

LUZ MARINA ARDILA SERRANO

Adolescencia, Desarrollo Emocional

Guía y talleres para padres y docentes



ECOE EDICIONES



Luz Marina Ardila Serrano

Docente nacida en Bucaramanga.
Licenciada en Filología e Idiomas
Especialista en Didáctica Literaria con
énfasis en Lectura.

Diplomada en Liderazgo familiar
comunitario.

Participante en el MODEL.
Moral and democratic learning
SED- Uni –Konstanz

Email: luzardilas@gmail.com
lardilas09@yahoo.com

LUZ MARINA ARDILA SERRANO

Adolescencia, Desarrollo Emocional

Guía y talleres para padres y docentes

ArdilaSerrano, Luz Marina

La Adolescencia: guía y talleres para padres y docentes
/ Luz Marina ArdilaSerrano. -- 3a. ed. -- Bogotá : Ecoe
Ediciones, 2007.

202 p. ; 24 cm.

ISBN 978-958-648-504-3

1. Adolescentes - Aspectos psicológicos - Guías 2.
Adolescentes - Aspectos sociales - Guías 3. Conducta del
adolescente - Guías 4. Adolescente - Educación - Guías 5.
Padres y adolescentes- Guías I. Tít.

305.235 cd 21 ed.

A1120232

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

Colección: Textos Universitarios

Área: Ciencias humanas

Primera edición: Bogotá, D.C., 1998

Segunda edición: Bogotá, D.C., 2000

Tercera edición: Bogotá, D.C., mayo de 2007

Reimpresión: Bogotá D.C. 2011

ISBN: 978-958-648-504-3

© Luz Marina ArdilaSerrano

E-mail: lardilas09@yahoo.com

© Ecoe Ediciones

E-mail: correo@ecoeediciones.com

www.ecoeediciones.com

Carrera 19 No. 63C-32, Pbx. 2481449, fax. 3461741

Coordinación editorial: Alexander Acosta Quintero

Autoedición: Liliana Pineda

Carátula: Patricia Díaz

Impresión: Litoperla Impresores Ltda.

Carrera 25 No. 8-81, Tel. 3711916

Impreso y hecho en Colombia

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|----------------------------------|-----|
| INTRODUCCIÓN | IX |
| UNA MAESTRA LLAMADA MARIANA..... | XII |

CAPÍTULO I.

| | |
|---|----|
| ADOLESCENCIA..... | 1 |
| El adolescente ¿quién es? | 2 |
| Cambios fisiológicos | 7 |
| Desarrollo físico y personalidad. | 9 |
| Aspecto intelectual. | 10 |
| Su egocentrismo | 10 |
| Desarrollo moral. | 10 |
| Inclinación vocacional. | 11 |
| Nivel socio-económico..... | 11 |
| Causas de deficiencia intelectual | 12 |
| Desarrollo Afectivo..... | 12 |
| El adolescente y la familia | 14 |
| Adolescente y escuela..... | 15 |
| Asuntos que provocan discrepancias | 16 |
| La crisis | 17 |
| Sugerencias | 17 |
| FAMILIA | 18 |
| Funciones..... | 18 |
| Factores de riesgo relacionados con el maltrato | 19 |
| MEDIO AMBIENTE ... ALIMENTACIÓN..GENES..... | 21 |

CAPÍTULO II.

| | |
|-----------------------------|----|
| CEREBRO TRIUNO | 25 |
| El cerebro reptiliano | 25 |
| El sistema límbico | 26 |

| | |
|--|----|
| La neocorteza..... | 27 |
| La teoría del cerebro total..... | 27 |
| Implicaciones educativas | 29 |
| Lateralidad y aprendizaje | 30 |
| Estimulación del hemisferio derecho..... | 30 |
| Cerebro triuno y educación..... | 31 |

CAPÍTULO III.

| | |
|--|----|
| SISTEMA LIMBICO..... | 33 |
| Posibles problemas | 33 |
| LA MEMORIA | 33 |
| Cómo y por qué se altera? | 33 |
| Ejercicios para mejorar la memoria y la atención | 35 |
| EL OLVIDO | 37 |
| Olvido Voluntario | 38 |
| El descondicionamiento | 38 |
| Conocimientos | 38 |
| Elementos afectivos | 39 |
| Aprender a no hacer | 39 |
| Olvido Involuntario | 40 |
| Elemento perceptivo | 40 |
| Desgaste del conocimiento | 41 |
| Inhibición | 41 |
| Distorsión | 42 |
| Rechazo del conocimiento | 44 |
| EL SUEÑO | 45 |
| VICIOS | 47 |
| El alcohol..... | 47 |
| El alcohol en la sangre | 47 |
| Efectos del alcohol en el cuerpo | 49 |
| El cigarrillo | 50 |
| La cafeína..... | 51 |
| DROGAS | 51 |
| Peligros de tomar drogas | 51 |
| Efectos | 52 |
| Riesgos | 53 |
| Por qué se drogan los muchachos? | 55 |
| VIOLENCIA EN LA ESCUELA..... | 57 |
| Intimidación | 60 |
| Pandillaje...maras | 61 |
| SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO | 66 |
| LA MUERTE JUVENIL | 68 |
| EL SUICIDIO | 68 |

| | |
|--|----|
| puntos de vista..... | 69 |
| LA DEPRESIÓN..... | 72 |
| EL DUELO..... | 74 |
| La muerte de un hijo | 75 |
| Hijos cuyos padres mueren | 75 |
| Intervención. | 77 |
| Necesidades familiares e individuales..... | 78 |
| Duelo por desplazamiento | 78 |
| SEXUALIDAD | 79 |
| Abstinencia | 83 |
| El aborto en la edad escolar | 84 |
| Diario de un feto | 85 |

CAPÍTULO IV.

| | |
|------------------------------------|-----|
| ALIMENTACIÓN Y ESTUDIO | 93 |
| La salud y el estudio | 93 |
| Dolencias de los estudiantes | 94 |
| Régimen alimenticio | 95 |
| Mala nutrición | 97 |
| Anorexia | 98 |
| EJERCICIO | 100 |
| Necesidad del ejercicio | 100 |
| Calorías | 101 |

CAPÍTULO V.

| | |
|---|-----|
| LA COMUNICACIÓN | 105 |
| Hacia una sociedad de la incomunicación | 105 |
| Lenguaje, educación y adolescencia..... | 108 |
| Qué nos hace humanos? | 110 |
| “A lo bien” | 113 |
| Y...cómo está la comunicación? | 113 |
| Relación | 113 |
| Aún jóvenes | 114 |
| Uso de Internet | 115 |
| Prostitución Infantil | 115 |
| Normas básicas de seguridad para los niños en Internet | 123 |
| Normas básicas de seguridad para los padres en Internet | 124 |
| INFLUENCIA MUSICAL | 125 |
| Rock ó metal | 125 |

CAPÍTULO VI.

| | |
|--------------------------|-----|
| LA NUEVA ERA | 129 |
| Formas de difusión | 130 |

CAPÍTULO VII.

| | |
|--|-----|
| INTELIGENCIA EMOCIONAL | 133 |
| Las emociones | 137 |
| Habilidades propias | 139 |
| Rendimiento académico | 143 |
| Pautas para el desarrollo de la inteligencia emocional | 143 |

CAPÍTULO VIII.

| | |
|--|-----|
| PROBLEMAS DE APRENDIZAJE | 145 |
| Dislexia | 145 |
| Características de una persona con dislexia | 146 |
| Generales | 146 |
| Visión, lectura y ortografía | 147 |
| Oído y lenguaje | 147 |
| Escritura y habilidades motoras | 147 |
| Matemáticas y manejo del tiempo | 147 |
| Memoria y cognición | 148 |
| Comportamiento, salud, desarrollo y personalidad | 148 |
| Causas | 148 |

CAPÍTULO IX.

| | |
|--------------------------|-----|
| OTRAS DIFICULTADES | 151 |
| HIPERACTIVIDAD | 151 |
| TRASTORNO BIPOLAR | 155 |

CAPÍTULO X.

| | |
|---------------------------|-----|
| TALLERES Y LECTURAS | 163 |
|---------------------------|-----|

INTRODUCCIÓN

-Cuando la culpa del fracaso escolar la tiene el sentir-.

*Para que pueda ser, he de ser otro
salir de mí, buscarme entre los otros,
los otros que no son, si yo no existo,
los otros, que me dan plena existencia. Octavio Paz*

Basándome en la teoría del CEREBRO TRIUNO y centrándome en el SISTEMA LÍMBICO, donde se encuentran los sentimientos, la regulación endocrina, el tálamo (el dolor y el placer), los bulbos olfatorios, la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el núcleo hipotalámico (cuidado de los otros), el hipocampo (memoria de largo plazo, el área de la sexualidad y la pituitaria (directora del sistema bioquímico del organismo), trato aquí de plantear algunos problemas que presentan los estudiantes por la falla que regula el sentir. Falla que se produce por situación familiar, económica o social y que al no tener el muchacho(a) el estímulo físico, síquico o emocional necesario, se hace más extenso el proceso para llegarle con el conocimiento.

Escribo este libro por y para ellos; aquellos estudiantes que han pasado por mi vida y en los cuales he detectado toda su problemática familiar, he divisado sus alegrías y tristezas, sus vicios, sus amores, sus rencores. He vivido ese duro caminar de los 14 a los 20 años, observándolos, cargados de una mala supervivencia.

A qué va un estudiante a la escuela, me pregunto? y cualquier persona simple en sus conceptos me respondería lo mismo que un diccionario... a aprender, a instruirse, a cursar, a aplicarse, a ejercitarse, a considerar, a pensar, a meditar, a examinar, a socializarse.

Un estudiante de los 14 a los 20 años de por sí ya tiene los problemas propios de su edad, adolescentes inconformes, rebeldes, volubles, pero mis estudiantes y los estudiantes de los colegios públicos, menos favorecidos en muchos sentidos, presentan una problemática más aguda: *el desequilibrio (o lesiones) en el sistema límbico*.

Al hacerles lectura de su mirada, de su cara, veo que les falta vida, los veo muertos. Por dentro hay una total destrucción, así como cuando conocemos una bella estatua que se va derrumbando a pedazos. Pero los pedazos de mis estudiantes son internos. Los veo solos, indefensos, sin afecto, con una infancia llena de crueles cicatrices. Son mis alumnos singulares y ahora sí, digo alumnos (en latín quiere decir “sin luz”) Pero ellos, aunque no quieren estudiar están ansiosos de afecto y a eso también se va al colegio...a pedir a gritos que te quieran.

El fracaso escolar es un problema social; el ideal de la escuela debe tender al desarrollo del hombre como ser social, que lo encauce como agente partícipe de la dinámica de su contexto, respetando sus propios saberes y partiendo de sus conocimientos, con el fin de reconocer el contexto y respetar al otro. La escuela es limitativa, en cuanto el ideal de ella se dirija hacia un solo lado: la formalización del conocimiento, sin permitir el encuentro con el ideal del joven y del maestro.

El fracaso educativo no se produce por el desorden de los estamentos, se ubica frente a nosotros y se materializa en estudiantes y maestros, que comparten problemas y están inmersos en un mismo contexto, interpretándolos con diferentes connotaciones significativas.

Por el contacto que han tenido con la sociedad, los jóvenes son interpretantes y conocedores de todas las cargas simbólicas que ésta les brinde sean buenas o malas. Ante todo la virtud del verdadero encuentro con el conocimiento se fundamenta en la conjunción de los intra y extraescolar, en contraste con la búsqueda del saber sustentado en lo visible y superficial que se plantea al interior de la vida. Y así cada situación de observación es propicia para el aprendizaje.

Es debido a esto que ante la angustia del fracaso escolar de mis estudiantes, como docente de humanidades y directora de grupo analizo desde mis clases toda la problemática que traen, para saber ¿por qué ellos no acceden al conocimiento? o ¿por qué en este momento de sus vidas es lo menos relevante?

Los estudiantes de los colegios públicos vienen con un perfil muy singular. En un mismo curso podemos tener madres solteras (186.000 hijos (as) de madres adolescentes nacieron en Colombia en el año 2004), muchachos en pandillaje, otros en satanismo, consumidores de droga o alcohol, expendedores, embarazos no deseados, muchachos trabajadores que mantienen a sus familias pese a su corta edad, desplazados, familias violentas, chicos y chicas con alto grado de agresividad, desatención, carencia afectiva. Es decir huérfanos con padres vivos. El 90% con hogares disfuncionales y uniparentales, el 60% está inmerso, enajenado en el mundo del rock.

Como aquí vemos este no es un perfil muy halagador, pero no se exagera, estos son los adolescentes, los muchachos y muchachas que está enviando la sociedad a los colegios. Con todos estos problemas será que vienen a aprender. ¿A qué vienen realmente? La mayoría carentes de padre o madre o sin ninguno, humillados, maltratados, sin afecto, sin una buena nutrición. Un adolescente que de niño fue hiperactivo y no se le trabajó el problema o quizás fue disléxico es probable que hoy su ansiedad lo conduzca a la droga, al alcohol, al vicio, al pandillaje. Un muchacho desplazado que ingresa al colegio a los cuatro o cinco meses de haberse iniciado el año escolar, está absolutamente desorientado.

Queridos lectores, los niños y los adolescentes están enfermos, enfermos emocionales, enfermos de amor y ustedes, la sociedad nos impone una gran carga de responsabilidad al decir que los educadores somos los forjadores de ciudadanos cuando es sólo una parte, la otra la tienen los padres de familia y los medios de comunicación que lanzan basura al aire y a nosotros los (as) docentes nos atribuyen toda la culpabilidad.

Una directora de grupo, especialista en humanidades, con una orientadora hacen lo posible con la ayuda de Dios. Pero se necesita más que eso, estos muchachos (as) necesitan especialistas en muchas áreas (psiquiatría, terapia familiar, sicología, fonoaudiología, trabajo social, hasta un abogado y quizás otros), pero sobre todo queridos padres estos muchachos necesitan tener una familia, necesitan tener afecto y quien los escuche.

El fracaso escolar como ya lo anoté anteriormente no está sólo en lo cognitivo, los maestros no somos sabios, somos mediadores del conocimiento, hoy en día el fracaso escolar está en lo emocional. Mientras el coeficiente intelectual ha subido puntos en los últimos años el coeficiente emocional ha bajado considerablemente.

UNA MAESTRA LLAMADA MARIANA

Su nombre era Mariana. Mientras estuvo al frente de su curso de 5to. grado, el primer día de clase lo iniciaba diciendo a los niños una mentira. Como la mayor parte de los profesores, ella miraba a sus alumnos y les decía que a todos los quería por igual, pero eso no era posible, porque ahí en la primera fila, desparramado sobre su asiento, estaba un niño llamado: Teddy Stoddard. Mariana había observado a Teddy desde el año anterior y había notado que él no jugaba muy bien con otros niños, su ropa estaba muy descuidada y su higiene..., su higiene indicaba que no se bañaba muy asiduamente. Teddy comenzaba a ser un tanto desagradable.

Llegó el momento en que Mariana, en su intimidad disfrutaba al marcar los trabajos de Teddy con una lapicera roja haciendo una gran X y colocando un cero muy llamativo en la parte superior de sus tareas. En la escuela donde Mariana enseñaba, le era requerido revisar el historial de cada niño. Como era de esperar y atendiendo a lo desagradable de su apariencia, ella dejó el expediente de Teddy para el final. Pero..., cuando ella revisó su expediente, se llevó una gran sorpresa.

La maestra de primer grado escribió: “Teddy es un niño muy brillante, con una sonrisa sin igual. Hace su trabajo de una manera limpia y tiene muy buenos modales..., es un placer tenerlo cerca”.

Su maestra de segundo grado por su parte escribió: “Teddy es un excelente estudiante, se lleva muy bien con sus compañeros, pero se nota preocupado porque su madre tiene una enfermedad incurable y el ambiente en su casa debe ser muy difícil”.

La maestra de tercer grado, en su informe escribió: “La madre de Teddy ha muerto, ha sido muy duro para él. Trata de hacer su mejor esfuerzo, pero su padre no muestra mucho interés y el ambiente en su casa, le afectará pronto si no se toman ciertas medidas”. Por último, la maestra de cuarto grado escribió: “Teddy se encuentra atrasado con respecto a sus compañeros y no muestra mucho interés en la escuela. No tiene muchos amigos y en ocasiones duerme en clase”. Ahora Mariana, se había dado cuenta del problema y estaba apenada por la actitud tomada por ella.

Comenzó a sentirse peor cuando sus alumnos, le llevaron sus regalos de fin de año, envueltos con preciosos lazos y papel brillante, claro está,

excepto Teddy. Su regalo estaba mal envuelto con un papel amarillento que él, había tomado de una bolsa de papel. A Mariana le dio pánico abrir ese regalo en medio de los otros chicos. Algunos niños comenzaron a reír cuando ella al abrir el envoltorio, encontró un viejo brazalete y un frasco de perfume con sólo un cuarto de su contenido. Ella detuvo las burlas de los niños al exclamar:

- ¡Qué precioso brazalete Teddy! - mientras se lo probaba y se colocaba un poco del perfume en su muñeca. Teddy Stoddard se quedó ese día al final de la clase, y dirigiéndose a su maestra, le dijo: -“Maestra Mariana, el día de hoy usted huele como solía oler mi mamá”. Después de que el niño se fue, ella lloró casi una hora. Ese instante marcó para siempre a la “señorita” Mariana.

Desde ese día, dejó un poco de lado la frialdad de los “contenidos”, les enseñaba a los niños: aritmética, a leer y a escribir, pero comenzó a priorizar otros aspectos de la educación que no están “contenidos” en los “contenidos”. Comenzó su tarea de ser “Maestra para la vida”. Mariana puso especial atención con Teddy. Conforme comenzó a trabajar con él, su cerebro comenzó a “revivir”. Mientras más lo apoyaba, él respondía más rápido. Para el final del ciclo escolar, Teddy se había convertido en uno de los niños más aplicados de la clase y a pesar de su “mentirilla” de que quería a todos sus alumnos por igual, Teddy se convirtió en uno de los consentidos de la maestra. Un año después, ella encontró una nota debajo de su puerta. Era de Teddy, diciéndole que ella había sido la mejor maestra que había tenido en toda su vida. Seis años después, más o menos en esa misma fecha, recibió otra nota de Teddy.

Ahora escribía, diciéndole que había terminado la preparatoria, resultando el tercero de su clase y ella seguía siendo la mejor maestra que había tenido en toda su vida. Cuatro años después, recibió otra carta que decía que: a pesar de que en ocasiones, las cosas fueron muy duras, pero que logró mantenerse en la escuela y así, se graduó con los más altos honores. Él, le reiteró a Mariana que seguía considerándola su mejor maestra y su favorita. Cuatro años después recibió otra carta. En esta ocasión, le explicaba que después de que concluyó su carrera, decidió viajar un poco. Como siempre, le expresaba en la carta, cuanto la estimaba y cuanto había significado ella en su vida, no obstante esta carta tenía una diferencia con las anteriores: el nombre del remitente se había alargado un poco, la carta estaba firmada por Theodore F. Stoddard MD.

La historia no termina aquí, hay una carta más que leer, Teddy ahora decía que había conocido a una chica con la cual iba a casarse. Le contaba que su padre había muerto hacía un par de años y le preguntaba a Mariana si le gustaría ocupar su lugar en su boda, el lugar que usualmente es reservado para la madre del novio.

Por supuesto, conmovida, Mariana aceptó y adivinen... Ella llegó a la boda de Teddy, usando el viejo brazalete y se aseguró de usar el perfume que Teddy le regalara aquel año y que él recordara que su mamá, lo había usado el último fin de año que pasaron juntos. Se dieron un gran abrazo y el Dr. Stoddard le susurró al oído, “Gracias maestra Mariana, por creer en mí..., muchas gracias por hacerme sentir importante y mostrarme que yo podía hacer la diferencia”.

Mariana con lágrimas en los ojos, tomó aire y dijo, -Teddy, te equivocas, tu fuiste el que me enseñó a mí, que yo puedo hacer la diferencia-. Sabes Teddy, -No sabía como educar hasta que te conocí-.¹

¹ Anónimo.



CAPÍTULO I.

LA ADOLESCENCIA

Comienzo con adolescencia porque aunque los que aquí leemos somos padres, madres y docentes que hemos trabajado y tenemos hijos(as) adolescentes, es decir hemos vivenciado las situaciones de este proceso muchos de nosotros(as) no los conocemos, sólo los criticamos y yo no puedo trabajar sobre lo que no conozco.

El camino hacia la adolescencia está marcado, en general, por una serie de conflictos. Los padres de familia suelen interpretarlos como un paso hacia atrás en el desarrollo de sus hijos, al contemplar como vuelven a adoptar antiguas conductas que ya parecían haber superado en su segunda infancia; se trata de actitudes de grave irresponsabilidad, poco razonables y egoístas. En tal estado los jóvenes descuidan sus hábitos de limpieza y su agresividad puede degenerar en crueldad. Se entregan a diferentes formas compulsivas de sexualidad y, en fin, dan la impresión de que todo el proceso de adaptación al ambiente se haya detenido de pronto.

Desde que nacemos vamos creciendo y cambiando, pero nuestra dignidad de seres humanos no cambia jamás; por ello cada etapa de la vida es muy importante para nuestro pleno desenvolvimiento y realización plena.

En nuestro paso por la vida atravesamos por las siguientes etapas: embrión, feto, niño, *ADOLESCENTE*, adulto, anciano hasta ver consumada nuestra vida, la cual es una constante ascensión, por la cual nos vamos perfeccionando física, moral e integralmente.²

² CARRASCO Santacruz Rafael.

EL ADOLESCENTE ¿QUIÉN ES?

Es muy difícil precisar el concepto de adolescencia ya que existen diversos puntos de vista con respecto al mismo que van desde aquel que lo ve como una aportación o condicionamiento de la cultura, hasta el que la considera como una etapa natural en el desarrollo del ser humano.

