿qué creen ustedes que nos hace falta llevar?”, para de esta forma completar el listado con aquellos elementos que le den sentido a la vida y que no hayan sido incluidos en el listado.

4. Luego de esto, el o la facilitadora realiza una síntesis de aquellos elementos que aparecen como comunes y relevantes en la valoración, y genera una reflexión que contemple: cómo los elementos escogidos posibilitan afrontar la vida de una manera positiva, cómo se puede crear un sentido positivo de la vida, y qué impacto tiene esto en el disfrute pleno de la vida y de la cotidianidad.

5. Luego se conforman 4 subgrupos y se les solicita que hagan llegar un mensaje positivo de la vida a adolescentes de sus edades, integrando los

distintos aspectos discutidos. Se les indica que pueden presentar el mensaje de la manera que deseen, ya sea con una canción, poesía, mural, entre otros. Para esta actividad cuentan con 25 minutos.

6. Finalmente cada subgrupo realiza la presentación de sus mensajes al resto de los y las participantes.

Materiales:

Papelitos de colores, lapiceros, pliegos de papel periódico, marcadores de diferentes colores, tijeras, gomas, lápices de color o crayolas, revistas o periódicos viejos, cinta engomada.

Objetivo:

Favorecer la comprensión de los procesos propios de la etapa adolescente.

Nombre de la actividad: “Los rincones que informan”

Descripción:

1. Se divide el grupo en 3 subgrupos y se les asigna una dimensión del desarrollo adolescente (biológica, psicosocial y psicosexual). Después, se les indica que ellos y ellas son encargados de diseñar “rincones informativos” en los que se transmita toda la información posible a otros adolescentes sobre los cambios y procesos que se viven en la etapa adolescente respecto de la dimensión asignada. El o la facilitadora debe motivar a los grupos a crear el rincón más bonito, utilizando para ello todos los recursos disponibles y su creatividad.

Para esto, pueden hacer uso de vivencias personales o de otros adolescentes, así como de recursos que el o la facilitadora pone a disposición del grupo (tales como libros, folletos informativos, videos, revistas) que contiene información sobre los temas a tratar. Se debe indicar al grupo que para hacer llegar la información de manera correcta, deben ser lo más creativos posibles. Para esta actividad cuentan con 30 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que para la elaboración de los rincones utilicen dibujos o recortes. Asimismo se recomienda que el o la facilitadora ponga a disposición del grupo recursos gráficos, como láminas, afiches, entre otros.

2. Cada uno de los subgrupos deberá escoger un espacio físico para ubicar un rincón informativo, el cual será visitado por sus compañeros(as) para obtener información sobre el tema trabajado. Por esto deben decorarlo con todo el material que deseen, ponerle un nombre al espacio y brindar toda la información que ellos recolectaron y los productos elaborados por el grupo. Además se les debe informar que una vez que estén listos los rincones, los demás participantes pasarán a observar cada uno de estos, por lo que el grupo a cargo debe prepararse para exponer su trabajo y aclarar las dudas de los y las visitantes. Para esto cuentan con 15 minutos.
3. Posteriormente, se invita a los y las participantes a visitar los rincones informativos en el orden que deseen. Se les dice que pueden tocar, leer y revisar todo el material que allí se encuentre. Para esto se les da un tiempo de 25 minutos.
4. Luego de que todas las personas participantes han visitado los rincones, se les pide sentarse en un círculo cerrado para conversar sobre cómo se sintieron, qué fue lo que más les llamó la atención, qué sintieron que hizo falta, qué dudas emergieron, qué les provocó curiosidad por saber más. También el o la facilitadora debe procurar que todos los procesos del desarrollo adolescente hayan sido lo suficientemente aclarados o comprendidos por los y las participantes.
5. El o la facilitadora deberá retomar los aspectos que considere fueron abordados de manera incompleta o que fueron tergiversados. Además brindará la información que considere necesaria para esclarecer o ampliar el tema.

Materiales:

Fichas con dimensiones del desarrollo adolescente, recursos informativos, pliegos de papel periódico, cartulina de colores, periódicos o revistas, goma, tijeras, hojas blancas, lapiceros, marcadores de diferentes colores, pintura de dedos o témperas, crayolas, tizas de colores, papel crepé, globos de colores, VHS, televisor.



**DIMENSIÓN BIOLÓGICA DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE:**

**LOS CAMBIOS EN EL
CUERPO DE
LOS Y LAS ADOLESCENTES**

**DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE:**

**CAMBIOS EN LAS
RELACIONES
CON LAS OTRAS PERSONAS
Y CONSIGO MISMO(A)**

**DIMENSIÓN PSICOSEXUAL DEL DESARROLLO
ADOLESCENTE:**

**CAMBIOS EN LA
SEXUALIDAD DE
LOS Y LAS
ADOLESCENTES**

Objetivo:

Fortalecer la capacidad para enfrentar situaciones difíciles en la vida.