Al respecto, algunos autores definen a la adolescencia de la siguiente manera:

- **Stanley Hall** “La adolescencia es un nuevo nacimiento; los rasgos humanos surgen en ella más completamente; las cualidades del cuerpo y del espíritu son nuevas; el desenvolvimiento es menos gradual y más violento. El crecimiento proporcional de cada año aumenta, siendo muchas veces el doble del que correspondería y aun más, surgen funciones importantes hasta ayer inexistentes”.
- **Mira y López** “La adolescencia es el período de crecimiento acelerado, el llamado estirón, que separa a la niñez de la edad adulta”.
- **Shopen** “La lucha entre el niño y el hombre, como el esfuerzo del individuo para formarse automáticamente y comprender el sentido de la propia existencia”.
- **Bernard** “Es preciso establecer distinción neta entre la pubertad y adolescencia. La pubertad se refiere esencialmente a la maduración física de los órganos sexuales. La adolescencia alude al proceso total de crecimiento”.
- **Henry Pieron** “El período de la vida que coincide en el despertar del sexo, fenómeno que domina la pubertad. Esto es, para los organismos femeninos y masculinos, teniendo en cuenta cierta oscilación en el tiempo, una fase de crisis orgánica y afectiva de efervescencia, en la cual las interferencias hormonales, las modifica de las tendencias que suscitan reacciones a veces muy vivas y sorprendentes”.
- **Paul Swarts** “La palabra adolescente tiene una connotación tanto biológica como psicológica, en el primer sentido la adolescencia designa el período de crecimiento corporal que se extiende desde la pubertad hasta la adquisición de la madurez fisiológica. El desarrollo psicológico se refiere a la evolución de la conducta desde la pubertad hasta la edad adulta.”

Partiendo de las definiciones anteriores podemos decir que es el lapso comprendido entre la niñez y la edad adulta. En nuestro mundo occidental comienza alrededor de los 12 o 13 años y termina alrededor de los 19 ó 20. Su comienzo lo anuncia la aparición de la pubescencia o pubertad, aunque en las mujeres siempre es más prematuro, estadio que se caracteriza por el crecimiento fisiológico y la madurez de las funciones reproductivas de los órganos sexuales primarios acompañados de caracteres sexuales secundarios, concluyendo con la pubertad, que significa que el individuo es ya capaz de reproducirse.

En muchas sociedades primitivas del siglo XX todavía no existe la etapa de la adolescencia como tal, como por ejemplo el caso de las niñas en la primera menstruación. Los ritos de la pubertad son de varias formas, que van desde pruebas severas de resistencia y mutilaciones tales como la circuncisión, afilamiento de dientes, perforación de las orejas, etc. Ritos que eran ceremonias poco dolorosas pero unidas íntimamente a bendiciones religiosas, emancipaciones y ritos tales como el *Bar Mitzvah* para los niños judíos de 12 años o la tradicional fiesta y presentación para las niñas de 15 años que marcan el status de la edad adulta.

No es fácil delimitar el final de la adolescencia. Intelectualmente se dice que es cuando la persona es capaz de pensar en abstracto y desde el punto de vista legal se dice que se es adulto cuando se puede votar, casarse sin permiso de los padres o conformar una sociedad al cumplir la mayoría de edad, a los 18 años. Por último la edad adulta se alcanza cuando se descubre la propia identidad, y la capacidad para establecer relaciones maduras de amor y amistad. Algunas personas nunca superan la adolescencia, independientemente de la edad cronológica que tengan.

RITOS DE INICIACIÓN

Como sucede con la mayoría de las tribus de Kenia que practican la circuncisión femenina, la comunidad ganadera de Pokot, en Kacheliba, considera esta práctica como un rito de iniciación que marca el paso de una niña a la condición de mujer. Aún más importante, ellos creen que la circuncisión controla el deseo sexual y frena la promiscuidad. Los hombres nómadas insisten en casarse con mujeres circuncidadas, ya que tienen más probabilidad de que permanezcan "intactas"...creen que esto disminuye el adulterio.

Las muchachas también aceptan la práctica y creen que sería difícil encontrar un marido si no son circuncidadas.

El miedo a desafiar a la comunidad es incluso peor, ya que las mujeres que no están circuncidadas sufren el estigma social y son consideradas cobardes. Hay niñas que preferirían suicidarse si no son circuncidadas “Nosotras no tenemos más alternativa que someternos a esto, ya que no existe otra forma de demostrar valentía e iniciación en la vida adulta”, dijo Nakiru Dawan, de 16 años, la adolescente más extrovertida de un grupo de jóvenes que se sometieron a la circuncisión este mes.

NIÑAS EDUCADAS ESCOGEN ALTERNATIVAS

Pero no todas las adolescentes escogen la misma vía para iniciarse en la vida adulta. Francesca Lushake, y un grupo de amigas que acaban de terminar la educación secundaria, llevan velas encendidas y cantan canciones en una ceremonia, celebrada en otra zona de Pokot, para simbolizar que han visto la luz y ya no viven en las tinieblas. Es el punto culminante de una ceremonia de iniciación llamada “circuncisión por medio de palabras”, en oposición a la circuncisión física. Pero, incluso después de este rito alternativo, las muchachas como Lushake son despreciadas por muchos hombres de la comunidad. Pero ellas están decididas a no ceder ante la presión, ya que en su escuela aprendió que la circuncisión a menudo provoca infecciones, esterilidad y muerte durante el parto.

Por lo general, la circuncisión se realiza como una clítoridectomía o infibulación, es decir, la extirpación total del clítoris y de los labios menores. Los especialistas en salud calculan que hasta un tercio de las mujeres kenianas se han sometido a alguna forma de circuncisión.

ORIGEN DE LA CIRCUNCISIÓN FEMENINA

Historiadores famosos como Heródoto cuentan que en el sigloV los fenicios, los hititas, los etíopes y los egipcios ya practicaban la

circuncisión femenina. Hay quien afirma que la circuncisión femenina era, en siglos remotos, una práctica común a pueblos de todos los continentes. Hoy, en cambio ha quedado limitada a varios países africanos y, en menor medida, a algunas zonas del sur de la península arábiga, de Malasia y de Indonesia; donde subsiste como un acto de rutina y conformismo social, así como de temor de ciertas comunidades a perder su identidad.

UNA PRÁCTICA QUE HORRORIZA

Esta es la dramática narración de la mexicana Idalia Camporredondo, una mujer que se ha dedicado a denunciar esta práctica y sus consecuencias:

“La mutilación se realiza en una ceremonia privada donde sólo participan mujeres. La “comadrona” le canta a Mahoma y/o a Alá. Posteriormente, en el piso de tierra, se procede a extirpar por completo el clítoris y su prepucio junto con la vaina de nervios (se hace con una piedra afilada o una cuchilla de hierro oxidada, o en su defecto un pedazo de vidrio). A continuación, se extirpan los labios menores y la mayor parte de lo que forman los labios mayores. Los colgajos de piel que quedan sueltos se unen en carne viva, sin ningún sedante, con una aguja oxidada o una espina, dejando solamente una pequeña hendidura donde se le pone una delgada espina para permitir el flujo de la orina y más tarde el flujo vaginal. El ritual continúa con la colaboración de la madre y las invitadas, quienes introducen los dedos sucios en la herida de la niña para verificar que el trabajo esté bien hecho. Para detener la hemorragia acumulan tierra y plantas “medicinales” o cenizas en la zona operada.

Al concluir la operación (infibulación), a la niña se le atan las piernas desde la caderas hasta los tobillos, durante cuarenta y cinco días con el fin de asegurarse que cicatrice y no se abra de nuevo. Mientras sucede todo esto, sus parientes la sujetan y la pequeña, completamente consciente, no debe emitir ninguna clase de sonido, ni gesto porque deshonraría a la familia”.

En la noche de bodas, el hombre abre con una daga todo lo que estuvo cicatrizado. Si no utiliza la daga, con el pene empujan toda la noche hasta desgarrar lo cicatrizado.

Cuando la mujer queda embarazada, el procedimiento se vuelve a repetir para que no tenga relaciones sexuales durante la gestación. Al dar a luz se vuelven a coser con espina todas las aberturas. Esta práctica se repite una y otra vez.

DAÑOS QUE DEJAN HUELLA

Las secuelas pueden ser muy graves, hemorragias, infecciones de la pelvis, cortes excesivos en la uretra e infecciones en la vejiga y ano, formaciones de quistes, absceso en la vulva e introito, incontinencia urinaria, retención urinaria, dolores en el vientre, esterilidad, tétanos y hasta la muerte.

LA MUTILACIÓN DE LAS FLORES DEL DESIERTO

Según la ONU, 2 millones de niñas sufren cada año mutilaciones genitales a pesar de que la práctica de la ablación está penalizada en la cuarta parte de los 28 países africanos donde se realiza.

Este organismo creó en 1984 el Grupo de trabajo sobre prácticas tradicionales que afectan a la salud de las mujeres y los niños. El plan establece que la mutilación genital femenina “es una violación de los derechos humanos y no sólo una cuestión moral... es una expresión de la subordinación social de la mujer por razón de su género”.

A pesar de los esfuerzos, un total de 135 millones de mujeres han sufrido la mutilación genital en nombre de la tradición y la cultura.”³

Pero en nuestra sociedad, en nuestro país, un simple (o espantoso) rito de iniciación no significa edad adulta. Aquí los muchachos(as) se creen adultos cuando logran su cédula de ciudadanía, su pase para conducir o su libreta militar.

Durante todo su desarrollo, el hombre es un todo integrado en constante desarrollo, el cual, presenta etapas definidas que se determinan por

³ Daniel Mageria-Agencia Reuters-Dic.2002.-

características propias sin embargo, no puede ser considerada cada etapa de manera independiente, sin tomar en cuenta a las que le preceden y a las que le siguen, ya que cada una es una continuación de la anterior y una preparación para la siguiente.

Lo que explica la adolescencia es ese conjunto de características propias, de experiencias, cambios y problemas comunes como son los cambios anatómicos y fisiológicos en la pubertad, la necesidad por lograr la propia identidad así como ser alguien en la sociedad.

Los cambios en la adolescencia son de una graduación acelerada, a causa de ello pueden presentarse dificultades que surgen en las relaciones del adolescente con el adulto ya que éste sigue viéndolo como niño y lo trata como tal, en cambio en el adolescente se manifiestan emociones a causa de sus cambios hormonales y físicos que lo hacen sentir que posee la capacidad de un adulto y si sus intereses son ignorados y menospreciados, fácilmente se sentirá agredido y dará una respuesta agresiva, generándose así el conflicto. Al inicio de esta etapa se presenta el cambio hormonal, unas glándulas se desarrollan mientras que otras se atrofian. El equilibrio y la madurez del adolescente, dependerá de que estos cambios se realicen normalmente.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

La pubertad se caracteriza por el crecimiento repentino del adolescente, un marcado incremento o crecimiento de estatura que en las niñas se produce entre los 9 y los 13 años y en los niños entre los 10 y los 16. Los niños son notablemente más altos que las niñas, ya que el crecimiento masculino, aunque tardío, suele ser más intenso. “Actualmente un niño normal y saludable medirá por lo menos dos y medio centímetros más y pesará cerca de cinco kilos más que su padre. Asimismo una niña normal y saludable tendrá dos y medio centímetros más, pesará un kilo más y experimentará la menarca aproximadamente más pronto que su madre”.

Los cambios en el tamaño y en la edad de la madurez se han dado entre niños de todo el mundo. La explicación más lógica parece ser la influencia de un nivel más alto. Los niños que son más saludables, están mejor nutridos y reciben muchos cuidados, maduran más pronto y crecen más. En tiempos de hambre y de crisis, naturalmente esta tendencia secular se invierte. La tendencia secular comenzó hace cerca de cien años y ahora parece haber terminado. En la clase media y alta apareció hace algunas décadas una nivelación

del crecimiento. Dicha nivelación es una realidad para casi toda la población de estas clases sociales en todo el mundo.

Sin embargo aún existen tendencias atípicas marcadas en el proceso de maduración y crecimiento en algunos adolescentes escolares tales como el acromegaloidismo o gigantismo, que se da por mutaciones genéticas y que causan alteraciones en la personalidad del adolescente debido a prejuicios o complejos por ser diferentes.

Sucede también en el caso contrario cuando el adolescente tiene un crecimiento y un desarrollo más retardado que el índice de lo normal, lo que hace que ellos se sientan rechazados, relegados y frecuentemente tratados como “niños”.

Para los dos sexos, el crecimiento repentino de la adolescencia tiene sus alcances, logrando todas las dimensiones esqueléticas y musculares, incluso con el crecimiento de los ojos puede aparecer una repentina miopía. La mandíbula se alarga y engrosa y la nariz se destaca más, también los dientes incisivos se enderezan más. Esto se acentúa más en los varones que en las niñas.

Antes de la adolescencia los niños son ligeramente más fuertes que las niñas, pero después del crecimiento repentino, la constitución física del varón lo hace notoriamente más fuerte que la mujer, aunque hay casos en que las niñas suelen ser más fuertes. Los jóvenes y las jóvenes crecen de manera diferente durante la adolescencia y por ello tienen diferente conformación física.

Inmediatamente después de que termina este crecimiento repentino, la persona logra la madurez sexual, aunque existe, a veces, un período de esterilidad después de la primera menstruación.

En el caso del varón, la presencia del semen en la orina indica la madurez sexual, para los dos sexos la aparición del vello púbico pigmentado es un signo de madurez sexual.

Durante esta época surgen cambios en los caracteres sexuales primarios y secundarios considerando las variaciones individuales. Los caracteres sexuales primarios son aquellos directamente relacionados con los órganos sexuales tales como aumento gradual de los ovarios, útero y vagina en el caso de las niñas; y de los testículos, glándula prostática en el caso de los niños.

DESARROLLO FÍSICO Y PERSONALIDAD

“La mayoría de los adolescentes están más preocupados por su apariencia física que por cualquier otra cosa”.

¿Qué es lo que más preocupa al joven? Todo, pero algunas cosas más que otras, los hombres quieren ser altos y de hombros anchos, sin embargo las niñas quieren ser delgadas pero con busto. Cualquier cosa que les de un parecido con el sexo opuesto los hace sentir infelices.

El autoconcepto de los adolescentes depende en gran parte de qué tan atractivos los consideren las personas jóvenes. En general los adultos que se consideraban así mismos como atractivos durante su juventud tienen una autoestima más alta y son más felices que los menos atractivos y dicha diferencia desaparece a mediados de los cuarenta.

De acuerdo con estudios realizados en la década de los cincuentas, el tiempo de maduración también tiene efectos psicológicos, comúnmente más pronunciados en el varón. Un joven estudiante de secundaria cuyo crecimiento repentino no ha comenzado, cuya voz es aguda y sus mejillas lisas, luce como un niño junto a sus compañeros de clase que han madurado antes. El problema estribaría entonces en que, a pesar de ser de la misma edad, no puede competir con ellos atléticamente ni socialmente. “A un joven maduro se le considera y se le trata como a un hombre; es más popular y probablemente puede ser líder escolar”.

Se ha visto además que los hombres de maduración tardía aparecen “con desventaja educativa” en comparación con los de maduración temprana y media (aunque no sucede en todos los casos).

Otro aspecto interesante se refiere a la imagen corporal, los muchachos y las jóvenes de madurez temprana se consideraban a sí mismos como más delgados que los de madurez tardía, pero los de madurez temprana estaban satisfechos con su peso mientras que las niñas de madurez tardía estaban insatisfechas.

Sin embargo en la edad adulta desaparecen casi todas las diferencias entre los hombres temprana y tardíamente maduros, aunque permanecen algunos vestigios en la personalidad que se refleja en la seguridad y decisión para enfrentar problemas.

ASPECTO INTELECTUAL

El efecto de los logros intelectuales del adolescente no está ilimitado necesariamente por el área de problemas específicos por resolver. Piaget encontró repercusiones del pensamiento formal en diversas áreas de la vida del adolescente. En el proceso de exploración de estas nuevas capacidades el adolescente pierde realmente, algunas veces, el contacto con la realidad y siente que puede realizarlo todo sólo con pensarlo, en la esfera emocional el adolescente llega a ser capaz de orientar las emociones hacia ideales abstractos y no necesariamente hacia las personas.

SU EGOCENTRISMO

A pesar del desarrollo de la mente y de las habilidades que durante la adolescencia se adquieren, su pensamiento aún no es completamente adulto, una muestra de ello es su prolongado egocentrismo. Al estar preocupados consigo mismos, creen que los pensamientos de otros se centran en ellos, lo que constituye el egocentrismo del adolescente.

Muchos adolescentes se sienten extras en la boca de todos y piensan que otros los admiran o critican. Esta creencia de que otros, en nuestra inmediata vecindad están preocupados con nuestros pensamientos y comportamiento, como nosotros lo estamos, se conoce como *audiencia imaginaria*.

Una contraparte del auditorio imaginario, es la fábula personal, que es la creencia del adolescente de que mucha gente está interesada en él. La fábula personal hace que una chica piense que ella no puede quedar embarazada (una chica de cada cinco menores de 19 años quedó embarazada en Colombia en el año 2004), o que un muchacho piense que él no puede perder la vida en un accidente o por incidentes ocasionados por la droga o la bebida. “Estas cosas suceden a otras personas no a mí”, es la suposición inconsciente, buena parte de la toma de riesgos del adolescente.

DESARROLLO MORAL

La mayoría de los adolescentes, están en el desafío convencional de desarrollo moral, se conforman con lo que la sociedad quiere o dice, piensan en hacer lo correcto para complacer a otros o para obedecer la ley. Las diversas

formas en las que los adolescentes reaccionan a los dilemas morales, ilustran las diferencias en su maneras de reaccionar.

La formación y desarrollo moral del adolescente depende de manera determinante del tipo de educación que se le haya inculcado y las experiencias de vida o dilemas morales a los que se haya enfrentado. Los adolescentes que obtienen altas puntuaciones en participación e interacción avanzan más rápidamente a través de los estadios morales que los que son socialmente inactivos. Así los profesores y los padres que quieren hacer avanzar el razonamiento moral de los jóvenes deben proporcionarles las oportunidades de discutir, interpretar y tomar parte en dilemas morales.

INCLINACIÓN VOCACIONAL

La búsqueda de identidad del adolescente, está estrechamente relacionada con las aspiraciones vocacionales. La pregunta “¿quién seré yo?”, está muy relacionada con “¿qué haré?” y es una preocupación primordial de esta edad. Sin embargo hay muchos factores que afectan directamente en la búsqueda de un trabajo significativo. El nivel socio-económico, la situación familiar, la escolaridad y su personalidad entre otros. Cuando los padres tienen ambiciones para sus hijos y recompensan su trabajo escolar, ellos aspiran a ocupaciones más elevadas. El estímulo por parte de los padres es el mejor promotor para que los muchachos (as) continúen con una carrera profesional.

NIVEL SOCIO-ECONÓMICO

La mayor parte de nosotros recibió enormes influencias sobre sus metas vocacionales del tipo de hogar en el cual creció. Por lo general cuanto más escasos sean los recursos económicos menos son las oportunidades. La mayoría de la gente se siente más cómoda en situaciones conocidas y tiene más confianza con personas de su misma clase social.

Como resultado de un muestreo realizado a estudiantes de secundaria, acerca del tipo de trabajo que querían realizar, sólo el 7% de los estudiantes de clases menos favorecidas estaban interesados en carreras profesionales, mientras que el 77% de las clases altas tenían dichas metas. Así mismo los estudiantes de las clases media y alta tenían más ideas de lo que querían hacer que los de las clases trabajadoras.

CAUSAS DE DEFICIENCIA INTELECTUAL

Antiguamente se pensaba que la inteligencia era un rasgo unitario completamente subordinado a factores hereditarios, cuyo desarrollo y maduración se producían espontáneamente con el simple transcurso del tiempo. Actualmente se estima que el proceso intelectual es muy complejo y que las manifestaciones dependen de una gran variedad de fenómenos cognoscitivos, afectivos y sociales, además del factor herencia.

Las perturbaciones emocionales, producto de diversas causas, tienen gran influencia en el pensamiento, ya que la energía mental (la atención, ideas, etc) al estar concentrada en un conflicto, limita el desarrollo en otras tareas, al grado en que la perturbación sea superada. Un niño temeroso o inseguro limita el libre ejercicio de su inteligencia, pues ha aprendido a inhibir, huir o evitar situaciones difíciles que plantea la vida.

Así mismo si el adolescente está sometido a represiones intensas, limitando notoriamente el uso de su inteligencia, porque reprime no sólo al pensar en la causa de su perturbación sino también el aprendizaje de nuevas experiencias.

DESARROLLO AFECTIVO

Existe una serie de factores que intervienen en el desarrollo afectivo. La forma en que interactúen y el grado en que influyen en el individuo estos factores imprimirán en su personalidad características propias.

Los principales conceptos básicos de estos factores son:

- **Necesida** -Sensación de carencias fisiológicas o psicológicas. Cualquier exigencia fisiológica que el organismo reclame para la función normal a la supervivencia. Estado caracterizado por el sentimiento de falta o deseo de algo, o de requerimiento de la ejecución de alguna acción
- **Interés** -Es la actitud de la persona al dirigir su atención hacia un objetivo.
- **Emoción** -Palabra que engloba los aspectos neurológicos y psíquicos, heredados y adquiridos, estables y mudables, colectivos e individuales de dichas reacciones.

Aspecto de la conducta referida a las variaciones de excitación y relación con sus actitudes y movimientos afines.

- **Sentimiento** -Son el resultado de una generalización emocional, que se forma sobre la base de la experiencia emocional dependiente de las condiciones de vida y de la educación del individuo. Disposición emocional; concentrada alrededor de la idea de un objeto; no una experiencia, sino una parte de la disposición de un individuo.

Al hablar del desarrollo afectivo de los adolescentes, debemos partir de que sus emociones y sentimientos dependen de la satisfacción de sus necesidades, mismas que cambian continuamente por la variedad de situaciones y experiencias que éste vive.

Maslow, hace una jerarquización de necesidades humanas y menciona que éstas se desarrollan de acuerdo con un orden; si el individuo satisface las necesidades de orden inferior surgen las superiores a éstas, sin embargo aclara que aún no habiéndose satisfecho las necesidades inferiores, surgen otras de orden superior ya que algunas de las necesidades tienen fuerza automotivadora.

Algunas necesidades de los adolescentes son:

- Ampliar sus relaciones con ambos sexos de acuerdo con su nueva etapa.
- Sentir que es tomado en cuenta por los demás
- Poner en práctica sus ideales
- Libertad proporcionada a su capacidad, para usarla sin perjuicio seriopara sí mismo y para los demás
- Crear y trabajar intensamente en algo útil
- Estudio o trabajo adaptado a su necesidad
- Disfrutar de actividades recreativas saludables y absorbentes
- Pensar en su futuro
- Tener confianza en sí mismo con reconocimiento de sus capacidades y limitaciones

Así tenemos que de la satisfacción de éstas y muchas otras necesidades dependerán los sentimientos y emociones que se desarrollan en el adolescente, ya que determinan los estados de ánimo, afectos o sentimientos que en él se desarrollan.

Es peculiar en los adolescentes observar estados de ánimo más o menos prolongados los cuales determinan la tonalidad de sus demás vivencias. Hay que considerar que estos estados de ánimo son motivados por distintos acontecimientos. De tal forma un adolescente se puede caracterizar por su

estado de ánimo más o menos constante, dependientes éste también del tipo de vivencias afectivas en sus experiencias pasadas.

Estas experiencias pasadas y sus nuevos sentimientos se conjugan desarrollándose en él vivencias emocionales que, por lo general, son relativamente cortas y tempestuosas como el miedo, la ira, la amistad y el amor, que se relacionan con circunstancias altamente significativas para él.

Las emociones anteriormente mencionadas, tienen su pro y contra en la vida diaria del adolescente y en general del individuo, ya que contribuyen de una u otra forma a lograr cierto grado de madurez afectiva como parte de la persona y que al tratar de ejercer presión en la expresión de sus emociones, lo que se puede inhibir es la expresión externa ocasionando repercusiones psíquicas que pueden ser causas de disturbios de la personalidad en formación y afirmación. Otros motivos de disturbios emocionales en el adolescente son:

- El descubrimiento o sospecha de que aquellas personas en quien confía le han engañado.
- El trato injusto de aquellos de quien espera afecto, comprensión y proceder recto.
- La venganza por sufrir deformaciones físicas, por la reputación de la familia, etc.
- La idea de que se carece de atractivos (en particular la adolescente).
- La restricción irrazonable de los padres, impidiendo la responsabilidad para la autodirección.
- Los impulsos sexuales (por falta de educación de los padres desde la infancia).
- Los cambios en sus creencias religiosas al enfrentarse entre el conocimiento científico y sus convicciones religiosas.

EL ADOLESCENTE Y LA FAMILIA

Es determinante la influencia que el ambiente familiar provoca en el rendimiento escolar. Frente a la búsqueda del Yo en el adolescente, en esa incertidumbre y visión poco clara de las cosas, los más inducidos en la orientación deberían ser los padres. Pero los padres se miran como figuras autoritarias por el forzado papel que les corresponde. Son cantidad de adolescentes los que rehuyen a sus padres porque se encuentran en un momento de la vida en que tratan de deshacerse de los lazos de dependencia familiar.

Frente a esta realidad de familia que viven, la escuela debe unir sus esfuerzos para formar debidamente al joven. La comunicación padres-maestros aporta a cada uno una visión más completa de la personalidad y del proceso de crecimiento del adolescente.

Sucede, por ejemplo, que la conducta del joven en casa sea el hermetismo y falta de orientación, mientras que en el colegio es considerado como colaborador y abierto con sus compañeros. El tener esta situación presente o conocer estos casos, tanto a padres como educadores les ayuda a conocer y guiar, los valores y limitaciones del individuo.

“Los padres deben estar convencidos de que es a ellos a quienes corresponde el papel primordial en la educación de sus hijos porque sólo con amor se educa: sin amor se doma”. Por ello la familia delega en el colegio parte de la educación de sus hijos, aquella que corresponde a la inteligencia, voluntad y socialización.

Es decir, siendo la familia el primer responsable, el colegio sólo complementa la educación del individuo. Debemos sumar los esfuerzos de la familia y el colegio, todos los demás ambientes en los que el (la) joven se relaciona, empezando por la enorme lluvia de información, a través de revistas, televisión, cine, internet, etc., que de alguna manera afectan la formación del adolescente. Es por eso que ni los padres, ni los maestros tienen la exclusividad de la formación; también es responsable de ésta *TODA LA SOCIEDAD*.

EL ADOLESCENTE Y LA ESCUELA

La problemática del adolescente puede ser muy amplia, ya que a diario el joven vive experiencias que afectan su vida, positiva o negativamente. El adolescente se esfuerza por conseguir la independencia emocional respecto a sus padres y otros adultos. Los jóvenes de ambos sexos dudan entre la seguridad que el hogar les ofrece y el deseo de descubrir lo que podían hacer como seres independientes.

El adolescente en la escuela se interesa por la adquisición de un conjunto de valores y un sistema ético que dirija su conducta, además esta etapa es un período de auto realización que es un proceso absolutamente individual.

Algunas situaciones presentadas:

- Tiende a huir de los deberes
- Se inclina por no satisfacer las esperanzas de los demás
- Valora de modo positivo el propio yo y los sentimientos

Ser abierto y sensible a sus propias reacciones e impresiones interiores, y a las relaciones y sentimientos de los demás, y la realidad del mundo objetivo, es el recurso más valorado para él. Finalmente cabe agregar que el adolescente vive un tiempo de cierto hermetismo en donde se cierra al diálogo y observa sobre todo lo que le rodea en la familia y en la escuela. Quizás su único escape sea su grupo de amigos y compañeros que se acompañan en el despertar de su vida durante todo el proceso escolar.

ASUNTOS QUE PROVOCAN DISCREPANCIAS

Como ya lo hemos dicho la adolescencia es una etapa de la vida difícil en la que se padece una crisis de crecimiento en todos los aspectos. Con frecuencia padres e hijos se ven obligados a rediseñar su propia vida y a adaptarse a las nuevas relaciones que provocan estos cambios de sus hijos. Tanto padres como hijos difieren en la manera de concebir sus relaciones.

Entre padres e hijos adolescentes, con frecuencia, aparecen discrepancias y discusiones sobre temas como: las tareas domésticas, la imagen, la forma de ser o modo de comportarse, deberes escolares, rendimiento académico, relaciones interpersonales, regulación de actividades interpersonales, la hora en que debe regresar a casa, horas de sueño, salud e higiene, economía, etc.

Pero se observa que las disputas familiares se centran principalmente en los asuntos menores de la vida cotidiana. Normalmente tienen que ver más con las expectativas paternas que con normas formuladas. Tanto padres como hijos interpretan de diferente manera el significado de los conflictos. Ambos entienden pero no asumen el punto de vista contrario. Los conflictos dan una excelente oportunidad para dialogar.⁴ Estos están relacionados con dos factores: cambios en los roles y desarrollo socio-cognitivo.

⁴ CARRASCO Santacruz Rafael.

LA CRISIS

Explicaciones probables:

- Al interior de la familia hay una crisis de autoridad.
- El abandono en el que se ha tenido al muchacho(a).
- La sociedad de consumo. Se promueve la libertad sexual, la música rock/metal, que acapara más del 80% de la producción disquera mundial y que en muchos casos tiene lazos con el satanismo, se suscita también la drogadicción y el alcoholismo.
- Maduración sexual.

SUGERENCIAS

- Conocer la realidad del adolescente, nadie educa a quien no conoce.
- Comprender sin juzgar, estimulando sentimientos de confianza, simpatía y aceptación mutuos.
- Disponer de tiempo para estar con ellos en los momentos de mayor necesidad.⁵

El adolescente lo único que está tratando de hacer es buscando un lugar en el mundo. Por fortuna sí se demuestra que las personas no solo somos objetos sino también sujetos de la historia. Pero para nosotros padres y docentes es difícil aceptarlo. Confundimos sus desatinos y desacatos, su lenguaje hiperbólico y autosuficiente,⁶ su lógica onírica(soñadora) y demoledora, con un problema de principios. Nos volvemos recelosos con frecuencia. Nuestros escrúpulos nos impiden madurar los afectos. Se ha llegado a decir que los maestros tenemos un cierto analfabetismo emocional, que a mi modo de ver no es cierto, la cantidad de trabajo diario y de problemas sociales, emocionales que nos llegan, lo que nos hacen a veces ver como algunas personas, dicen de los médicos “Es que ha visto tanto, el doctor, que se volvió insensible”, es que el maestro ha visto tanto que se volvió también insensible. No, el corazón sigue ahí, tanto para unos como para otros.

⁵ Álvaro Sierra Londoño –Educación de la Afectividad- pág. 256.

⁶ Juan Carlos Bayona. "Aprender a Sentir" Portafolio-Nov.8-2001

LA FAMILIA

La familia no es sólo un ente facultado biológicamente para procrear, sino, que es una escuela de amor y de convivencia que establece y enseña cómo mantener relaciones humanas y trabajar juntos por el bien común.⁷ Su función primordial además de muchas otras es la continuidad de la especie humana.

Los patrones familiares han ido cambiando y adaptándose a través de los desarrollos culturales a lo largo de los siglos y sigue experimentando cambios. A pesar de las constantes transformaciones del mundo, sigue existiendo la necesidad primordial de alimentar y amar a la cría humana para que no deje de haber nuevas generaciones. Las sociedades humanas necesitan hoy a la familia como siempre, y aún más debido a la creciente complejidad de la vida. Cuanto más fuerte y saludable es una unidad familiar, más probabilidades hay de que formemos naciones fuertes y, a su vez, las naciones fuertes formarán un mundo más fuerte.

A medida que se producen cambios profundos, las familias deben afrontar retos cada vez más difíciles. Éstas se encuentran en una situación de riesgo. Se hace necesario resaltar y difundir el concepto de su fortalecimiento. Ante realidades como la pobreza, la guerra, el desplazamiento o las migraciones en masa, los cambios en la mano de obra(trabajo), la violencia en el hogar, la adicción a las drogas y la delincuencia, surge una necesidad de programas centrados en las familias, con medidas que vayan desde lo educativo y preventivo hasta lo terapéutico.

FUNCIONES

- Transmitir los valores humanos de generación en generación.
- Establecer un hogar para sus miembros.
- Constituir un entorno en el que sus miembros puedan aprender a establecer y mantener relaciones humanas, y a trabajar juntos por el bien común. Esta función incluye el trabajar por la paz en el mundo.
- Encontrar maneras de compartir y transmitir el mensaje de un mundo mejor, para que todas las personas lo deseen y se esfuercen en conseguirlo.

⁷ La aventura de educar- Ana María Araujo y otros. Unisabana

Los niños que crecen en familias felices, intactas y funcionales aprenden inconscientemente los papeles que necesitarán posteriormente para el matrimonio y la paternidad. Adquieren también un profundo sentido de autovaloración y respeto por aquellos con quienes comparten la vida. Estas experiencias les ayudan a madurar como adultos seguros en sí mismos, capaces de relacionarse con otras personas de forma positiva y creativa, no solo en el mundo limitado del hogar sino también en la comunidad.⁸

Los gustos, la alimentación, la sexualidad, el uso del tiempo libre, son influencia de la cultura de cada persona. Si no fuera por ésta no tendríamos antecedentes para comportarnos, no evaluaríamos, ni tendríamos prejuicios. Los patrones de conducta que un individuo adquiere de su familia o de su contexto bien sean patrones laborales, sociales, religiosos... van estructurando la vida de una persona hasta configurar sus reacciones orgánicas, síquicas, afectivas y racionales dentro de un contexto cultural que acoge e integra.

Esta es una de mis principales preocupaciones como docente. Las familias de estos muchachos (as) que año tras año formamos y que como entes disfuncionales crean una problemática severa en nuestros adolescentes. De ahí las pandillas, los embarazos no deseados, los abortos, la depresión y el suicidio que trataré más adelante. Buena parte de lo que nuestros estudiantes hacen son actuaciones mecánicas, involuntarias e inconscientes que pertenecen a su campo cultural.

He aquí un listado de factores de riesgo elaborado por bienestar familiar relacionado con el maltrato. Presentado aquí porque en nuestro país, la familia se ha convertido en un ente maltratador, no importando su condición económica; madres y padres que no trabajan y permanecen mucho tiempo en casa son a veces nocivos para sus hijos, los dañan física y emocionalmente; otros también utilizan el poco tiempo que tienen para ellos en agredirlos.

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL MALTRATO

Inherente al niño

- ♦ Los niños no deseados
- ♦ Niños prematuros y con bajo peso al nacer
- ♦ Hospitalización prolongada

⁸ Educación de la afectividad –Álvaro Sierra- Unisabana

- ♦ Niños con enfermedad crónica
- ♦ Edad menor de cinco años
- ♦ Bajo rendimiento escolar

Inherentes a la familia

- ♦ Padres o cuidadores de niños con antecedentes de privación psicoafectiva y maltrato infantil
- ♦ Crisis familiar por necesidades básicas insatisfechas
- ♦ Tolerancia familiar frente al castigo físico
- ♦ Disfunción en la pareja
- ♦ Negligencia
- ♦ Trastornos de personalidad o enfermedad mental de los padres ó cuidadores
- ♦ Alcoholismo o drogadicción de padres ó cuidadores
- ♦ Embarazos no deseados
- ♦ Padres adolescentes sin preparación
- ♦ Bajos niveles de comunicación
- ♦ Bajo control de impulsos

Factores sociales

- ♦ Desempleo
- ♦ Desplazamiento forzado
- ♦ Inestabilidad política y económica
- ♦ Tolerancia social al maltrato
- ♦ Bajo nivel educativo de los padres
- ♦ Hacinamiento

PRINCIPALES RIESGOS POR EDADES PARA SER VÍCTIMA DEL MALTRATO

En la gestación

- ♦ No deseada
- ♦ Autoimagen negativa de la madre
- ♦ Agresiones en la pareja
- ♦ Alcohol y drogas
- ♦ Ausencia de estímulos al bebé

En la etapa del recién nacido

- Llanto persistente
- Depresión postparto
- Separación del bebé
- Malformaciones congénitas
- Bebés no deseados
- Prematurez
- Aspecto físico que no responde a las expectativas de los padres o de la familia

En la etapa preescolar y escolar

- Fase de aprendizaje para el control de esfínteres
- Hiperactividad
- Enfermedades crónicas y deficiencia física
- La hora de las comidas
- Discapacidad
- Bajo rendimiento escolar
- Curiosidad exploratoria
- La hora de dormir

En la adolescencia

- Embarazo
- Deserción escolar
- Alcoholismo y farmacodependencia
- Selección de amistades
- Rebeldía - construcción de autonomía.

“...fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante” ...Antoine de Saint-Exupéry

MEDIO AMBIENTE ... ALIMENTACIÓN...GENES...

¿Qué es más importante el medio ambiente o la alimentación, los genes o el entorno?

¿Venimos al mundo totalmente programados para actuar de la manera en que lo hacemos, o somos pizarras en blanco esperando ser escritas encima?

La respuesta es que los genes o el entorno probablemente son ambos igualmente importantes. El entorno afecta como funcionan los genes y éstos determinan como es interpretado el entorno. El mundo exterior le da forma a la arquitectura del cerebro. Este ingresa a través de los sentidos, visión, oído, olfato, tacto instruyendo al cerebro sobre en qué convertirse.

Entre más estímulos tenga un bebé va a tener muchas más conexiones entre sus células cerebrales. Y entre más conexiones tenga, más poder cerebral va a tener lo que traduce en un coeficiente de inteligencia más elevado.

El investigador Harry Chugani encontró que el cerebro es superactivo de los 4 a los 10 años, las células aprenden rigurosamente cuáles conexiones guarda y cuáles descarta. Es durante estos que se adquiere con mayor facilidad, el dominio de un lenguaje extranjero o tocar algún instrumento.

Los tres primeros años del niño son cruciales para su desarrollo cerebral. Desafortunadamente para un creciente número de niños (aquí vuelve a ingresar la infancia de nuestros(as) estudiantes y los hijos(as) de nuestras adolescentes) el período que va desde que nacen hasta sus 3 años edad se ha vuelto un desierto intelectual. Existe una preocupación creciente de que la falta de un estímulo correcto, pueda dañar los cerebros. Lo mismo puede resultar válido para una exposición exagerada a una clase de estímulos equivocados, como la violencia en las películas y TV.

Ciertamente durante los 25 años pasados se ha duplicado la tasa de crímenes violentos, depresión, suicidio, abuso de alcohol y drogas. El culpable, ahora muchos científicos temen que puedan ser las células cerebrales que no aprenden lo que se supone que deben aprender porque han sido privadas de una estimulación normal por un lado y sobreexpuesta a la violencia y sucesos estresantes por el otro.

Para millones de niños el mundo con el que se encuentran es implacablemente amenazador y hostil. De manera que con una asombrosa velocidad y eficiencia, sus cerebros se adaptan en un esfuerzo para protegerse y prepararse para la batalla. Las células reconectan billones de conexiones que crean las rutas químicas de agresión. Pero el cerebro no tiene que ser sacrificado y se debe empezar un programa de intervención donde se incluya una buena alimentación y experiencias mentales estimulantes.

Las células cerebrales siempre deben ser estimuladas y así los bebés acariciados, queridos y con buen trato se desarrollarán mejor en todo sentido.

El investigador Fiel, estudió los bebés de peso normal nacidos de madres adolescentes deprimidas. Estos niños tienen dos enemigos; las hormonas del estrés se revuelven dentro de ellos y reciben muy escasa estimulación de parte de sus madres. Con algunos de estos bebés se utilizó el masaje, en lenguaje del amor sería la caricia, 15 minutos 2 veces por semana y se encontraba que lloraban menos, aumentaban más de peso y mostraban considerables mejoras en las medidas de su emotividad, sociabilidad y calma de su temperamento.

Como sociedad, pareciera que estamos contribuyendo sin darnos cuenta, al aumento de la tasa de violencia por lo que hacemos, o por lo que omitimos. Entre los factores que ahora se hallan implicados como potenciales contribuyentes al vínculo ambiente-genético con la violencia es el gran número de aumento de los nacimientos de madres solteras adolescentes, bebés nacidos en un entorno empobrecido y atestado, lesiones cerebrales, alcohol, cocaína, esteroides y envenenamiento por ingestión de productos con contenido de plomo.

A medida que vamos aprendiendo como usar el cerebro, estamos también aprendiendo cuán fácil puede ser dañado por la ausencia de la correcta clase de estimulación o demasiada cantidad de la inapropiada, o sea de la exposición y la vivencia de la violencia.

Evaluemos el maltrato de los niños(as) teniendo en cuenta el impacto de los conflictos armados, la negación de derechos fundamentales como el acceso gratuito a la salud y la educación, la deserción escolar, el abuso sexual y el trabajo infantil. Quedando por fuera muchas situaciones que arruinan la vida desde los primeros años, analizadas anteriormente, que no se cuantifican y que se expresan en fracaso escolar, índices de suicidio, adicción al alcohol y a las drogas.

Sabemos que el alimento del cerebro es la educación. La educación nos protege de las opciones equivocadas. Esta a través de toda la vida actúa como una serie de inyecciones, como amplificadores de voltaje, sin ejercer una presión sobre aprendizajes algunas veces innecesarios en edades tempranas (es decir es bueno que un niño(a) aprenda violín si él o ella lo acepta, si no está siendo obligado(a)). Si, una educación temprana es como una vacuna contra los factores de riesgo, entonces hay que dársela a los pobres, a

los niños(as) carentes, para ayudarlos a protegerse a medida que crecen⁹, sin caer en el error de algunos padres, cuyos hijos(as) se ven asfixiados por sus deseos y no tienen espacio para el juego y para el afecto.

⁹ Century learning.



La teoría del cerebro triuno propuesta por MacLean (entre 1978 y 1990) presenta otra visión del funcionamiento del cerebro humano y sus implicaciones para la educación.

La teoría del cerebro triuno está fundamentada en los estudios y descubrimientos de otros dos científicos: Albert Einstein, con su Teoría de la Relatividad y Roger Sperry, premio Nobel de medicina en 1981, quien demuestra que el hemisferio derecho de nuestro cerebro contribuye al desarrollo de la inteligencia tanto como el hemisferio izquierdo.

Esta teoría contribuye al mejoramiento de la praxis docente al interior del aula porque facilita la comprensión del proceso enseñanza aprendizaje.

La misma ha sido desarrollada a partir de estudios fisiológicos realizados con animales. MacLean considera que el cerebro humano está formado por cerebros integrados en un uno. Estos cerebros son: el reptiliano, el sistema límbico y la neocorteza. Cada una de estas áreas del cerebro ejerce diferentes funciones que, en última instancia, son responsables por la conducta humana.

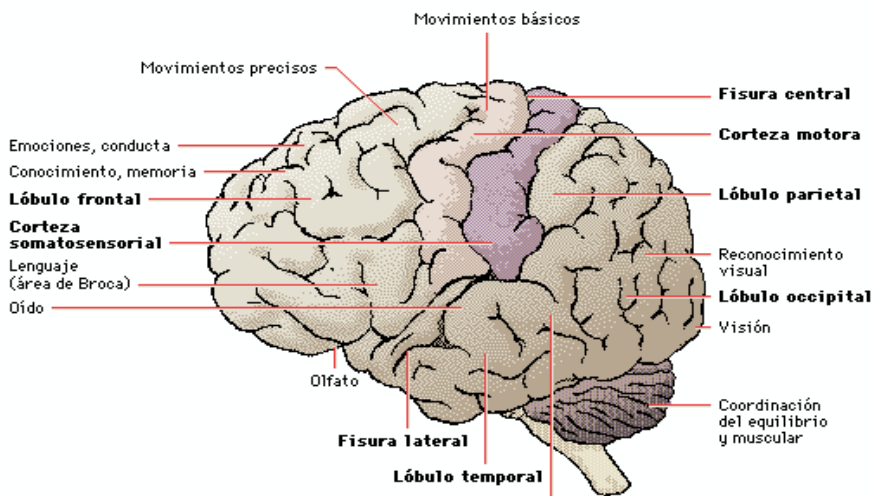
EL CEREBRO REPTILIANO

Esta parte del cerebro está formada por los ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular. Es el responsable de la conducta automática o programada, como la preservación de la especie y los cambios fisiológicos necesarios para la sobrevivencia. Algunas veces, es denominado complejo

reptiliano porque es típico de los reptiles y tiene un papel muy importante en el control de la vida instintiva. Este cerebro no está en capacidad de pensar ni de sentir, su función es la de actuar, cuando el estado del organismo así lo demanda.