Nombre de la actividad: “Digámoslo con la experiencia”

Descripción:

1. El o la facilitadora debe crear en el grupo un ambiente de tranquilidad, para lo cual se sugiere pedir a los y las participantes que cierren los ojos y se imaginen que están en un lugar agradable. Luego puede utilizar algún ejercicio de relajación que ayude a los presentes a entrar en contacto consigo mismos. Para lo anterior se puede utilizar música suave. Se procura realizar esto en un tiempo de 5 minutos.
2. Después de esto, les pedirá que piensen en alguna situación difícil que ellos(as) mismas o alguna persona adolescente conocida vivieron en el pasado y que lograron enfrentar de manera positiva. Se les indica qué recuerden cómo fue la situación, qué fue lo más difícil de esa experiencia, cómo se sentían o se sentía la persona, cómo se enfrentó la situación, qué consideran que podrían mejorar ante otra situación de ese tipo, qué aprendizaje obtuvieron. Para esto se les da un tiempo de 5 minutos.
3. Posteriormente, se les pide que quienes lo deseen compartan las experiencias recordadas para que todo el grupo escoja una de las situaciones, preferiblemente aquella que más llamó su atención o con la cual se logró identificar la mayoría.
4. Seguidamente se conforman 4 subgrupos y se les indica que deben escribir una carta a una persona adolescente que se encuentra atravesando en estos momentos por una experiencia similar a la que ellos y ellas escogieron. Se les sugiere que en la carta expresen la forma en cómo debe reaccionar a la situación, alternativas para enfrentarla y resolverla, recursos que puede utilizar, personas a las que puede acudir, entre otros. Para escribir la carta se cuenta con 15 minutos.

En caso de que la mayoría de participantes no sepa leer ni escribir, se sugiere que el o la facilitadora solicite a los subgrupos identificar las cosas que le dirían a una persona adolescente que se encuentra atravesando en estos momentos por una experiencia similar a la que ellos y ellas escogieron.

5. Una vez que todos los subgrupos han elaborado sus cartas, se les solicita que preparen una presentación creativa de la carta para el resto de participantes, para lo que cuentan con 15 minutos.

Para los grupos en que la mayoría de participantes no saben leer ni escribir, se les solicitará preparar una dramatización en la que se presente una conversación telefónica con el o la adolescente que enfrenta la situación escogida y en donde le comunican lo discutido grupalmente.

6. Cada uno de los subgrupos realiza su presentación en un tiempo máximo de 5 minutos (20 minutos en total).
7. Finalmente, se genera una plenaria grupal en la que se les invita a reflexionar sobre lo siguiente:
 - ¿qué hacemos frente a una dificultad?
 - ¿qué ganancias y pérdidas obtenemos de nuestras reacciones ante los problemas?
 - ¿qué recursos personales y familiares se tienen para enfrentar situaciones difíciles?

- ¿cuáles son las alternativas para enfrentar y resolver adecuadamente un problema?
- ¿qué limitaciones tenemos para enfrentar una dificultad de manera adecuada?

El o la facilitadora debe procurar que se rescate la posibilidad que los y las adolescentes tienen de enfrentar situaciones difíciles, a partir de los recursos internos y externos de apoyo.

Materiales:

Hojas blancas, lapiceros, pliegos de papel periódico, marcadores de diferentes colores, cinta engomada, periódicos o revistas, goma, tijeras, pintura de dedos o témperas, crayolas o lápices de color.

Objetivo:

Favorecer una actitud tolerante frente a las diferencias.

Nombre de la actividad: “La luz está en todos”

Descripción:

1. Se ubicará a los y las participantes en círculo y en el centro de este se colocará una cantidad de objetos igual a la cantidad de participantes. Estos objetos serán hojas de papel de construcción, tijeras, gomas y una candela. Es importante cerciorarse que al sumar la cantidad de cada uno de estos objetos el total sea igual a la cantidad de participantes. Los objetos deben estar agrupados por tipo y un poco separados entre sí. La candela debe ubicarse sola y al lado de algún grupo de objetos.
2. Luego, se les pide a los y las participantes que cada uno(a) escoja solamente uno de los objetos. El o la facilitadora debe prestar atención a la forma en cómo las personas participantes seleccionan los objetos y especialmente lo que suceda con la candela y la persona que la escoja.
3. Posteriormente, se les da la consigna de que conformen subgrupos según lo consideren pertinente tomando en cuenta los objetos que tienen en sus manos. Se les indica que solamente se les dará 1 minuto para formarse en grupos. Cuando se encuentren agrupados el o la facilitadora les dirá que cuentan con 1 minuto más para asegurarse que ese es el grupo que debían conformar y realizar cambios si así lo desean, ya que después de ese minuto nadie puede cambiarse de grupo.
4. Una vez que se han conformado los subgrupos se les indica que nadie puede cambiarse de grupo y que la tarea que tienen es la de construir un farol utilizando únicamente los objetos que posee el grupo al ser seleccionados por sus miembros. Es importante que el o la facilitadora enfatice que no pueden utilizar otros materiales más que los seleccionados previamente. Para esta actividad cuentan con 15 minutos.
5. Mientras los subgrupos elaboran los faroles, el o la facilitadora debe prestar atención a la dinámica que se genera en cada grupo. Una vez finalizada esta tarea, se les indica que ha llegado la hora de encender el farol ya que la esencia del mismo es la luz que desprende.
6. El o la facilitadora generará una plenaria grupal, en la cual se analice lo siguiente:
 - La escogencia de objetos y lo que sucedió con la candela.
 - Las razones por las cuales alguien escogió o tuvo que escoger la candela y por qué los demás no lo hicieron.
 - La conformación de los subgrupos.
 - El alcance de la tarea.
 - Los sentimientos generados en la persona que tenía la candela durante la conformación de los subgrupos, durante la realización de la tarea y al final de la misma.

Luego de este análisis, el o la facilitadora genera en el grupo una reflexión con respecto a la discriminación hacia lo diferente, la poca tolerancia que existe hacia quienes representan una minoría y el impacto que esto tiene en las personas. Se sugiere abordar los aspectos que nos llevan a valorar o despreciar a las personas, las limitaciones que implica la no existencia de la diferencia, y las posibilidades de crecimiento personal con la aceptación de la diferencia. Se debe recalcar que todas las personas son diferentes pero igualmente importantes para la sociedad.

Materiales:

Papeles de construcción de diversos colores, tijeras, gomas, una candela, fósforos, pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta engomada.