El complejo reptiliano, en los seres humanos, incluye conductas que se asemejan a los rituales animales como el anidarse o aparearse. La conducta animal está en gran medida controlada por esta área del cerebro. Se trata de un tipo de conducta instintiva programada y poderosa y, por lo tanto, es muy resistente al cambio.

En el cerebro reptiliano se procesan las experiencias primarias, no-verbales, de aceptación o rechazo. Aquí se organizan y procesan las funciones que tienen que ver con el hacer y el actuar, lo cual incluye: las rutinas, los valores, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad. En síntesis, este cerebro se caracteriza por la *ACCION*.¹⁰



Enciclopedia Encarta, © Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

EL SISTEMA LÍMBICO

De acuerdo con MacLean, el segundo cerebro está representado por el sistema límbico, cuya función principal es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, el sexo, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Anatómicamente está formado por los bulbos olfatorios, el tálamo

¹⁰ Novak (1993), El Ser Humano como constructor del conocimiento

(placer-dolor), la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el núcleo hipotalámico (cuidado de los otros, características de los mamíferos), el hipocampo (memoria de largo plazo, el área de la sexualidad y la pituitaria, directora del sistema bioquímico del organismo). Puede ser considerado como el cerebro *AFFECTIVO*, el que energiza la conducta para el logro de las metas. El desequilibrio de dicho sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades.

LA NEOCORTEZA

El tercer cerebro está constituido por la neocorteza, la cual está conformada por los dos hemisferios en donde se llevan a cabo los procesos intelectuales superiores. De allí que la neocorteza se le identifique, también, como el cerebro que rige la vida *INTELLECTUAL*. La neocorteza se convierte en el foco principal de la atención en las lecciones que requieren generación o resolución de problemas, análisis y síntesis de información, del uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo.

Las dos características básicas de la neocorteza son: “la visión”, la cual se refiere al sentido de globalidad, síntesis e integración con que actúa el hemisferio derecho; y el “análisis”, que se refiere al estilo de procesamiento del hemisferio izquierdo, el cual hace énfasis en la relación parte-todo, la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y en la precisión y exactitud.

LA TEORÍA DEL CEREBRO TOTAL

Hermann(1989), basado en los estudios previos sobre la dominancia cerebral (Sperry, 1973) y en la teoría del cerebro triuno (MacLean, 1978), así como en los resultados de sus propias investigaciones, utilizando equipos de retroalimentación biológica (biofeedback) y de electroencefalografía, ha replanteado, el problema de la dominancia cerebral (Ruiz-Bolívar y Colaboradores, 1994). Él ha propuesto la teoría del cerebro total que se expresa en un modelo que integra la neocorteza (hemisferios derecho e izquierdo) con el sistema límbico. Concibe esta integración como una totalidad orgánica dividida en cuatro áreas o cuadrantes, a partir de cuyas interacciones se puede lograr un estudio más amplio y completo de la operatividad del cerebro y sus implicaciones para la creatividad y el aprendizaje.

Los aportes científicos los podemos observar en el siguiente cuadro:

CEREBRO TRIUNO

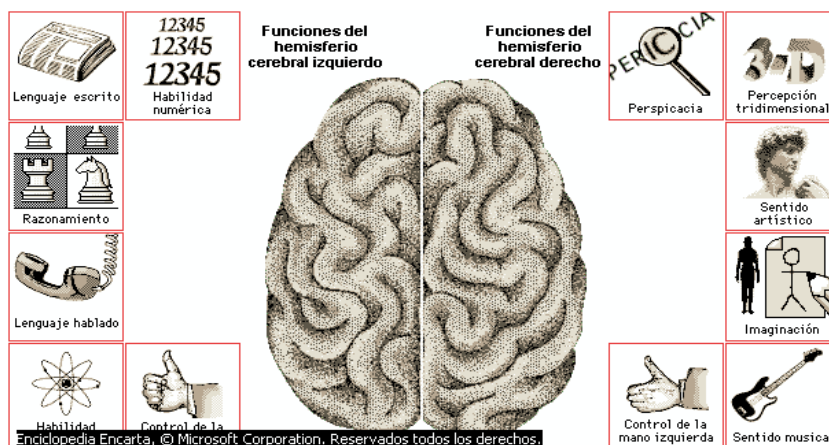
| PROCESO | CEREBRO | FUNCIÓN - OBJETIVO | INTELIGENCIA ACTIVA | ACCESO POR EL HABLA | DIFICULTADES | USOS |
|---------|-------------|---|--|--|--|--|
| PENSAR | Neocortical | Ambos hemisferios. Cuestionar siempre. Descubrir la creatividad, visualizar lo ideal, escuchar a distancia. | Racional: Habilidad de razonar, explicar, conectar los pensamientos de manera secuencial y lógica Asociativa: Habilidad de conectarse o relacionarse con lo que quiera. Espacio-audiovisual: Capacidad de ver imágenes y visualizar intema o extemamente. Intuitiva: Capacidad de saber desde dentro, por percepción directa procedimientos conocidos sin razones. | Sucedió por... Después de esto... Me recuerda a.... se parece a... se ve como.. parece que... imagino que... | Crítica sin soluciones. No concluir. No decidir. Atemonizarse con imágenes negativas. Alejarse de la realidad. | Filosofía. Ciencia. Libertad. mental. Personas y eventos. |
| SENTIR | Límbico. | Conexión con la vida física Acceso a regiones profundas del cerebro. Acceder a los químicos naturales del cerebro Encontrar el motor y sostener la vida. | Afectiva: Capacidad de dejarse afectar por los cuentos, cosas, intuiciones, personas, pensamientos, el arte, la música. Su característica: La calidez. De los estados de ánimo: capacidad de entrar y salir de los estados de ánimo, sean placenteros o dolorosos. Se caracteriza por disonancia, temblor, vibración, tonalidad, resonancia, risa. Motivacional: Saber qué te mueve y guiar ese movimiento. Se caracteriza por el fuego, la chispa, insistencia continua, es excitante, siempre en búsqueda | Te quiero... Te amo... Lo que me Afecta es... Me siento... Lo que me gusta es... Mi verdadera pasión es... | Perderse en emociones dolorosas. Desconexión del pensamiento. Rendirse. Darse por vencido. | Para cargar El cuerpo de: empatía, energía, compasión, vivir plenamente la vida. Ser capáz de obtener lo que quiera. |

| PROCESO | CEREBRO | FUNCIÓN - OBJETIVO | INTELIGENCIA ACTIVA | ACCESO POR EL HABLA | DIFICULTADES | USOS |
|---------|---------|---|---|---|--|---|
| ACTUAR | Reptil | Encontrar el eslabón de la cadena de reacciones. Establecer Libertad, salud y conciencia. Establecer un sentido, una sensación de pertenencia, continuidad, orden, entrenamiento y confianza. | De los patrones: Ser capaz de cambiar patrones cuando sea necesario. Es abierto al cambio. Básica: Ser capaz de acercarse o alejarse de algo o alguien de forma libre y apropiada. Se caracteriza por la energía neutra. De parámetros: Ser capaz de proteger las áreas básicas de la vida. Ser capaz de establecer parámetros de tiempo y espacio. Se caracteriza por la intervención activa en su propia vida. | Necesito Acercarme a... necesito alejarme de... trataré de desconectarme de.. | Desesperación. Attribuir dificultades al destino. Concepto de un mundo fijo. Creer o actuar con una rutina de parámetros considerados eternos. | Adicciones dañinas a explorar lo Nuevo. Acción propia sostener actividades de la vida diaria o acciones hasta que se vuelvan dignas de confianza impulsividad |

11

IMPLICACIONES EDUCATIVAS

EL CEREBRO



¹¹ Idem. Módulo de gestión académica-SED y Universidad del Rosario

LATERALIDAD Y APRENDIZAJE

De la presentación anterior podemos concluir que existen dos modalidades de pensamiento: una verbal y otra no-verbal, representadas por los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho respectivamente. No obstante, los sistemas educativos de la mayoría de las sociedades occidentales tienden a privilegiar el desarrollo del hemisferio izquierdo. Esta tendencia puede ser claramente observada cuando se constata que las áreas curriculares que tienen mayor énfasis en la escuela elemental son: lectura, escritura y aritmética; dejando de esta manera la otra mitad de la potencialidad del individuo con una posibilidad de desarrollo bastante limitada.

En general, la noción de que existen dos modalidades laterizadas de pensamiento sugiere que la enseñanza, ya sea a través de la conferencia o de la imitación, afecta primariamente a uno de los dos hemisferios. Por lo tanto, el aprendizaje de cualquier área de contenido será más efectivo en la medida en que se activen ambas modalidades, mediante la presentación diversificada de dicho contenido y a través de la utilización de un currículo que estimule el desarrollo de ambos hemisferios de manera balanceada.

La priorización del sistema educativo en el desarrollo del área lógico-verbal ha hecho parecer, erróneamente a dicha área como la determinante en el aprendizaje escolar; sin embargo, esta aparente superioridad del hemisferio izquierdo en el área lógico-verbal, no implica necesariamente superioridad en otras áreas, como la espacial, por ejemplo. De hecho existen individuos que, por diferentes razones, están más orientados hacia un tipo de procesamiento de información verbal; mientras que otros son más eficientes cuando trabajan con información no-verbal.

ESTIMULACIÓN DEL HEMISFERIO DERECHO

Una de las enseñanzas que los educadores deben aprender, de los hallazgos reportados sobre la investigación en el área de la neurociencia, es que la efectividad de la instrucción aumenta en la medida en que el contenido se presenta no sólo en la modalidad verbal tradicional (estímulo al hemisferio izquierdo), sino también en la modalidad no verbal o figural (gráfica, simbólica, pictórica u otra), lo cual contribuirá a estimular el hemisferio derecho.

Lo anterior lleva a plantear la necesidad de utilizar en el aula de clase una estrategia instruccional mixta que combine las técnicas secuenciales, lineales, con otros enfoques que permitan a los alumnos ver pautas, hacer uso del pensamiento visual y espacial, y tratar con el todo, además de las partes. Al respecto, se podría utilizar las siguientes estrategias de enseñanza: el pensamiento visual, la fantasía, el lenguaje evocador, metafórico, la experiencia directa, el aprendizaje multisensorial y la música.

CEREBRO TRIUNO Y EDUCACION

La teoría del cerebro triuno enfatiza una visión holística del comportamiento, en términos de sus procesos determinantes; de allí que considere que no es apropiado un estudio de dicho comportamiento a partir de los procesos parciales cognitivos o motivacionales que lo producen, sino como una totalidad. En consecuencia, comprender esta conceptualización del funcionamiento del cerebro tiene importantes implicaciones para la educación, por cuanto le puede servir al docente como base teórica para una interpretación más adecuada del proceso interactivo que ocurre en el aula de clase y para desarrollar un sistema de instrucción integrado que tome en cuenta las diferentes áreas del cerebro.

....“ Usted doctor Llinás dice que el cerebro genera todo lo que tenga que ver con el pensamiento. Y cómo se genera el sentimiento? Cómo siente la gente?

“Tiene el mismo mecanismo que el pensamiento. Es otro modo de pensar. Si usted duerme, duerme su capacidad de pensar o sentir. Entonces, usted me puede decir qué es sentir?, y yo le digo, mirar es sentir..., yo siento el azul. Oír es sentir. Todo está en el cerebro.”

¿Y el amor?

“Es la misma situación. El amor tiene que ver con una postura que uno tiene respecto de otra persona o una cosa. En la vida, cuántas veces cree usted que un hombre normal, de 80 años, se puede enamorar?” Muy pocas..., eso difícil.

“¿Por qué cree que es difícil?”

Porque requiere mucho tiempo...”Si, esfuerzo y tiempo y, además, que se recompichen tantas cosas que, al conseguir a otras personas hay que volverlas a educar y reunir y eso es una calamidad”. Entonces, la fidelidad es pereza?

“No es una virtud. Mucha parte es pereza”.

¿Qué hace que una persona sea más inteligente que otra?

“No es una propiedad única. Es una mezcla de cualidades, propiedades y condiciones. Entre otras, de curiosidad y de pasión. Y de trabajo. Sirve, claro una buena educación, tener padres sanos. Pero el número de soluciones para la inteligencia es infinita. Es como si usted me pregunta si para ser bello se necesita tener X número de condiciones. No, hay un número infinito de belleza”.¹²...

¹² Entrevista realizada por Margarita Vidal-marzo 2001-“Rodolfo Llinás y el Mito del Yo”.



CAPÍTULO III.

SISTEMA LÍMBICO

Posibles problemas

A continuación algunas dificultades que se presentan en nuestros(as) estudiantes, debido a sus condiciones socio-afectivas.

LA MEMORIA

¿Cómo y por qué se altera?

Comencemos por definir lo que es memoria." Esta es el resultado de una serie compleja de sistemas en la corteza del cerebro que, unidos a las múltiples funciones que éste desempeña, dan como resultado la capacidad de analizar."

Para ello, se unen la visión, el lenguaje, la audición, la capacidad de juicio, el raciocinio, el poderse ubicar en el tiempo y el espacio.

Las alteraciones en estas funciones del cerebro producen lo que se denomina popularmente olvido. En el caso de los olvidos cotidianos, también conocidos como benignos, que no se derivan o son consecuentes a lesiones cerebrales o a una enfermedad, se habla de aspectos normales de las modificaciones de la memoria.

Los médicos consideran que es normal que una persona tenga olvidos de vez en cuando, un momento de distracción, falta de atención, exceso de información y se desvanecen las ideas.

Pero cuando es más frecuente que “de vez en cuando”, debe llamar la atención. Hay situaciones que audizan estas alteraciones. Ocurre, por ejemplo, en Colombia, cuya población, vive en un casi permanente y crónico estrés post- traumático. Esto, por supuesto, condiciona a las personas y deja, como consecuencia inmediata las fallas de atención, la poca concentración, el escaso interés. Según la enciclopedia Encarta, memoria es:

Memoria (psicología), proceso de almacenamiento y recuperación de la información en el cerebro, básico en el aprendizaje y en el pensamiento.

Los psicólogos distinguen cuatro tipos de recuerdo: reintegración, reproducción, reconocimiento y reaprendizaje. La ‘reintegración’ supone la reconstrucción de sucesos o hechos sobre la base de estímulos parciales, que sirven como recordatorios. La ‘reproducción’ es la recuperación activa y sin ayuda de algún elemento de la experiencia pasada (por ejemplo, de un poema memorizado). El ‘reconocimiento’ se refiere a la capacidad de identificar estímulos previamente conocidos. Por último, el ‘reaprendizaje’ muestra los efectos de la memoria: la materia conocida es más fácil de memorizar una segunda vez.

Existen pocos datos sobre la fisiología del almacenamiento de la memoria en el cerebro. Algunos investigadores sugieren que la memoria se sitúa en localizaciones específicas, y otros que la memoria implica a amplias regiones cerebrales que funcionan conjuntamente. De hecho, es posible que ambas hipótesis se cumplan de forma simultánea. Los teóricos también proponen diferentes mecanismos de almacenamiento para la memoria a corto y a largo plazo, y que si lo aprendido no pasa del primero al segundo existe la posibilidad de olvidar esa información.

Los estudios con animales indican que las estructuras en el sistema límbico cerebral cumplen distintas funciones en cuanto a la memoria. Por ejemplo, un circuito a través del hipotálamo y del tálamo podría estar relacionado con la memoria espacial, mientras que a través de la amígdala y del tálamo podría estar relacionado con la memoria emocional. La investigación también sostiene que la memoria de las habilidades psicomotoras es almacenada de modo distinto al de las actividades intelectuales.

En general, los recuerdos son menos claros y detallados que las

percepciones, pero a veces una imagen memorizada es completa en cada detalle. Este fenómeno, conocido como memoria eidética, o imágenes eidéticas, se da con frecuencia en los niños, quienes a veces son capaces de reconstruir una imagen tan completa que pueden llegar a deletrear una página entera escrita en un idioma desconocido que apenas han visto durante unos momentos.

EJERCICIOS PARA MEJORAR MEMORIA Y ATENCIÓN

1.-Uno de los mejores ejercicios de atención consiste en elegir tres temas diferentes, por ejemplo una cuestión personal, una cuestión profesional y un tema de orden científico, filosófico o literario. Después durante cinco minutos se piensa únicamente en el primer tema. Si surgen ideas que nos alejan de él, se vuelve a traer a la conciencia la cuestión elegida. Transcurridos cinco minutos, se pasa al segundo tema y, por fin, cinco minutos después al último. Cuando se esté lo bastante ejercitado, resultará fácil pensar en exclusiva en lo que se ha decidido examinar y rechazar de inmediato las ideas obsesivas.

2.- Partiendo de un número cualquiera, 100 por ejemplo, contar mentalmente hacia atrás, al ritmo de uno por segundo: 99, 98, 97, 96 etc. Cuando se logre contar fácilmente de 100 a 1, de manera regular y sin vacilaciones, se aumentará la dificultad partiendo de 200, 300 o más.

3.-Efectuar un cálculo numérico mental relativamente fácil, escribiendo las cifras en un tablero imaginario y tratando de obtener el resultado sin emplear papel y lápiz.

4.- Hablar despacio, concentrando la atención no sólo en la idea expresada sino también en las palabras.

5.- Se educará al oído y al mismo tiempo la atención esforzándose por captar la diferencia de timbre en las voces, tratando de caracterizar a una persona por el ritmo del sonido de sus pasos, intentando penetrar el sentido de las palabras intercambiadas por las personas que pasan al lado.

6.- O imitando a los policías, se observa rápidamente a una persona, se cierran los ojos o se vuelve la cabeza y se recuerdan los detalles vistos: peinado, color del cabello y de los ojos, forma de la nariz, de la boca, color y dibujo de la corbata...etc.

7.- Tomar una hoja de papel entre el pulgar y el índice y sostenerla verticalmente durante cinco minutos, sin permitir que oscile.

8.- Mantener con el brazo extendido un vaso lleno de agua y evitar el menor movimiento.

9.- Colocarse contra una pared, la espalda bien apoyada, el cuerpo muy erguido, los talones tocando a la pared, los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Respirar amplia y calmadamente. Después, sin cambiar la posición del cuerpo, levantar la pierna derecha de manera que el peso del cuerpo recaiga sobre la izquierda. Tratar de mantener el equilibrio. Una vez obtenido éste, levantar los brazos rozando la pared hasta alcanzar la horizontal y bajarlos después, ajustando el movimiento de elevación y de descenso al propio ritmo respiratorio. Redoblar la atención para asociar perfectamente el movimiento de los brazos con la cadencia respiratoria. Durante la dilatación de los pulmones, alzar los brazos, y dejarlos bajar lentamente a medida que los pulmones se vacían de aire. Procúrese rimar bien el movimiento. Sólo deben tomar parte en él los miembros superiores y la caja torácica. El cuerpo se mantendrá siempre pegado a la pared, sin moverse en modo alguno. La atención se centra en mantenerse en la pared a pesar de la inestabilidad de la postura.

10.- Juntar las dos manos cruzando los dedos y describir un pequeño círculo con el pulgar, esforzándose por hacerlo de la manera más regular posible. A continuación mientras el pulgar sigue girando, ejecutar con el pulgar izquierdo un movimiento análogo, pero en sentido contrario. Al principio, los movimientos se confunden pronto, y las distracciones obligan a pararse, pero a medida que mejora la concentración mental, que la atención se desarrolla, el ejercicio se realiza cada vez mejor.

11.- Observar los objetos de algún sitio previamente dispuesto, puede ser un escaparate y redactar en orden una lista de los mismos. Lo mismo se puede hacer con una habitación amueblada, se da una rápida ojeada alrededor y se anota todos los detalles que se han recogido.

12.- Se observa un objeto cualquiera, se considera su forma, sus dimensiones, su color¹³, sus detalles particulares, etc. Y luego, retirado de la vista, se hace de memoria una descripción tan completa como se pueda. Una vez terminada, se compara con el objeto.

Al día siguiente, se repite el ejercicio con el mismo objeto y se comprueba entonces que determina impresiones mucho más numerosas y que surge en la conciencia muchos detalles nuevos.

EL OLVIDO

“...pocos días después descubrió que tenía dificultades para recordar casi todas las cosas del laboratorio. Entonces las marcó con el nombre respectivo, de modo que le bastaba con leer la inscripción para identificarlas. Cuando su padre le comunicó su alarma por su método y José Arcadio Buendía lo puso en práctica en toda la casa y más tarde lo impuso a todo el pueblo. Con un hisopo entintado marcó cada cosa con su nombre: mesa, silla, reloj, puerta, pared, cama, cacerola. Fue al corral y marcó los animales y las plantas: vaca, chivo, puerco, gallina, yuca, malanga, guineo. Poco a poco, estudiando las infinitas posibilidades del olvido, se dio cuenta de que podía llegar un día en que se reconocieran las cosas por sus inscripciones, pero no recordara su utilidad. Entonces fue más explícito. El letrero que colgó en la cerviz de la vaca era una muestra ejemplar de la forma en que los habitantes de Macondo estaban dispuestos a luchar contra el olvido: Esta es la vaca, hay que ordeñarla todas las mañanas para que produzca leche y a la leche hay que hervirla para mezclarla con el café y hacer café con leche. Así continuaron viviendo en una realidad escurridiza, momentáneamente capturada por las palabras, pero que había de fugarse sin remedio cuando olvidaran los valores de la letra escrita”...¹⁴

Definimos olvido como falta de memoria o cesación de la que se tenía de una cosa. Todas las teorías del aprendizaje se ocupan del olvido, como una consecuencia lógica del proceso de aprender. En muchas situaciones de aprendizaje lo importante no es el aprender sino el olvidar; en general tenemos que olvidar tres grupos de hechos que son:

¹³ Robert Tocquet . Boletín informativo Gimnasio de los Cerros. Año III.

¹⁴ Gabriel García Márquez-Cien años de soledad”.

- a- Conocimientos innecesarios, tales como fechas que no vamos a emplear, esquemas obsoletos, procedimientos artificiales de memorización, etc.
- b- Conocimientos perjudiciales para otros aprendizajes, como hábitos inadecuados, errores de ortografía o de otra materia, esquemas defectuosos en cualquier asignatura, , etc.
- c- Elementos emotivos, tales como odios, aversiones, temores.

OLVIDO VOLUNTARIO

Los casos de olvido voluntario se pueden reducir a cuatro así:

- a) Descondicionamiento
- b) Conocimientos
- c) Elementos afectivos
- d) El aprender a no hacer

a) El descondicionamiento

Pavlov, en su teoría del aprendizaje de los reflejos condicionados, previó el llamado descondicionamiento, como un mecanismo en el cual se repite el estímulo incondicionado sin el refuerzo; en el caso del perro condicionado, se le da el estímulo de la campana sin que haya el del alimento, para que poco a poco desaparezca la costumbre de salivar frente a dicho estímulo. En la conducta humana se pueden, por este medio, eliminar actitudes tales como miedos inmotivados, hábitos defectuosos, etc.

Supongamos que a un colegio llega un muchacho que tiene bien condicionada la costumbre de que en vez de estudiar, se dedica a llevarse bien con los profesores (el caso es algo frecuente); en el nuevo establecimiento pone en juego su táctica, pero no recibe la respuesta adecuada, pues los profesores están poco acostumbrados a dar buenas notas por este tipo de merecimiento. Es lógico que en esta forma la respuesta se irá paulatinamente abandonando, hasta que tiende a desaparecer por completo. En cambio si un truco de estos da buenos resultados, es reforzado por el estudiante, quien lo practicará en mayor medida cada vez. Los ejemplos de esta forma de conducta son muy frecuentes en la vida familiar, escolar y social.

b) Conocimientos

Borrar conocimientos, es frecuente en la técnica de aprender. Pueden ocurrir dos casos: primero, cuando dos conocimientos o hechos están en

conflicto, y segundo, cuando simplemente tenemos que eliminar un error. En el primer caso se trata de que una estructura ha reemplazado a otra; los más frecuentes son los errores de ortografía, la confusión de fórmulas, las fechas equivocadas, etc. Lo lógico en este caso es aplicar mediante lecturas, ejemplos o ejercicios la respuesta adecuada y tratar de olvidar la inadecuada.

En el segundo caso, es decir cuando hay simplemente un error y creíamos que un hecho era de manera diferente a como realmente es, lo conveniente es crear la respuesta correcta (investigarla) y reforzarla. Tenemos que agregar que esto de rectificar conocimientos y creencias, no se presenta solamente a nivel de persona, sino que la humanidad ha tenido que rectificar en muchos casos conocimientos y creencias, como ocurrió con la forma de la tierra, con la generación espontánea y con gran número de hechos. Modernamente, a pesar del rigor científico, se han operado errores, ha habido falsos descubrimientos.

Especial atención merece el caso de que haya que borrar parte de una estructura por estar equivocada o confundida; esto ocurre porque se intercaló mal un dato, especialmente por el llamado olvido diferencial por el que, en el proceso del recuerdo, se intercala mal un hecho y no se verifica a tiempo de reforzarse; en este caso lo aconsejable es revisar y reforzar toda la estructura, dándole preferencia a la parte equivocada; así por ejemplo, si suponemos que el esquema para resolver problemas no está correctamente aprendido, porque la parte que hace referencia a la fijación de metas quedó mal encajada, debemos revisar los cinco pasos y darle un reforzamiento adicional a la parte que está equivocada; este reforzamiento debe hacerse por medio de la práctica activa y por la aplicación del esquema a casos correctos.

c) Los elementos afectivos

Cuando se trata de borrar elementos afectivos, hay dos sugerencias que debemos tener en cuenta. La primera es la de desterrar de la mente el elemento afectivo que queremos borrar y la segunda y más adecuada es reflexionar sobre las ventajas que la situación ha tenido.

d) El aprender a no hacer

El aprender a no hacer es importante en toda labor manual. No siempre se refiere a operaciones y movimientos incorrectos. Frecuentemente es lograr superar una técnica, y para el aprendizaje es necesario no hacer lo

indicado en los pasos de la técnica anterior. Ocurre esto en labores fabriles y en tarea de mayor complejidad, como las de un cirujano.

EL OLVIDO INVOLUNTARIO

El olvido involuntario se puede explicar actualmente por los siguientes motivos:

- a) Elementos perceptivos
- b) Desgaste natural del conocimiento
- c) Inhibición
- d) Distorsión
- e) Rechazo del conocimiento.

a- Elementos perceptivos

“ Leer significa releer y comprender..... Interpretar. Cada uno lee con los ojos que tiene e interpreta a partir de donde los pies pisan. Todo punto de vista es la vista de un punto. Para entender como lee alguien es necesario saber como son sus ojos y cuál es su visión del mundo. Esto hace de la lectura una relectura...la cabeza piensa a partir de donde los pies pisan; para comprender es esencial conocer el lugar social de quién mira, vale decir cómo vive, con quién convive, qué experiencia tiene, en qué trabaja ,qué deseos alimenta, cómo asume los dramas de la vida y de la muerte y qué esperanza lo anima. Esto hace de la comprensión siempre una interpretación. Siendo así se vuelve evidente que cada lector es coautor. Porque cada uno lee y releo con los ojos que tiene porque comprende e interpreta a partir del mundo que habita. Bien decían los antiguos “habent sua ata libelli” los libros tienen su propio destino. Tenían razón porque el destino de los libros está ligado al destino de los autores.”¹⁵

Hemos insistido en que el conocimiento, y por lo tanto el aprendizaje, es un proceso selectivo; en otros términos que de lo que se nos comunica, ya sea en el salón de clase, en la prensa, en la radio, en el cine, en el comentario de la calle y en los demás medios de difusión, tan sólo captamos una parte del mensaje; los profesores nos sorprendemos con frecuencia de que los te-

¹⁵ Boff Leonardo. *Espiritualidad. Un camino de transformación.*

mas que fueron alguna vez tratados con cierta profundidad sean desconocidos en el momento de la evaluación. Y es que el aprendiz solamente “lee”, “oye” o “ve” una parte de lo que hemos comunicado. Seguramente lo que le interesa, pero la verdad es que hay una fuente del olvido. Estos hechos del aprendizaje que no son captados, o que solamente son captados por un momento, o que son captados a medias, comienzan a ser fuente del olvido. De ahí la preocupación de que el mensaje llegue a un buen número de personas, motivando de alguna manera el campo exclusivo de la comunicación.

b) Desgaste natural del conocimiento

Que el conocimiento se desgasta es un hecho admitido desde los primeros intentos de explicar el aprendizaje. Este deterioro no es constante, porque hay hechos que permanecen fielmente grabados y hay otros que inclusive parece que nunca hubieran existido.

c) La Inhibición

La inhibición tiene varias formas en las cuales interfieren los aprendizajes escolares y que son:

Inhibición retroactiva.

El nuevo aprendizaje reemplaza al aprendizaje antiguo. Se presenta también de acuerdo al horario en que se estudie. No se capta igual en la primera que en la última hora de clase. La materia que sigue a la otra dependiendo de lo que haya que captar puede interferir en los logros para retener la anterior. Por ejemplo, en la secundaria no deberían enseñarse dos idiomas extranjeros en forma paralela; ni dos ramas de las matemáticas deberían estar seguidas en el horario.

Inhibición proactiva

Está representada por el lastre que significa para nuestros aprendizajes los hábitos que poseemos, los prejuicios, nuestras maneras de pensar, etc. Así como en algunos casos puede facilitar el aprendizaje en otros nos dice cómo es de difícil modificar nuestra conducta en campos en que tenemos patrones establecidos. Es válida para profesionales a quienes se les quiere actualizar y sus prejuicios no se los permite.

Inhibición coactiva

La inhibición coactiva está constituida por las circunstancias en las que el estudio se desarrolla; técnicamente este tipo de inhibición es una combinación de las dos formas anteriores, pero aquí la empleamos para referirnos a los que en la práctica de la comunicación se llaman “ruidos”, es decir los factores ambientales que dificultan la comunicación y por tanto el aprendizaje. Con el término ruido se describen no solamente los auditivos sino las interferencias luminosas, olfativas, etc.

En esta inhibición se incluyen los días de mucha actividad, en los días muy ocupados o de emociones intensas (deportivas, políticas, de representaciones de talento, etc) olvidan hasta los hábitos cotidianos.

Inhibición por tensión

La inhibición por tensión, llamada estrés, tiene su lógica; cuando hay demasiada tensión o angustia, nuestra capacidad de aprender y de reflexionar se ve disminuida, porque el organismo frente a los problemas vitales de desequilibrio, atiende primero al restablecimiento de éste.. Hay que tener en cuenta además que los estados de tensión estimulan procesos orgánicos con la correspondiente combustión interna, secreciones, aceleración funcional y como consecuencia lógica, fatiga, algunas veces innecesaria.

Inhibición paradójal

Sucede algunas veces que cuando hacemos mucho esfuerzo para recordar un hecho, el recuerdo se hace más esquivo. Todos nos hemos enfrentado a esta situación cuando no encontramos con un amigo a quien reconocemos pero no identificamos plenamente, o como cuando en una evaluación se quiere evocar un dato que está como “en la punta de la lengua”. En este caso es mejor que se restablezca la calma para poder recordar, sin exponernos a una situación que no favorece el recuerdo.

d) La distorsión

Es necesario prevenir a las personas contra el “rumor”. Este rumor se convierte en una deformación que puede tener lugar de diversas maneras:

- Alteración del orden del informe
- Adiciones
- Sustracciones
- Sustituciones
- Paramnesia simple
- Paramnesia inducida o sugerida

Alteración del orden del informe

La alteración del orden del informe en algunas ocasiones puede carecer de importancia, en otras es trascendental para el individuo y las sociedades.

Adiciones

Es posible que el conocimiento sea adicionado, sobre todo cuando no es suficientemente entendido. Las evaluaciones escolares están en alguna parte influidas por esta forma de distorsión del conocimiento. Popularmente decimos echar carreta, hablan de otra cosa para hacerle suponer al maestro que conocen el tema.

Sustracción

Está en relación con el desgaste del conocimiento.

Sustituciones

El llamado “olvido diferencial”, en virtud del cual se van olvidando algunos hechos, y van siendo reemplazados por otros, da a veces graciosos salpicones de historia, gestión empresarial, lenguaje, geografía o ciencias, con hechos cotidianos.

Paramnesia simple

La paramnesia simple es la fusión de dos recuerdos. Sucede falsificación de la verdad por paramnesia simple. En nuestra vida corriente es frecuente que alguna emoción altere la percepción.

Paramnesia sugerida

Esta forma de deformación de la verdad ha sido especialmente estudiada en la técnica judicial. Funciona algunas veces en coordinación de convivencia se sugiere el hecho como si hubiera sucedido, hasta que “recuerdan” la verdad,

e) El rechazo del conocimiento

Es otra de las formas del olvido involuntario. Este rechazo puede ocurrir porque el mecanismo inconsciente tenga razones para ello, por ejemplo al no entender la materia o porque emotivamente es inconveniente -tiene razones afectivas-.¹⁶

Así presenta la enciclopedia Encarta el olvido.

El fenómeno del olvido ha sido objeto de estudio por parte de los psicólogos. Normalmente, se da primero el olvido rápido, al que sigue una pérdida de memoria más lenta. Sin embargo, aumentar la cantidad de información retenida puede lograrse practicando activamente la ‘reproducción’ durante el aprendizaje, mediante revisiones periódicas del material aprendido, y ‘sobreaprendiendo’ el material más allá del punto de mero dominio. Una técnica instrumental desarrollada para mejorar la memoria es la mnemotecnia, que supone usar asociaciones y otros trucos para recordar estímulos concretos.

Tradicionalmente se han dado cuatro explicaciones del olvido: la primera es que las huellas mnémicas se van borrando de modo natural a lo largo del tiempo como resultado de procesos orgánicos que tienen lugar en el sistema nervioso, supuesto del que no hay constatación empírica; la segunda es que la memoria se va distorsionando progresivamente o modificando con el tiempo; la tercera es que el nuevo aprendizaje interfiere o reemplaza al antiguo, fenómeno que se conoce como inhibición retroactiva; por último, la cuarta explicación es que la represión de ciertas experiencias indeseables para el individuo causa el olvido de éstas y sus contextos.

¹⁶Antonio Pinto Barajas.

EL SUEÑO

La persona media necesita ocho horas de sueño cada noche. Hay ciertamente un margen de diferencias individuales, pero la gran mayoría duerme de seis a nueve horas. Como es de suponer nos referimos a las horas en que se está realmente dormido, no a las que se pasan en la cama. Probablemente tenga una idea clara a partir de la experiencia personal, del número de horas de sueño que necesita para estar en plena forma al día siguiente.

Algunos tienen tendencia a alardear de las pocas horas de sueño que necesitan y a señalar el ejemplo de hombres famosos, como Napoleón o Edison, que al parecer sólo necesitaban unas pocas horas de sueño cada noche. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que los hombres eminentes tienden a dormir más que los demás. A juzgar por el número de estudiantes que encuentran difícil llegar a las primeras clases de la mañana, son muchos los que o se van tarde a la cama o pasan más de ocho horas en la cama. De hecho, muchos individuos trabajan mejor con nueve horas de sueño. La mayoría se siente en plena forma después de una noche de sueño ni más larga ni más corta que lo corriente.

El sueño hace que el cuerpo elimine los productos tóxicos que ha acumulado durante el día, que repare el desgaste de los tejidos y que renueve las energías. Durante el sueño disminuye el ritmo del corazón, baja la presión de la sangre y cambia el ritmo de la actividad cerebral. El cuerpo entero está relajado y en descanso preparándose para la actividad del día siguiente. Esto quizá no parece tan claro para quienes se despiertan por la mañana sintiéndose cansados y malhumorados y es un hecho que no se alcanza el máximo de eficacia hasta después de unas horas de haberse levantado. Sin embargo, tenga en cuenta los efectos de no dormir. Los animales a los que no se deja dormir por períodos largos mueren y la pérdida de sueño prolongada forma parte de la técnica del lavado de cerebro.

Durante el sueño no estamos totalmente inconscientes. Los ruidos desacostumbrados nos despiertan. Un elefante dormido no se despertará si le pisa otro elefante, pero se pondrá alerta al menor ruido extraño.

Es bastante sorprendente el hecho de que los experimentos sobre estudiantes que se han mantenido despiertos durante más de 100 horas ponen de manifiesto poca disminución en los resultados de su realización en pruebas mentales o físicas, sin embargo se requería mucho más esfuerzo que el

normal para mantener el rendimiento. Los estudiantes se ponían irritables, encontraban dificultad para leer y escribir, no se acordaban de los sucesos recientes y padecían de dolores de cabeza y vértigos. Por esto es importante establecer hábitos regulares de sueño y relajación. El sueño es en gran parte cuestión de hábito y ritmo fisiológico y una pequeña pérdida de sueño perjudicaría su rendimiento académico.

Sin embargo, a veces es difícil dormirse. La causa más corriente son las preocupaciones o excitaciones desacostumbradas; un exceso de comida, café o cigarrillo; indigestión; falta de ejercicio; demasiado calor o demasiado frío; meterse en problemas intelectuales demasiado cerca de la hora de acostarse.

Por lo general es prudente evitar una actividad mental intensa inmediatamente antes de acostarse, de no ser así pueden originarse sueños confusos y falta de descanso. Lo mejor es relajarse, charlar o leer algo ligero. Leer en la cama suele hacer entrar sueño puesto que fatiga y fuerza la vista.

El sueño profundo ininterrumpido es más saludable y renovador que el sueño ligero y a intervalos. Se puede mejorar la calidad de sueño con el tipo de cama, si es dura o blanda, probablemente tiene poco que ver con el tipo de sueño. La cama ideal es probablemente la que permite moverse mientras se duerme. Las personas que duermen cambian de postura por término medio cada once minutos. Los hombres se mueven más que las mujeres (como saben muchas esposas perjudicadas). Parece que ninguna posición o postura proporciona el descanso máximo a todas las partes del cuerpo. De ahí que el movimiento sea necesario para aligerar las tensiones y entumecimiento que surgen en una determinada postura. A lo largo de una noche normal de sueño se efectúan unos 50 cambios de postura, a fin de relajar sucesivamente cada una de las partes del cuerpo. Dicen que se puede dormir tan a pierna suelta sobre una tabla o sobre el suelo como en un colchón de muelles, a condición de que esté acostumbrado a hacerlo. Sin embargo, el dormir sobre una tabla tiende a hacer que ciertas posturas sean incómodas.

¿Será que nuestros muchachos(as) están durmiendo bien?, ¿por qué llegan tarde a estudiar?, ¿qué los desconcentra?, ¿qué o quién no les permite conciliar el sueño?.

VICIOS

El alcohol

El alcohol reduce todas las funciones psicológicas y el rendimiento general. A pesar de las aplastantes pruebas científicas que apoyan esta afirmación, mucha gente considera, no obstante, el alcohol como un estimulante. Muchos bebedores habituales declaran que unos tragos más bien les excita no les fatiga y que aumenta su eficacia, no la reduce. Parece ser que incluso las dosis muy pequeñas de alcohol ejercen un efecto reductor sobre el sistema nervioso central considerado como un todo, incluyendo el cerebro. Una función de los centros superiores del cerebro consiste en contener la expresión de las emociones y el impulso y conferir un control intelectual y una autocrítica. Uno de los efectos primeros y más evidentes del alcohol consiste en destruir este control intelectual: después de unos tragos se tiene con frecuencia una sensación de bienestar, sentimientos de camaradería con respecto a los compañeros que beben, aumenta la confianza en sí mismo y se pierde la timidez.

La lengua empieza a moverse con rapidez, se alardea más y se habla alto, se expresan libremente las inquinas favoritas y los prejuicios y después de unos tragos más, muchos terminan en un lloriqueo sentimental, explosiones de ira y en una incontinencia en el comportamiento sexual, al liberarse las emociones primarias del control cerebral normal.

Así, pues, aunque el alcohol a veces le parezca al bebedor que es un estimulante debido a la pérdida de la autocrítica, su efecto real consiste en reducir la mayor de las funciones corporales y mentales. Sus efectos inmediatos sobre la persona variarán según el peso, el estado del estómago, la concentración del alcohol y el tiempo que se ha tardado en ingerirlo. Los bebedores habituales acaban tolerando el alcohol, de forma que las pequeñas cantidades de alcohol no los afecta tanto como a quienes beben raras veces. No obstante el grado de intoxicación depende en gran parte de la cantidad de alcohol que haya en la sangre. Se puede presentar el curso normal de la intoxicación del siguiente modo que nos muestra Maddox:

Alcohol en la sangre

0.05%-----sediento

0.10%-----deleitado

0.18%-----delincuente y repugnante
0.22%-----desvanecido y delirante
0.32%-----ofuscado y abatido
0.40%-----borracho perdido
0.50%-----muerto

No hace falta decir que el alcohol, incluso en pequeñas cantidades perjudica el estudio. Todas las pruebas psicológicas muestran descenso en el rendimiento escolar después de beber alcohol y en nuestro país la mayoría de nuestros adolescentes bebe.

Desde el punto de vista físico, el alcohol acelera el pulso. Aumenta los latidos del corazón, no por el efecto estimulante, sino porque el alcohol como la nicotina, perjudica la operación del nervio vago, que normalmente hace disminuir el ritmo del corazón. El alcohol produce también una sensación ilusoria de calor. Esto se debe a que el alcohol origina la relajación de las paredes de los vasos sanguíneos, facilitando la circulación de la sangre en el área de la piel. De este modo el cuerpo irradia libremente calor y por ello disminuye la temperatura real del cuerpo.

En vista de estos hechos, pueden preguntarse por qué la mayor parte de las sociedades humanas utilizan el alcohol en las reuniones sociales, festivas, cumpleaños, bodas y funerales. La razón estriba en que el alcohol promueve lo que los sociólogos denominan “integración social libre”. Además surge una cultura de la bebida en las instituciones doctas como en todas partes, con rituales determinados para la preparación de las bebidas, la manera de tomarlas, canciones sobre la bebida, torneos, siempre acompañado de sus historias y leyendas. Los estudiantes, varones en particular, puede que encuentren que la bebida, en ocasiones especiales, es un modo corriente de cimentar amistades y a veces una especie de protesta y escape de los rigores de la vida estudiantil.

Las investigaciones demuestran que un 80% de los hombres y un 60% de las mujeres bebe, pero sólo un 30% de hombres y 16% de mujeres bebe más de una vez por semana. A una persona bien equilibrada es evidente que le perjudica poco tomar una copas el sábado por la noche. Por otra parte, el alcohol proporciona a las personalidades inestables unos medios tan fáciles de escapar a las dificultades y limitaciones personales que puede que sean incapaces de moderarse en la utilización del alcohol. En resumen, beber aunque sea pequeñas cantidades de alcohol no es aconsejable cuando hay

que hacer un trabajo intelectual arduo. Cuanto más difícil y creadora sea la tarea, peores serán los efectos del alcohol, se considera que incluso las menores cantidades de alcohol arruinan la capacidad intelectual creadora.

Es estúpido beber hasta tal punto que al día siguiente se sientan efectos desagradables, malestar e incapacidad para estudiar y/o trabajar.

Efectos del alcohol en el cuerpo

Corazón: el alcohol tiene efecto tóxico en el corazón, hasta el punto de causar daño irreparable en el músculo cardíaco

Hígado: la cirrosis, que es una degeneración del tejido sano del hígado, es ocho veces más frecuente entre los alcohólicos que entre los abstemios.

Intestino delgado: el alcohol impide la absorción de diversas sustancias útiles e indispensables para el buen funcionamiento del organismo, tales como tiamina, ácido fólico, grasa, vitamina B1, vitamina B12 y aminoácidos.

Sangre: el alcohol une los glóbulos rojos de la sangre en grupos pegajosos que hacen más lenta la circulación y privan del oxígeno a los tejidos. Además causa anemia al reducir la producción de glóbulos rojos.

Manos y pies: el alcohol causa polineuritis o inflamación de los nervios, como resultado de la deficiencia de vitaminas. Este es un mal que todos los alcohólicos sufren. La polineuritis provoca sensaciones parecidas a quemaduras y punzadas en las manos y en los pies.

Cerebro: mata las células del cerebro. Aunque el cuerpo puede reparar sus células cuando éstas son destruidas, no puede hacer lo mismo con las del cerebro. Por eso, cualquier daño causado al cerebro es permanente. El alcohol también provoca pequeñas hemorragias cerebrales y taponamiento de los vasos capilares. Finalmente, hace que el cerebro disminuya de tamaño y se torne esponjoso. La ingestión de bebida alcohólica durante años, puede causar daños irreparables a la memoria, a la capacidad de juzgar y de aprender. Por otra parte, también se perjudica la personalidad del alcohólico y su capacidad de funcionar normalmente en la sociedad.

Infecciones: el alcohol disminuye la resistencia del cuerpo a las enfermedades al limitar drásticamente la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos.

Pulmones: el alcohol tiene un efecto tóxico (venenoso) en los pulmones.

Páncreas: el uso excesivo de alcohol causa inflamación del páncreas. Una vez inflamado, es posible que no se recupere sino que continúe degenerándose. En las formas agudas se producen hemorragias en el páncreas, lo que finalmente produce la muerte.

Glándulas endocrinas: el alcohol entorpece el buen funcionamiento de todas las importantes glándulas endocrinas (tiroides, suprarrenales, hipófisis, etc).

Glándulas sexuales: el alcoholismo produce envejecimiento prematuro (senilidad), incluyendo mal funcionamiento y degeneración de las glándulas sexuales.

Huesos: el alcohol produce “células ebrias”, las que hacen que los huesos se tornen quebradizos. Antiguamente se creía que los alcohólicos tenían más fracturas de huesos porque se caían con mayor frecuencia.¹⁷

El cigarrillo

El principal argumento contra el tabaco nos lo proporciona el resultado de los riesgos en que ponen su salud los fumadores empedernidos. La influencia inmediata del tabaco sobre el rendimiento del trabajo es pequeña. Se demostró mediante investigación hecha algunos años por C.L. Hull que el ritmo del corazón y el temblor de la mano aumentaba en 10% al fumar. La nicotina del tabaco es un veneno y es un insecticida muy eficaz.

Los cigarrillos y las inyecciones intravenosas de nicotina producen los mismos efectos: aumentan el ritmo del corazón, la presión de la sangre y el metabolismo basal. Mucha gente gana peso cuando deja de fumar, en parte porque su metabolismo se reduce ligeramente y en parte porque come más.

Desde el punto de vista positivo se considera que el fumar calma la ansiedad y alivia la tensión. Predispone a la sociabilidad y procura una ocupación cuando se está ocioso. Considerando un grupo, los que no fuman son mejores estudiantes que los fumadores. Sin embargo, esta diferencia en el rendimiento no tiene, con toda probabilidad, nada que ver con el fumar como tal. Los fumadores tienden a ser más sociables que los no fumadores y por

¹⁷ Pacific press publicaciones.

ello tienen mayor tendencia a descuidar su trabajo que los no fumadores. La considerable asociación actual del abuso del tabaco no sólo con el cáncer del pulmón, sino con la bronquitis, enfisema pulmonar, epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), las enfermedades de las coronarias, nos hace pensar que es aconsejable no fumar en absoluto. Se considera muy alta la tasa de mortalidad producida por este.

La cafeína

La droga estimulante llamada cafeína está contenida en alguna forma en el té, el café y el cacao. Una taza grande de té o café contiene unos 0.15 gr. de cafeína. En dosis pequeñas y moderadas (de 0.06 gr a 0.24 gr.) la cafeína mejora la mayoría de las actividades mentales. En grandes dosis puede tener efectos deprimentes y en dosis de 0.36 gr. o más perjudica el sueño. No aumenta la capacidad pero hace que la persona esté más despierta, menos cansada y reaccione con mayor rapidez.

Casi todos bebemos café o té y no es evidente que ejerza efectos nocivos o tóxicos sobre el organismo. Sin embargo, estas bebidas se convierten en un hábito: muchas personas son insoportables hasta que han tomado su taza de la mañana y si se les priva del té o café habitual de las once les origina un desasosiego psicológico. La cafeína en pequeñas dosis, parece que no produce ningún efecto perjudicial sobre el cuerpo, a no ser que origine un gran aumento del temblor y una pérdida de la firmeza muscular, a la vez que favorece la eficacia sostenida, teniendo lugar el efecto estimulante al cabo de 2 horas y durando hasta el día siguiente.¹⁸ Así pues, el té y el café son estimulantes bastante inocuos.

Las drogas

Drogas son sustancias con efectos sobre el sistema nervioso central, que crean adicción, taquifilaxia (necesidad de consumir dosis cada vez mayores para conseguir los mismos efectos) y cuadros de abstinencia.

Los peligros de tomar drogas

Todas las drogas afectan a la salud de las personas y su desarrollo personal. Sin embargo, este dato se potencia aún más en el caso de los jóve-

¹⁸ Cómo estudiar. Harry Maddox. Pág.217

nes, puesto que cada vez que se recurre a las drogas como muleta para disfrutar de la vida o enfrentarse a sus exigencias, se está limitando la oportunidad de demostrar y desarrollar los recursos y las capacidades propias. El consumo de drogas induce, por otra parte, a comportamientos "descontrolados" que se llevan a cabo bajo sus efectos, conductas, en muchos casos, en las que no se miden los riesgos, ni las consecuencias de lo que se está haciendo. Un riesgo de las drogas quizá el más importante es su capacidad de crear dependencia. Todas las drogas presentan esta característica. Aunque se afirma que algunas drogas no generan dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis,...), éste es un asunto controvertido. En lo que sí hay unanimidad es en la capacidad de las drogas para provocar dependencia psicológica o emocional. Si bien es cierto que la facilidad para que se cree una dependencia física depende de muchos factores, también lo es que no hay ninguna persona tan segura que pueda afirmar que controla plenamente los riesgos de hacerse dependiente. Además, muchas de las drogas que se encuentran en el mercado ilegal están con frecuencia sometidas a procesos de adulteración. En estos casos, el posible consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por lo tanto, se sitúa ante unos imprevisibles riesgos añadidos.

Efectos

Para determinar qué efectos pueden producir las drogas hay que considerar, en primer lugar, cuáles son sus principios activos. Las experiencias y los efectos son distintos en las personas y dependen de diversas circunstancias:

- La personalidad del consumidor.
- La composición y riqueza del producto (cantidad de principio activo, presencia de adulterantes).
- Las expectativas del consumo (lo que le han dicho que produce y, por lo tanto, espera conseguir al tomarla).
- Las experiencias previas con la droga en cuestión. La frecuencia de uso. El ambiente en que se toma (espacio físico, personas con las que se consume, etc).
- Las características fisiológicas del consumidor (edad, sexo, complexión física, estado del organismo en el momento de tomar la droga, etc.).

Riesgos

Todas dañan la salud y, si se toman con frecuencia, algunas pueden provocar daños irreparables, biológicos o psicológicos. Asimismo, se pueden correr riesgos muy serios si se padece algún tipo de patología, como, por ejemplo, cardíaca o hipertensión, que puede que aún no se haya manifestado o no la haya diagnosticado el médico. Las drogas ilegales, además, pueden estar sometidas a grandes procesos de adulteración, sistema utilizado por los traficantes para multiplicar los beneficios pero que supone un riesgo suplementario para quien las consume, ya que no sabe realmente que se está tomando. Muchas veces las drogas se ingieren mezcladas unas con otras, por ejemplo: marihuana y alcohol, éxtasis y alcohol, cannabis y cocaína, etc., sometiendo, de esta forma, al sistema nervioso a sacudidas contradictorias o multiplicando los efectos de ambas sustancias. En estos casos, los riesgos que se asumen son mucho más imprevisibles. También existen riesgos relacionados con comportamientos que los consumos facilitan o impiden controlar (comportamientos impulsivos, descontrolados, desinhibidos, etc). Todas las drogas producen dependencia psicológica o emocional.

El hecho de tomar alguna droga se asocia normalmente a una determinada actividad como: tener relaciones sexuales estando drogados, bailar llenos de éxtasis, escuchar música drogados, solucionar los conflictos colocándose, salir y divertirse con drogas, etc. De esta manera, la mayoría de las veces de forma inconsciente, se va fomentando un hábito de conducta en el que la droga se va incorporando a la vida cotidiana y al cabo de un tiempo ya no se sabe, o no se quiere tener relaciones sexuales, bailar, solucionar los problemas, salir y divertirse sin drogas. Ha aparecido la dependencia psicológica o emocional.

...no hay problema...yo sólo me coloco el fin de semana.

Algunos jóvenes piensan que limitar el consumo de alcohol o de otras drogas al fin de semana las hace inofensivas, pero no es así. En primer lugar, se va creando una asociación sistemática entre salir, colocarse, divertirse, de tal forma que, a la larga, resulta cada vez más difícil hacerlo sin ellas.

En segundo lugar, pasarse todos los fines de semana –más de 100 días al año, sin contar los períodos de vacaciones- supone una situación de riesgo nada despreciable, además de las grandes cantidades y mezclas que se pueden tomar en cortos períodos de tiempo, aunque sea distanciados en la semana.

En tercer lugar, los principios psicoactivos de la mayoría de las drogas se van eliminando lentamente del cuerpo, acumulándose y manteniéndose en algunas partes del organismo (tejidos grasos, pulmones, hígado, etc) durante varios días. Muchas veces, antes de que se hayan podido eliminar, ya están en la sangre y el cerebro recibiendo y almacenando nuevas dosis.

Por otro lado, el guayabo se suele prolongar a los primeros días de la semana siguiente, impidiendo funcionar con normalidad.

Por último, hay que tener en cuenta el peligro que conllevan algunos comportamientos bajo los efectos de las drogas: conducir un coche o una moto, mantener relaciones sexuales sin precauciones, complicarse en peleas y actos de violencia callejera, cometer imprudencias que afecten la convivencia o la salud de su familia, etc.

...A mí no me va a pasar nada...yo controlo

Las personas tendemos a ver siempre los problemas en los demás y pocas veces nos fijamos en nosotros mismos; esto también ocurre con las drogas. Los jóvenes que abusan del alcohol piensan que ellos nunca serán alcohólicos porque éstos son los que están tirados en la calle; los que abusan de otras drogas piensan que ellos(as) nunca serán drogadictos, ellos no llegarán a ser drogodependientes, porque cuando quieran lo pueden dejar, etc. Todas estas afirmaciones ponen de manifiesto la convicción de que se controla, lo que se transforma en un síntoma de riesgo adicional. Siempre creemos que podemos controlar todas las situaciones y, en el caso de las drogas, esta creencia puede hacer que nos confiemos y perdamos de vista los peligros de algo con lo que estamos jugando.

Si bien es cierto que muchos de los que consumen drogas no llegan a ser drogodependientes, no lo es menos que los drogadictos no llegaron a serlo de la noche a la mañana, sino que todos ellos empezaron primero probando a ver que pasaba, luego tomando ocasionalmente, después un poco más a menudo... hasta que, casi sin darse cuenta, se fue convirtiendo en un hábito. En algún momento todos creyeron que controlaban e, incluso, algunas personas enganchadas siguen manteniendo que ellos cuando quieran lo pueden dejar.

¿POR QUÉ SE DROGAN LOS MUCHACHOS?

¿Y por qué el vicio?

Las personas drogadictas o alcohólicas muestran un pobre desarrollo de las habilidades propias de la Inteligencia Emocional. Poca o nula capacidad de manejo de frustración, inhabilidad para asumir el obstáculo imprevisto, dificultad en la expresión de los sentimientos, limitada capacidad para postergar la gratificación. Si bien, la mayoría tiene niveles intelectuales promedio o incluso excepcionales.

La ausencia de una educación que contribuya al desarrollo de la Inteligencia Emocional en las personas aunque fueran muy capaces intelectualmente deriva en una falta de proyectos de vida claros y apasionantes, que llevan a la gente a angustiarse y deprimirse, a llevar estilos de vida no satisfactorios, a no tener éxito, a aislarse socialmente, a la drogadicción.

¿Dónde están las carencias?

La verdad es que la educación expulsó de sus aulas hace muchos años la formación en el campo emocional, afectivo y valorativo, privilegiando únicamente lo cognoscitivo, dejando los otros aspectos a los amigos de barrio o de esquina, cumpliéndose así una precaria y confusa labor. Se llegó a creer que si formábamos expertos en las ciencias y la técnica, incluso en las artes, era suficiente. Y lo hemos estado haciendo mal. Transmitiendo a los jóvenes montañas de información muchas veces sin sentido, que nunca contribuyeron a formar su pensamiento. Lo mismo pasó en las familias: lo afectivo, lo emocional, lo valorativo, nunca se abordaba explícitamente dentro de la relación padres-hijos, y temas fundamentales como la sexualidad, el amor o el desamor, la tristeza, las ilusiones, se aprendían a través de los amigos.

El aspecto central de la enfermedad de la adicción son las dificultades emocionales. Hoy en día los consumidores son jóvenes entre los catorce y veinticinco años que llevan de cuatro a quince años de consumo, lo que concluye en la aterradora realidad que empieza a consumir desde los nueve o diez años.

El inicio del consumo en la adolescencia era explicable por la rebeldía propia de este período, por la búsqueda inadecuada de la autonomía, en que los jóvenes se empiezan a querer distanciar de la influencia de sus padres. Pero estas explicaciones no tienen ninguna lógica frente a la problemática del inicio en el consumo de la infancia. Los factores tienen que ser de otro orden. Es probable que la exposición temprana de los niños, a través del internet y los medios masivos de comunicación, a un mundo globalizado y globalizante que los bombardea de información, de formas de comportamiento y de diversas ideologías en una etapa de sus vidas donde no tienen el discernimiento apropiado, los lleve a querer imitar costumbres y formas de vida que se presentan como ideales y exitosas, y se favorezca el consumo de sustancias en estas edades tempranas.

Además, la sociedad actual promueve consciente o inconscientemente la salida rápida y fácil a todos los problemas. Es prácticamente obligatorio vivir en función del éxito y del placer inmediato, no hay que detenerse ante el obstáculo y aprender de él. Ya no hay tiempo, sólo hay que superarlo, superarlo es evadirlo y la mejor forma de evadirlo es con métodos mágicos y éstos son un pase de coca, una pastilla de éxtasis, unos tragos de alcohol, un bazuco o un cacho de marihuana... y la sociedad de consumo de lo legal y lo ilegal sigue haciendo su agosto.

Las familias de hace tres décadas tenían criterios establecidos e indiscutibles. Adecuados o no, pero los había, permitiendo así que el joven pudiera estar de acuerdo o en desacuerdo con respecto a algo, y así formarse un criterio propio. Además, eran familias extensas, con hermanos, tíos, primos y nietos con los que se compartía, lo que constituía un buen positivo caldo de cultivo para formarse emocionalmente. Los padres de ahora no quieren actuar como los de antes, pero no han construido un nuevo modelo sólido de ser padres. Son dubitativos y erráticos en las normas. Cambian de opinión constantemente, y lo que es peor, pasan fácilmente del autoritarismo a la permisividad. No existen espacios de reflexión para la construcción de pautas o guías de comportamiento que le permita a los hijos autorregular sus vidas.

A Colombia le llegó la hora de entender que el problema del abuso y de la dependencia del alcohol y las drogas es un problema de salud pública. El narcotráfico incide directamente en la intoxicación de mentes y cerebros infantiles, en vidas terminadas prácticamente antes de comenzar. El verdadero problema no es el económico. Son vidas. Hay que gastarse el dinero que sea, porque lo que está en riesgo es la vida, la seguridad, la estabilidad del mundo entero. Ya no se puede seguir hablando de grupos de riesgo, todos estamos en riesgo. Es mucho más rentable económicamente invertir en el tratamiento de un drogadicto o un alcohólico que tener que pagar semana a semana la sutura de la herida del borracho, la intervención quirúrgica por el accidente, el tratamiento psiquiátrico por la niña violada, los golpes y contusiones de la mujer maltratada, el ausentismo y los accidentes laborales. La verdad es que el problema del consumo, en el mundo entero, se salió de las manos. O lo enfrentamos como es, o tendremos en poco tiempo una humanidad drogada, sociópata y errática.¹⁹

Investigación realizada sobre este grave problema se encuentra en los libros del MEN. “La comunidad frente a las sustancias psicoactivas” -una visión integral de la prevención- y “Prevención del uso indebido de drogas” -sistematización de experiencias realizadas en colegios de Colombia-.

VIOLENCIA EN LA ESCUELA

“La violencia es el miedo a los ideales de los demás” Mahatma Gandhi.

Todo lo que sucede en nuestra sociedad incide en la vida de las personas que conformamos una comunidad educativa. La escuela no es ajena al mundo y es debido a la problemática social y a patologías disociales en la infancia y la adolescencia que se ha venido incrementando las tasas de violencia en la misma. Hay mayor incidencia en población y zonas especialmente urbanas, desfavorecidas y marginadas. Esto ha supuesto para los profesio-

¹⁹Dr. Miguel Bettin-psicólogo-director de “Pide ayuda”-Fundacreer. Entrevista realizada por Aura Lucía Mera para la revista del jueves de El Espectador.

nales que en ella trabajamos la toma de contacto con una realidad ya existente pero que no habíamos tenido que afrontar previamente. ¿Qué hacemos al respecto? Realizamos una intensa labor de prevención e intervención de la problemática a través de los procesos educativos. Talleres de convivencia, charlas con estudiantes y padres de familia. Examinamos la historia personal. El parche, todo tipo de estereotipos de género, grupo étnico o grupo social. Un aspecto hacia el cual se deben dirigir los esfuerzos de análisis y de diagnóstico lo constituye la influencia de los medios de comunicación y las diversas maneras cómo están transformando no sólo el sentido de la vida sino el comportamiento y las actitudes de niños y jóvenes.²⁰

En el año 2000 se reunieron expertos de diferentes naciones en Viena para tratar el tema. Eric Debarbieux, director del observatorio europeo de la violencia escolar, afirma que la violencia en los medios escolares es un problema mundial. Entonces se hace necesario que se realice un diagnóstico particular de la situación de conflicto y violencia que se viva en el plantel y de acuerdo con Boris Angulo en aula urbana de mayo de 2003 este requiere de los siguientes pasos:

- Revisión de la situaciones problemáticas que durante la historia del plantel han sucedido y ver como fueron tratadas.
- Indagar el nivel de conciencia que tienen los miembros de la comunidad educativa frente a las situaciones problemáticas (reconocimiento del conflicto y la violencia).
- Identificar los espacios y los tiempos donde frecuentemente se presentan expresiones de violencia y conflicto.
- Determinar una comprensión contextual de los problemas detectados.

Una situación de violencia se presentó hace poco en un colegio de Ciudad Bolívar, una docente observaba que dos niños siempre se golpeaban a la hora del descanso con cualquier pretexto, después de estudiar la historia de cada uno, encontraron que uno de ellos era hijo de un guerrillero reinsertado y el otro niño era hijo de un paramilitar. La historia se repetía simplemente accionaban lo que estuvo presente en su primera infancia.

Esto se da a nivel escolar pero a razón de otro contexto llamado barrio o ciudad no sabemos que hacen nuestros(as) estudiantes al salir de sus clases he aquí varios casos:

²⁰ Violencia en la escuela. Idep. 1999

LOS CHICOS MALOS

“Se dispara el número de menores vinculados a los delitos de extorsión, homicidio, robo y porte de armas”.

Diana Marcela cumplirá 17 años en pocos días y aunque su aspecto es aún el de una niña, los hechos en que se vio involucrada parecen indicar lo contrario. A finales de febrero agentes del Gaula la capturaron cuando recibía cinco millones de pesos en efectivo, producto de una extorsión. La historia empezó el 24 de febrero, cuando un comerciante al sur de Bogotá, recibió una llamada en la que un hombre con marcado acento paisa le exigía 20 millones de pesos a cambio de no hacerle daño a su familia. El comerciante hizo la denuncia y el Gaula asumió el caso. En otro punto de la ciudad, Diana Marcela y su pequeño hermano salían de su casa “para el colegio”, como les dijeron a sus padres, para encontrarse con la víctima. Sin mostrar síntomas de nerviosismo, la joven exigió el pago, pero el comerciante advirtió que sólo se entendería con una persona mayor. Ella se plantó: “No soy una niña, soy una señorita y sé lo que hago, entrégueme el paquete. Más adelante ella señaló como responsable a un mesero pero los investigadores creen, que la menor estaba involucrada en el delito, a juzgar por la manera como manejó el encuentro con el comerciante y la seguridad para exigir el dinero.

El 1^{ro}, de marzo fue capturado en Manizales un joven de 16 años cuando recibía, en el parque del barrio Villa Hermosa, el dinero de una extorsión que venía haciéndole a un joven de 12 años a quien había amenazado de muerte. Este le contó a su padre, un tendero quien hizo la denuncia ante las autoridades.

En Cúcuta el 3 de marzo, Jesús David Mendoza denunció ante el Gaula el secuestro de su hijo de 15 años. Había recibido cartas y llamadas amenazando con envenenar a su hijo si no cancelaba. Tras varios días de seguimiento descubrieron las autoridades al responsable de la extorsión: el propio hijo; y así muchos más testimonios...

Anteriormente era normal encontrar muchachos en pandillas juveniles o involucrados en asaltos menores, pero verlos cometer delitos tan graves como la extorsión sobrepasa los límites dice un oficial del Gaula que ha estado al frente de estos casos. Estudios recientes indican que cerca del 90% de los menores vinculados a hechos delictivos provienen de barrios y estratos marginales o bajos. Según Bienestar Familiar en los últimos dos años fueron capturados 54.817 menores por delitos que van desde hurto menor, venta de bazuco y robos de carros, hasta asalto a mano armada, extorsión y asesinato.

Es como una bola de nieve que va en crecimiento...si no se cuida el entorno familiar las cifras crecerán. Sin contar con los 12.000 niños y adolescentes que han sido reclutados por la guerrilla según Human Rights Watch. Y el porcentaje alarmante de mujeres sin distinción de edad que en el año 2004 se involucraron en todos los delitos, fueron aprehendidas 33.589 según informe de la fiscalía.²¹

INTIMIDACIÓN

La intimidación genera violencia en todos los contextos pero sobre todo en el escenario escolar. Las burlas, los insultos, las palabras soeces sobre su condición física, social o intelectual son devastadoras. Palabras como gay, homosexual, gordo, gafufo, complican el desarrollo emocional de un niño(a). En tempranas edades se defienden con golpes o respondiendo verbalmente a la ofensa pero cuando llegan a la adolescencia pueden entrar en mutismo, puesto que la mayoría de las veces no confían ni en sus padres, ni en sus docentes; además, en este siglo de la soledad, donde llegan a sus casas y no encuentran papá o mamá para compartir huérfanos con padres vivos, se encierran en su dolor y comienza entonces a notarse una baja en sus calificaciones. Cuando sus padres los escuchan creen que es pasajero, pero puede durar toda la etapa de escolaridad, primaria, básica y media. Estos muchachos llegan a odiar la escuela pero son obligados a continuar. Pero es que yo mamá en esta sociedad colombiana o latina cómo le consigo un cupo a mi hijo(a) en otro colegio. Qué no se deje, sería su respuesta cuando los docentes

²¹Revista Cambio-Colombia, marzo 2004, págs.19, 20 y 21.

los ignoran o no los perciben para trabajarlo y solucionarlo. ¿Qué pasa con él? ...vicios...depresión...suicidio...

En los últimos (4) cuatro años se ha incrementado el índice de homicidios en las escuelas de los Estados Unidos, según un estudio de la doctora Sue Ellen Freid en su libro *Bullies and victims*(2003) diariamente en dicho país dejan de asistir 160.000 estudiantes a clases. La razón, miedo. Algunos al receso porque los muchachos grandes agreden a los pequeños. Se ha comprobado que un 30% de los estudiantes alguna vez ha llevado un arma a la escuela y los que han cometido homicidio y luego se han suicidado ha sido por alguna forma de intimidación. Han matado a los que los han torturado emocionalmente durante años. Qué hacer? cuando orientadores y docentes tratamos el problema pero son tantos los estudiantes que alguno se nos escapa o no encontramos colaboración por parte de los padres. La preocupación se amplía cuando nuestros estudiantes entran a ingresar las filas de la guerrilla, en el año 2004 se incrementó el reclutamiento de menores en la guerrilla de nuestro país.

En el caso de las mujeres la intimidación es verbal y emocional. Ellas escogen el encierro en sí mismas o se convierten en niñas buscapleitos, una carreta usada ante el rechazo. Padres y docentes ojos abiertos ante estos casos.

Estos salen reiteradamente en una investigación titulada “Lectura semiótica del escenario escolar a partir de textos literarios” que realicé en los años 1.996 y 1.997.

PANDILLAJE (Maras)

En los colegios públicos de Bogotá y otras ciudades de nuestro país y de países sur y centroamericanos estamos viendo el pandillaje dentro y fuera de la institución. Es decir algunas redes ya conformadas que ejercen agresión dentro del plantel y otras que esperan por estudiantes afuera del mismo para agredirlos. El problema es latente y cada día se hace más grande. Se hace necesario luchar y trabajar mucho con estos muchachos (as) quienes no temen ser heridos o morir en su lucha, en su condición. Analizo que es un foco que se agudiza y se podría volver tan fuerte como las maras centroamericanas. He aquí el siguiente escrito hecho por Eduardo Ulibarri -opinión-firmas press- Analista costarricense cubano. Consultor en periodismo y profesor universitario.

¿Nueva guerra en Sur y Centroamérica? (Septiembre 21 de 2005)

Las maras, esa compleja modalidad de pandillas juveniles que proliferan como epidemia en Guatemala, Honduras y El Salvador, no son únicamente un grave problema para la convivencia interna y seguridad ciudadana de esos países.

Por su organización, relaciones y desarrollo, hoy constituyen el más agudo desafío para su avance democrático y seguridad nacional, con irradiaciones más allá de sus fronteras. La urgente seriedad del fenómeno la revela una corta mirada a hechos recientes:

El 15 de agosto, choques entre pandillas rivales en cuatro cárceles guatemaltecas produjeron 36 muertos y 80 heridos. El 24, el obispo auxiliar de San Pedro Sula (Honduras) denunció un “genocidio juvenil” en su país. Días antes se destapó en El Salvador una aparente campaña de asesinatos contra jóvenes de aspecto ‘marero’, que el presidente José Antonio Saca ordenó investigar.

En declaraciones divulgadas el 22 de agosto, un portavoz del Departamento de Seguridad Interior de Estados Unidos dijo que, desde marzo, 120 pandilleros han sido deportados a México, Guatemala, Honduras y El Salvador, 80 se les añadirán pronto y 600 más tienen posibilidades de ser devueltos.

En una cumbre entre los presidentes centroamericanos y mexicano, celebrada en Tegucigalpa el 29 y el 30 de junio, las maras fueron eje de las discusiones: ha crecido la inquietud por su eventual vinculación con el narcotráfico e, incluso, grupos terroristas. Y tras los enfrentamientos en Guatemala, José Miguel Insulza, secretario general de la OEA, insistió en una respuesta integral e inmediata.

Para que esta produzca el mayor éxito y los menores daños colaterales posibles, es necesario evitar dos peligrosas simplificaciones: una, definir exclusivamente a las maras como consecuencia directa de la pobreza y las desigualdades; otra, considerarlas un problema estrictamente criminal, con una sola medicina: la represión indiscriminada —o guerra abierta— aun a riesgo de vulnerar los derechos humanos.

Ciertamente, hay factores socioeconómicos de índole general que crean condiciones propicias para las maras; por ello, y por elemental solidaridad, hay que abordarlos. Ciertamente también, frente al delito es necesario castigar a los culpables y proteger a las víctimas.

Pero el abordaje debe tomar en cuenta muchas otras facetas. La más sobresaliente es el carácter transnacional del fenómeno, reflejado en dos grandes “franquicias” rivales —Salvatrucha y M-18—, nacidas en las calles de Los Ángeles, pero que se reproducen y matan en las principales ciudades guatemaltecas, hondureñas, salvadoreñas, y amenazan las de Nicaragua y México.

Cada expulsión de pandilleros desde Estados Unidos agudiza esa dimensión del problema. Pero hay muchas más: la falta de oportunidades educativas y laborales para gran cantidad de jóvenes; su hacinamiento en barriadas deprimidas; el corto horizonte de sus vidas; la ruptura de nexos y apoyos familiares; la carencia de focos de identidad positiva; la violencia heredada de los enfrentamientos político-militares; la fácil disponibilidad de armas en los mercados negros; su relación con otras estructuras delictivas, y la debilidad técnica de los cuerpos policiales y judiciales.

Hasta ahora, agobiados por el problema, la población y los gobiernos han preferido, esencialmente, la opción represiva. Pero la “epidemia” no disminuye; crece. Razón de más para emprender estrategias integrales, que contemplen la prevención, la intervención en situaciones de riesgo, la represión eficaz, no desbordada, la reinserción de los ‘mareros’ en la sociedad y la coordinación entre los países afectados y en riesgo.

Es un camino complejo, pero indispensable, urgente y digno de apoyo internacional. La alternativa puede ser un deterioro irreversible de la situación, con perversos efectos para el desarrollo, la institucionalidad democrática, la seguridad regional y los derechos humanos. Es decir, una verdadera tragedia regional.

Los niños en centros de reinserción mantienen sus costumbres de la guerra

Los menores que han dejado las armas se rigen por códigos militares y llaman 'civiles' a los educadores.

Así lo revela la investigación 'Atmósfera sociomoral y atención de los menores desvinculados del conflicto armado en Colombia', que elaboró un grupo de expertos de psicología social crítica, de la Universidad de los Andes, después de convivir tres años en algunos de los Centros de Atención Especializada (CAE) que atienden a estos menores.

Estuvieron con cerca de 120 niños y jóvenes en 6 CAE en Bogotá (hay 12 en el país). Allí pasan entre seis y doce meses dependiendo de su situación.

Una de las principales conclusiones de la investigación es que ni la sociedad ni el Estado ni la comunidad internacional están preparados para enfrentar la reinserción de estos menores. Por eso, se corre el alto riesgo de que se devuelvan a sus hogares, con el peligro de que sean asesinados o perseguidos; terminen en la delincuencia o queden solos, sin ninguna oportunidad.

El análisis de este programa —que viene funcionando desde hace seis años y que ha atendido a 2.523 menores— fue reconocido recientemente con el premio Carlos Lleras, que entregaron el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y Unicef.

Atmósfera difícil

Los investigadores detectaron en los CAE, contratados por el Icbf, que los menores no se sienten encarcelados sino viviendo en un programa de puertas abiertas.

Eso no es el único hábito que traen del campo de guerra. También respetan jerarquías en las que predomina la ley del más fuerte y los varones antiguos tienen el derecho a discriminar a los otros. A su vez, en la mayoría de los casos, la negociación de los conflictos no se hace de manera dialogada sino con presiones, y se realizan 'alianzas' para conseguir seguridad y poder de presión.

“Ante hechos de injusticia predomina la ley del silencio. Se respeta la regla de no ser sapo o, de lo contrario, atenerse a las consecuencias. Es decir, no hablar con los adultos sobre los asuntos fundamentales del grupo. Apelar a una instancia superior para denunciar irregularidades o exigir protección de derechos es considerado traición”, dice la investigación.

Lo anterior es particularmente complejo para las niñas, que son vistas por sus compañeros como “objetos de deseo incuestionable, cuyo sentido es el cumplimiento de servicios sexuales”. Con frecuencia se piensa, dicen los expertos, que si la mujer es abusada es porque ella misma lo autoriza y se tiene la concepción de que la responsabilidad y la planificación del embarazo son asuntos femeninos.

Ante estos patrones culturales que vienen desde la familia y se repiten en las filas de los grupos, según la investigación, los profesionales que tratan a los ex combatientes no están preparados para lograr que estos niños y jóvenes entre 15 y 18 años puedan tener un proyecto de vida.

Esto se refleja en que aplican medidas intransigentes, dudan de la veracidad de las denuncias de los niños, utilizan la exclusión como estrategia para manejar casos de muchachos que se salen de la norma y toleran el tema de la sexualidad entre los jóvenes.

“En general, los educadores están desesperanzados. Creen que los jóvenes son rebeldes sin causa o que ya no tienen remedio y por eso en muchas ocasiones desatienden sus necesidades, expectativas y las críticas que, con sentido, los menores le formulan al programa”, explica Ángela María Estrada, investigadora.

Esta psicóloga afirma que el éxito de la reinserción depende en gran medida de factores como una buena intervención psicosocial, debido a que estos niños traen una historia de vulneración de sus derechos que comienza en la familia y que configura una situación de trauma. A su vez, existe el reto de crear oportunidades para la construcción de un proyecto de vida adulto.

“Algunos trabajaron, no tuvieron buenas oportunidades de estudio, fueron víctimas de abuso o de maltratos físicos. Es por eso que los menores se vinculan a un grupo armado buscando la protección que les ha sido negada por la familia y la sociedad”, explica Estrada. Después de esta investigación, el ICBF canceló el contrato con algunos operadores.²²

²² Nota realizada por Andrés Garibello redactor de El Tiempo. Oct. 2005

La pregunta que hago y nos hacemos los docentes ¿Quién está preparado para que los niños se vayan a la guerra? ¿Será que los docentes estamos preparados para recibir niños(as) que regresan de la guerra? Creo que la respuesta es que nadie está preparado ni para lo uno, ni para lo otro. Se requiere de muchos elementos, de muchas estrategias, de acompañamiento de las familias. Familias que no existen. La respuesta será resignificar el currículo?

SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO

Conociendo por demás toda la problemática del desplazado. Llegan a nuestros colegios chicos y chicas de otras regiones a la gran ciudad, temerosos, angustiados y absolutamente desorientados, careciendo además de todo lo esencial. Por lo general están arrimados donde algún pariente que los maltrata, no cuentan algunos con servicio médico y el problema de desnutrición es evidente. Esto en un colegio grande en donde transitan su adolescencia o su niñez puede ser a veces desconcertante y doloroso.

Según Codhes un promedio de 1.080 personas fueron desplazadas diariamente durante el tercer trimestre del 2.005. Se incrementó el índice de desplazamiento en un 32% con relación al año 2.004. Estas personas llegaron a 566 municipios de 31 departamentos de Colombia. Entre agosto del 2002 y septiembre del 2005 alrededor de 950.000 personas han sido desplazadas. Del año 2000 al 2002 la cifra alcanzó 1'107.287 personas en una alarmante situación de desplazamiento.

“La patria es el lugar de arraigo en el que el ser humano asegura para sí y para los suyos, a través del presente un lazo entre el pasado y el porvenir. Es, también, el marco más favorable para la adhesión y la participación en toda especie de relación. Por ello en el desamparo, la confusión, la soledad y el desarraigo del desplazado/a lo que se evidencia es la negación de la noción de Patria que para muchos es solo una palabra, un confuso término, un fugaz sentimiento...”²³. La Patria se ha ido, sin ruido, previniéndonos de ello en el desarraigo, el desorden social, la insolidaridad, se fue sin que nadie haya hecho un gesto o dicho una palabra para retenerla.

²³ Simone Weil, Raíces del existir, “Escuela y desplazamiento”.MEN

“En situaciones de desplazamiento la escuela o el colegio se convierten en un lugar donde confluyen todas las necesidades y todas las carencias, el maestro y la maestra se ven en la alternativa de ser o no un mago, o un ilusionista, que saca del sombrero la sonrisa, la caricia y la paciencia para seguir hablando de lo nuevo, del taller de tecnología y para continuar haciendo las dinámicas de estética que han de producir un resultado que igualmente superpone el color, la figura y la composición a un proceso de orden simbólico que configura una de las mejores terapias contra el miedo, contra el horror y contra las secuelas del abuso. Aunque a los pocos días encontraremos que no hay lápiz, ni papel, que los colores se desvanecieron por el uso y solo quedan los elementos del entorno: las hojas de los árboles, las piedras del río y las figuras de madera tallada por éste. Estos serán los elementos para otro taller de estética que tendrá un nuevo sentido, en el caso de que el maestro(a) se percate de ello (Pedagogía del reciclaje).”²⁴

En muchas poblaciones del país hay que manejar una salida de emergencia y para ello es preciso resignificar el quehacer escolar y es aquí donde las prioridades invierten los contenidos del currículo:

- En lugar de aprender a hacer, hay que aprender a olvidar.
- En lugar de aprender a ser, hay que aprender a no temer.
- En lugar de aprender habilidades, hay que aprender a reconocer el nuevo entorno.
- En lugar de crear ambientes de aprendizaje escolarizado, hay que construir ambientes de convivencia y duelo colectivo. Todo proceso creativo es sanador.
- En lugar de talleres de tecnología, hay que hacer talleres de tratamiento de conflictos.
- En lugar de disciplina, hay que dar amor, en lugar del regaño, hay que extender las manos dispuestas al abrazo cariñoso y solidario.
- En lugar de tareas cotidianas, hay que crear expectativas para el juego y las dinámicas que se harán al otro día.
- En lugar del apresurado interés de cumplir con el pénsum, hay que idearse la forma de alargar el recreo (descanso), de inventar paseos y de aumentar las sesiones de cuentos, de relatos e historias.
- En lugar de cerrar la escuela, hay que abrir sus puertas a los abuelos, a los padres y a los familiares para que cuenten cómo se hace una panga, cómo se corta un árbol y cómo se logra sacar el pez más grande del río.

²⁴ idem “Escuela y desplazamiento” MEN. pág.104

LA MUERTE JUVENIL

Son identificados en todo el mundo por su forma de vestir, su rebeldía e inconformismo, pero no por la forma en que mueren. Se trata de los jóvenes, un segmento de la población que, de acuerdo con las estadísticas, enfrenta todo tipo de riesgos y en muchos casos no salen bien librados. Un estudio elaborado por el especialista francés Jean-Pascal Assailly hace claridad sobre las causas de muerte de los jóvenes en el mundo. El análisis plasmado en el libro *La mortalidad entre los jóvenes* establece, por ejemplo, que se muere joven sobre todo por homicidio en Sudamérica entre ésta en Colombia, por accidente automovilístico en Francia, por suicidio en Escandinavia y por estas dos últimas causas en Estados Unidos y Rusia. Según organismos de seguridad fue alarmante el índice de homicidios de jóvenes en Cali en el año 2004.

EL SUICIDIO

El suicidio es la segunda causa de muerte de jóvenes entre 15 y 24 años, después de los accidentes de tránsito. Sobre el perfil de los suicidas el documento indica que son más precoces. Tres cuartas partes de los suicidas han hecho un intento antes de sus quince años y tienen el triple de probabilidad de huir del hogar que el resto de los adolescentes. Además son más inclinados al cigarrillo y al alcohol. Han experimentado con más frecuencia la violencia física y sexual, y, contrario a lo que se piensa no son aislados.

¿POR QUÉ OCURRE ESTO EN LOS JÓVENES?

- Por duelo (muerte de una persona querida o importante)
- Experimentar exigencias, rechazo o burlas, intimidación por parte de sus compañeros
- Problemas familiares
- Separación de amigos, novios o compañeros de clase
- Embarazo no deseado o aborto
- Problemas con la ley, dentro o fuera de la escuela
- Malos resultados académicos
- Problemas económicos o desempleo
- Enfermedad física grave

PUNTOS DE VISTA

En su estudio Jean Pascal Assailly establece algunas características que permiten explicar el comportamiento juvenil, en este caso, frente a los riesgos que llevan a la muerte:

- Toda la sociedad valora la velocidad.
- Los jóvenes sobre todo entre 16 y 19 años buscan sus límites y sensaciones fuertes, bien sea practicando deportes extremos, consumiendo alcohol o sintiendo el vértigo de la velocidad.
- Entre los muchachos desfavorecidos, la velocidad es una forma de escapar de las angustias.
- Otros buscan en el riesgo algún sentido a sus vidas, como en el juego de la ruleta rusa.
- Entre los 18 y 25 años hay una búsqueda febril de popularidad y prestigio, y hoy el principal valor de la sociedad es la rapidez. Todo debe ser más rápido, tener relaciones sexuales, conducir, realizar un trabajo.

Entre los jóvenes, la presión del grupo lleva a que se acepte fácilmente ir con un conductor ebrio, de la misma manera que se acepta tener relaciones sexuales sin preservativo. Los jóvenes no son sensibles a las políticas de sanciones. Por eso se debe trabajar más su relación con la muerte.

Sobra anotar que con la violencia en nuestro país, guerrilla, paramilitares, milicias urbanas, pandillaje y hasta la violencia doméstica son los jóvenes los principalmente afectados por ser carne propicia para desempeñar algunos de estos oficios o por ser manipulados ideológicamente hacia algo que los va a llevar a dar muerte y al homicidio.

Sabemos que aquí se les mata por un par de tenis, por el dinero para el bus, por robarles la bicicleta, por no aceptar pertenecer a un parche (como ocurrió con uno de mis exalumnos), etc.

Las niñas se exponen a morir en un aborto, por infección o por desangramiento. También las encontramos en las pandillas y hasta mueren haciendo barra a un determinado grupo enfrentado, porque allí sin pertenecer ellas a nada, se encuentra de pronto involucrado un amigo o su novio. Muchachos sanos que por motivo de tragos se tildan de machos y disparan en

una disputa, hiriendo o matando y yendo ellos a parar a una cárcel siendo aún menores de edad. Niños y niñas que en nuestro país llegan al suicidio por problemas familiares y a veces los asociados con bajas calificaciones.

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR EL SUICIDIO?

- ✓ La base de todo, el afecto y el apoyo.
- ✓ El diálogo, mejorar la comunicación en su vida cotidiana.
- ✓ Fomentar la confianza en sí mismo.
- ✓ Motivarle a buscar ayuda en situaciones difíciles.
- ✓ Inducirle a la búsqueda de consejo cuando deba tomar decisiones importantes.
- ✓ Hacer que conozca experiencias y soluciones de otras personas.
- ✓ Fomentar buenas relaciones con los amigos, profesores y otros adultos.
- ✓ Incentivarle a participar en actividades deportivas, artísticas o en grupos de jóvenes entre otros.

“En Colombia 66 menores de quince años se suicidaron en año 2003”.

En el año 2005 se presentaron en Colombia muchos intentos de suicidio en menores de quince años. Hasta diciembre 15 se habían suicidado 169 menores.

Se suicidó menor abandonado en casa de Yumbo

Jesús, de 13 años, se ahorcó en su humilde casa luego de decirle a su vecina que tenía hambre. La Fiscalía dice que investigará a su mamá.

Jesús, de 13 años, no se perdió el espectáculo de payasos que a las 4 de la tarde del pasado miércoles se presentó en su barrio. Cuatro horas después tomó un cinturón de tela, lo amarró a una viga de su humilde casa, se subió a la baranda de la cama y se ahorcó.

El drama ocurrió en una humilde vivienda de latas de guadua y barro en la parte alta del barrio marginal de Puerto Isaacs, del

municipio de Yumbo, donde se asientan las grandes empresas del Valle del Cauca.

Su muerte causó dolor e indignación en el barrio porque los vecinos acusan a su madre, Francia Helena Quiñónez, de haberlo abandonado hace cuatro meses junto con su hermanito Pedro, de 6 años. También, expresaron, que lo sometía a malos tratos y lo obligaba a lavar la ropa de su padrastro.

La fiscal 114 de Yumbo, Gloria Álvarez, dijo que se abrirá una investigación penal contra la madre por abandono de menores, pero aclaró que si bien hay proceso no habrá cárcel porque son casos que dan menos de tres años de aseguramiento.

Según los vecinos, Jesús bajó el miércoles a una parte plana, donde la Policía llevó alegría navideña, regalos y payasos a los niños de esa zona. Hacia el anochecer, le dijo a Rosalba de la Cruz, una de las vecinas que más lo cuidaba, que tenía hambre y que estaba aburrido.

Una nieta de De la Cruz relata que su abuela fue con comida para llevarles a los niños, tocó a la puerta, pero no le abrieron. Entonces miró por un huequito y vio a Jesús colgando. De ahí para adelante se armó la gritería.

El niño fue llevado aún con vida al Hospital de Yumbo, y de allí trasladado al Hospital Universitario de Cali, donde falleció hacia la 1 de la madrugada del jueves. Siempre estuvo inconsciente.

La sicóloga Martha Helena Jurado, de Bienestar Familiar de Yumbo, entidad que recibió a Pedro, dice que el menor relató que estaba durmiendo cuando sintió ruidos, se levantó y vio a su hermano colgando, y trató de ayudarlo.

"Los traumas no se revelan de manera inmediata. Pedro tiene un comportamiento normal y juega. Es muy extrovertido. Pero, a veces, se queda pensativo", dice la sicóloga.

Delfina Ortiz y Yerly Cortéz, vecinas de los niños, se han apersonado del asunto y quieren velar el cadáver de Jesús, que al atardecer de ayer permanecía aún en la morgue.

Los habitantes de Puerto Isaacs acusan del trágico desenlace a la madre. "Es mejor que esa señora no se aparezca por aquí, porque la quieren linchar", dicen otros vecinos que cuentan que Jesús iba a la galería a pedir comida para él y su hermanito.

También cuentan que la madre ha abandonado a otros cuatro hijos, dos de ellos mellizos, para estar al lado de su compañero, al que sigue a todas partes.

La sicóloga Jurado señala que hace dos años esta mujer le pidió ayuda para Jesús porque este quería cambiar de escuela.!

"No le gustaban los recreos, prefería caminar solo", manifiesta John Édison González, su condiscípulo de tercero de primaria en la escuela Manuel María Sánchez, en Yumbo.

"Quizá no pudo soportar la carga que tenía para un niño de su edad", observó la sicóloga.

*Los nombres de los menores fueron cambiados. Cali-El Tiempo-diciembre 2004

Señales para tener en cuenta

- ✓ Pérdida de interés en las actividades cotidianas
- ✓ Bajas calificaciones
- ✓ Cambios en su comportamiento normal
- ✓ Ausencias inexplicadas o repetidas al colegio o a otras actividades
- ✓ Fumar excesivamente, beber o consumir drogas
- ✓ Incidentes de violencia e intensificación de situaciones de conflicto

LA DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno de la afectividad, se caracteriza por la tristeza, el sentimiento de culpa, la desesperanza (dejadez) y la sensación de inutilidad personal.

A muchos jóvenes y jovencitas los vemos muertos en vida. Entramos al aula y ¿qué encontramos? caras tristes, sin sentido de vida. Personitas que están muertas en su interior, pero que debido a su edad y a veces a su mutismo no saben salir de esto. Es la enfermedad del siglo y ni los niños ni los jóvenes se salvan de ésta.

Queridos padres analicen la cara y las palabras de sus hijos (as). Conozcan cuando ellos estén en depresión y traten de ayudarlos. Dialogue, pregunte, qué pasa?. La depresión no les permite a estos muchachos(as) interesarse en el colegio, ni tener vida social, ni expectativas ante el futuro. Esto es grave hay que hacer algo para sacarlos porque las consecuencias pueden ser funestas.

HOY RECIBÍ FLORES

Recibí flores hoy! No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy. No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas y sabes que no es real; me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados, pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy. Y no es día de San Valentín o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy. Y no era el día de las madres o ningún otro día anoche el me volvió a golpear, pero esta vez fue mucho peor. Si logro dejarlo, qué voy a hacer? Cómo podría yo sola sacar adelante a los niños? Qué pasará si nos falta el dinero? Le tengo tanto miedo! Pero dependo tanto de él que temo dejarlo. Pero yo sé que está arrepentido, porque él me mandó flores hoy. Hoy es un día muy especial: Es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo. Si hubiera aceptado la ayuda profesional.... hoy no hubiera recibido flores!...

EL DUELO

La mayoría de pérdidas significativas se producen en el contexto de una unidad familiar, por lo tanto es importante, considerar el impacto de una muerte en todo el sistema familiar.

Se han identificado los factores específicos que afectan al proceso del duelo y que influyen en el grado de desorganización familiar, son: los roles que desempeñaba el fallecido: el poder, el afecto, los patrones de comunicación y los factores socioculturales.

Un duelo inadecuado puede entorpecer la dinámica familiar. No es suficiente tratar a cada componente familiar por separado, hay que relacionarlo con toda la familia. Las características de los miembros individuales ayudan a determinar el carácter del sistema familiar, el sistema relacional es, la suma de sus características individuales.

Las familias varían su capacidad para expresar y tolerar sentimientos, si los sentimientos no se expresan abiertamente, se pueden producir diferentes tipos de conductas, que sirven como equivalentes del duelo. Si se expresan abiertamente, hacen comentarios abiertos sobre el fallecido.

Un duelo no resuelto, puede servir no sólo como factor clave en la patología familiar sino que puede contribuir a relaciones patológicas a lo largo de distintas generaciones.

Cuando se evalúan los distintos sistemas familiares y el duelo, se han de considerar al menos tres áreas principales.

La primera es la posición o el papel que desempeñaba el fallecido/a, si el fallecido/a tenía una posición funcional significativa, su muerte va a crear más desequilibrio. Los niños juegan también roles importantes en la familia y su muerte altera el equilibrio familiar. La muerte de uno de los padres, cuando la familia es joven, puede tener efectos muy amplios, no sólo perturba el equilibrio familiar, sino que elimina la función de mantenedor de la familia o la de la madre, en el momento que estas funciones son más importantes.

En una familia bien integrada se podrán ayudar más unos a otros a afrontar la muerte, con poca ayuda externa. En una familia menos integrada

pueden menos reacciones de duelo en el momento de la muerte, pero más adelante pueden responder con diversos síntomas físicos o emocionales. Hay que entender también el valor que las familias dan a las emociones y al tipo de patrones de comunicación, si éstos se expresan o no.

LA MUERTE DE UN HIJO

Una de las posiciones más difíciles en que los padres ponen a los hijos supervivientes es la de sustitutos del hijo perdido. Esto implica dotar al hijo superviviente de cualidades del fallecido. Las familias sanas son capaces de reconocer la pérdida de un hijo sin esperar que otro ocupe su lugar. Algunas familias afrontan la pérdida suprimiendo los hechos que rodean a esta, de modo que los hijos no sepan nada del hermano muerto.

Los niños pasan momentos difíciles intentando saber qué deben de decir a los amigos y cómo afrontar el malestar que sienten, tienen miedo de jugar o de estar contentos, porque no quieren que los demás piensen que no les importa la muerte de su hermano. Es importante que los padres disipen el pensamiento mágico y erróneo respecto a la muerte para poder establecer un vínculo emocional entre ellos y los hijos que quedan. Siendo este un momento crucial que puede afectar su desarrollo personal y la capacidad para mantener relaciones futuras.

Perder un hijo de cualquier edad es una de las pérdidas más devastadoras que existen y su impacto persiste durante años. Se supone que los hijos deben de sobrevivir a los padres.

Sobrellevar la pérdida de un hijo es más difícil, cuando los padres están separados, se reúnen en este momento de crisis y esto puede evocar fuertes emociones. Para muchos padres que han perdido hijos, la realidad de la pérdida es una lucha entre creer esta pérdida o no creerla. A veces mantienen la habitación del hijo intacta durante muchos años después de su muerte. Sin embargo es posible para algunos padres recolocar al hijo perdido, llevándoles a una autoconciencia importante y a un posible crecimiento personal, consecuencia de esta difícil experiencia.

HIJOS CUYOS PADRES MUEREN

Cuando la pérdida se produce en la infancia o en la adolescencia, el hijo puede fracasar a la hora de elaborar el duelo adecuadamente, presentándose

más tarde como síntomas de depresión o de incapacidad para establecer relaciones íntimas durante la vida adulta.

Hay distintas opiniones sobre si los niños pueden elaborar el duelo o no, hay psicoanalistas que dicen que sí, y otros que dicen que no. El autor asume una tercera posición; que los niños elaboran el duelo y que lo que se necesita es encontrar un modelo de duelo que encaje con ellos en vez de imponerles un modelo adulto.

El profesional de salud mental ha de tener en cuenta varias cosas cuando trata con niños que han perdido a sus padres:

- Los niños elaboran el duelo, pero las distintas elaboraciones están determinadas por su desarrollo cognitivo y emocional.
- La pérdida de los padres es un trauma pero, en sí misma no lleva a la detención del desarrollo.
- Los niños entre cinco y siete años, son un grupo particularmente vulnerable, pueden comprender las ramificaciones de la muerte, pero tienen poca capacidad de afrontarla.
- El trabajo del duelo puede que no acabe igual para un niño que para un adulto. El duelo por una pérdida en la infancia se puede revivir en muchos momentos de la vida adulta, cuando lo reactivan acontecimientos vitales importantes.
- Es importante que el profesional de salud mental, desarrolle enfoques preventivos para los niños que han perdido a sus padres.

TE PRESTARÉ POR UN TIEMPO A TUS PADRES

*Te prestaré por un tiempo unos padres
para que los ames mientras vivan,
podrán ser 10,20, 30 años o más,
hasta que los llame.
te pregunto:
podrás cuidarlos?
quiero que aprendas a vivir con ellos,
les he buscado unos hijos y
te he elegido a ti.
no te ofrezco que se quedarán*

*contigo para siempre,
sólo te los presto.
Ellos te darán ternura y
Te darán alegría.
el día que los llame no llorarás
ni me odiarás porque los
regresé a Mí.
su ausencia corporal quedará compensada
por el amor y por los muchos y agradables
recuerdos. Ten presente que si algo te entristece,
que si el golpe del dolor te hiere algún día, tu
pena es mía y así, con todo esto, tu luto será
más llevadero y habrás de decir con agradecida
humildad:*

¡ HAGASE, SEÑOR, TU VOLUNTAD!

INTERVENCIÓN

Después de la muerte, se pide un encuentro con los supervivientes tanto en el ámbito individual, como familiar. Centrándose sobre todo en la expresión de emociones positivas y negativas hacia el fallecido, intentando también identificar algunos de los roles que desempeñaba el fallecido, esto es útil sobre todo, cuando hay hijos adolescentes implicados. Las asignaciones de los roles, normalmente se hacen de una forma sutil y no verbal, pero en algunas ocasiones, si se deben hacer de forma verbal.

Relacionado con el tema de los roles está el de las alianzas, que sirven para satisfacer las diferentes necesidades de poder que experimentan los individuos. También sirven para reforzar la autoestima. Hay que tener cuidado al realizar las maniobras para llevar a cabo las alianzas, ya que éstas pueden producir malestar y tensión en la familia.

Otro problema que puede surgir en las familias después de una muerte es la necesidad de buscar un chivo expiatorio. Es una manera poco efectiva de controlar el enfado por la muerte del ser querido, normalmente un miembro de la familia, se convierte en el blanco de la ira, la culpa y el enfado, a veces este rol, se impone a alguno de los miembros más jóvenes y más vulnerables, lo que resulta naturalmente injusto.

NECESIDADES FAMILIARES E INDIVIDUALES

Pienso que el gesto de tocar a otra persona en un abrazo es una forma de demostrarle nuestro afecto, sea este hombre o mujer debemos buscar grupos de apoyo. Estos grupos para personas en duelo suelen ser útiles en cualquier edad, pero son de mayor importancia para los ancianos. Pueden ofrecerle contacto humano. El estrés puede ser más fuerte antes de la muerte que después. Esto ocurre sobre todo en el caso de haber cuidado al fallecido durante una larga enfermedad.

Es importante reconocer que no todo el mundo en la familia trabajará las mismas tareas y al mismo tiempo. Cada miembro las procesará a su ritmo y a su manera. Se ha de animar a las familias a no apresurar a una persona en la experiencia del duelo.

Un segundo punto es, que los miembros de una familia a veces están poco dispuestos a realizar un asesoramiento con todo el grupo familiar. Siendo muy importante que el asesoramiento se realice con todos ellos.

Aunque la familia ha sufrido cambios, es una estructura insustituible, que ha modificado sus modelos y sus formas pero no sus aportaciones básicas. El modelo sistémico piensa que cualquier problema de un miembro individual de la familia, es un síntoma de un sistema familiar enfermo, disfuncional o inadaptado, ya que la disfunción de la persona, no reside tanto en ella misma, como en el tipo de comunicación y las conexiones entre ella y su entorno o medio. Con esto quiero decir, que no sirve de mucho tratar a la persona como un ser aislado, ya que no lo es, y que es necesario conocer como sienten y viven todos los miembros, la situación del duelo.²⁵

DUELO POR DESPLAZAMIENTO

En nuestro país existen hoy miles de adultos, adolescentes y niños(as) padeciendo esta forma de duelo. El docente es fundamental porque puede crear estrategias acordes con el contexto que ayuden a estas personas a superar su dolor.

²⁵ Mayte Díaz de Lezana.

SEXUALIDAD

“En los últimos 10 años se ha incrementado en 220.000 los jóvenes con sida y en 50.000 las niñas embarazadas sin contar con las que abortan o con los sitios en el país que no aportan la estadística. De cada cinco niñas menores de 19 años una de ellas está en embarazo”.

Para entrar a hablar de la abstinencia y el aborto en edad escolar, debo tratar el tema de sexualidad el cual apenas toqué en el primer capítulo sobre adolescencia.

La sexualidad llega a destacarse durante la juventud, pero generalmente no constituye el centro predominante de interés. La autoimagen de los jóvenes y las relaciones interpersonales con sus pares y familia están influenciadas por el aspecto sexual, que satisface varias necesidades, en ese momento, muy importantes.

La sexualidad de los jóvenes puede ser también enfocada desde el punto de vista de las modalidades de la relación con otro.

En la juventud, el sujeto está sometido, probablemente a las más fuertes compulsiones sexuales que experimentará en toda su vida. Siente esta irrupción vital, sabe que es natural y posee también un conjunto introyectado de actitudes al respecto, algunas de las cuales le parecen absurdas, pero se da cuenta que tiene que vivir con ellas.

El joven está lleno de curiosidad, es impresionable, quiere saber, naturalmente, qué cosa es esta gran experiencia, cómo se conducirá él o hasta dónde llegará su capacidad. La curiosidad intelectual es un componente esencial de la sexualidad juvenil; éstos buscan información sexual en todas las fuentes posibles, por ello, una de las frustraciones de esta edad provienen de las falsas expectativas con respecto al tema. Este deseo de conocimiento no es sólo hacia el desempeño de ellos mismos sino también acerca de la experiencia del sexo opuesto.

Las actitudes hacia la sexualidad y el comportamiento sexual han cambiado, tanto entre la nueva generación como la antigua; muchos padres adop-

tan una posición intermedia, reconocen la sexualidad activa de sus hijos pero no la permiten expresamente. A los jóvenes, según su propia expresión, les gustaría abrirse y ser francos con sus padres, pero no les gusta ser interrogados y consideran que su actividad sexual es un asunto propio.

En el hombre, la unión sexual no debe ser considerada meramente como la simple satisfacción de la necesidad biológica, pues el *homo sapiens* no es una criatura simple; su apetito sexual no es de ningún modo similar a su necesidad de alimento o agua. El joven tiene en realidad poderosos impulsos físicos, pero es capaz de dominarlos y encauzarlos, pero, para hacerse cargo con éxito de estas fuerzas necesita comprenderlas.

En el desarrollo de la personalidad, entre los múltiples factores, juega un papel muy importante el cambio profundo que experimentan en la juventud dos elementos: el sexual y el sentimental. Dicho cambio se realiza de manera diferente en la niña y en el muchacho. En la niña, la sentimentalidad sobrepasa al comienzo las energías sexuales; la inclusión de lo sexual se realiza en forma constante desde el principio de la edad juvenil en adelante; ya a los 18 años, es mucho más madura que el muchacho porque ella es capaz de un mayor dominio de sí misma y de dirigir las situaciones a medida que se presentan, pero debe tener siempre presente que si su sentimentalidad llega a ser cautivada, deja de juzgar objetivamente y cede con cierta facilidad a sus impulsos.

Por lo que se sabe, el mero impulso sexual es una necesidad biológica que representa al instinto y está condicionada por modificaciones químicas en el interior del organismo. Esta es la naturaleza del impulso sexual, nada más pero tampoco nada menos.

En un comienzo el joven muchas veces busca satisfacer el impulso sexual consigo mismo; ello le lleva a la masturbación. Más tarde, el joven fija su atención en otras personas de diferente sexo, polarizando progresivamente su deseo sexual. Finalmente, el joven dirige su atención en una forma selectiva sobre una persona determinada y la escoge definitivamente.

Actualmente se ha visto un gran incremento en las relaciones prematrimoniales en ambos sexos, aunque el aumento más significativo ha sido manifestado por las mujeres. Actualmente, muchos jóvenes tienen relaciones sexuales a muy temprana edad, que puede ser un intento para conse-

guir relaciones sentimentales profundas. Muchos se sienten presionados a iniciar su vida sexual por muchos factores: familia, amistades, sociedad, etc. Aunque en general, se puede afirmar que los jóvenes no son tan promiscuos como cualquiera se pueda imaginar; tienden a establecer relaciones sexuales significativas y respetarlas por medio de la fidelidad.

Los jóvenes tienen ideas afianzadas de lo que es correcto e incorrecto, en lo que a sexo se refiere. La ética predominante implica que el sexo es lícito mientras la pareja lo desee y no implique ningún tipo de perjuicio para ninguno de ellos.

Los jóvenes difieren en la naturaleza de sus impulsos sexuales y en su comportamiento sexual, aunque generalmente, desean romance y cariño antes que satisfacción sexual a la hora de buscar una relación sentimental significativa. La diferencia en la respuesta sexual de los sexos, se cree, está basada principalmente en la influencia diferencial de la biología y la cultura. El poder sexual del muchacho aparece con fuerte independencia con respecto a otras capacidades, esto hace que considere muchas veces la función sexual como una mera actividad fisiológica, cuya satisfacción produce un gran placer. Para las jóvenes, el amor tiene una clara prioridad sobre la sexualidad pero que se vincula a la complementación de la propia identidad, que se interpreta como una entrega sexual por parte de los dos miembros de la pareja. En consecuencia, cuando una joven se enamora perdidamente de un muchacho, es evidente que la sexualidad juega un papel, como máximo, indirecto y débil en la totalidad del fenómeno.

Para llegar a una conveniente adecuación entre el instinto sexual y lo sentimental es indispensable cierta madurez sexual. El control de la libertad sobre la sexualidad es uno de los aspectos más importantes de la personalidad naciente. Podemos asegurar, por lo tanto, que la sexualidad no es sólo la expresión de los impulsos biológicos, sino la expresión de la personalidad total.

Los jóvenes buscan naturalmente establecer las relaciones con sus pares del sexo opuesto a través del diálogo, como base para una relación más significativa. El comienzo de este diálogo tiene lugar durante el período en que el muchacho cae fácilmente en la masturbación; esta actitud se proyecta a las relaciones interpersonales en forma progresiva, a través del deseo de las relaciones sexuales con otra persona. En estas circunstancias, a la otra per-

sona se la toma más bien como objeto en el que se busca la satisfacción sexual. En las niñas, la manifestación sexual en este período es más humano; se traduce únicamente en contactos pasajeros.

Más tarde, por uno u otro motivo, poco a poco llega el muchacho a la relación intersubjetiva verdadera. En este momento, la joven ya no es considerada como un objeto, sino como sujeto deseable, por haber descubierto en ella una serie de valores.

En consecuencia, las relaciones vitales entre los jóvenes pueden tomar básicamente dos direcciones: un sendero con franco dominio de la sexualidad o un camino en busca del descubrimiento de sus naturalezas complementarias, para poder llegar a esto, es indispensable que la sexualidad sea acogida dentro de una dimensión total del ser humano a través del auténtico y profundo respeto mutuo.

En el acercamiento interpersonal, podemos distinguir dos aspectos: el aspecto activo y el aspecto reactivo. En los muchachos predomina el aspecto activo y en las muchachas, el aspecto reactivo, indirecto y pasivo; en la práctica, debe buscarse una conveniente adecuación entre ambos..

Buscamos diferentes opiniones que explicaran el concepto de EROS y SEXUS y nos quedamos con la de Remplein; explicando al primero como una forma psíquica de amor, un deseo de cariño, de confianza y de comprensión, desprovisto del goce corporal (erotismo) y al segundo haciendo mención de su componente afectivo, que se funda en excitaciones de los sentidos y cuyo componente impulsivo se dirige al placer corporal (sexualidad).

Y en lo referente a la pubertad

Remplein ha dividido al eros en dos etapas:

- Primera etapa del eros: es común que los jóvenes busquen amistades de su mismo sexo, por lo que la añoranza del amor se vuelca hacia un joven del mismo sexo, pero que no trae consigo un deseo sexual, sino que uno anímico atraído por la belleza, gracia y fuerza del aspecto corporal.

El deseo de caricias y ternura puede ser a veces muy grande, lo que se expresa en arrebatos sentimentales y en apasionadas cartas de amor aunque se rechaza un encuentro sexual. Remplein afirma que las amistades del jo-

ven en esta edad no tienen origen en la homosexualidad, sino en el homoerotismo y que eros y sexus están separados.

- Segunda etapa del eros: en esta etapa el joven no sólo ve en el amigo muchos valores ocultos para otros, sino que agrega algunos que no posee, infundiéndolo así su propio ideal, lo que puede transformarse en un juego engañoso si el joven logra darse cuenta de que en realidad aquella persona no es lo que esperaba y que tampoco posee lo que busca y que en otros no ha encontrado.

Posee una gran importancia la amistad en el desarrollo sexual del púber así como en el desarrollo de su personalidad, que de no regular podría verse afectada por lo que se conoce como "malas influencias". Por último se destaca que la amistad tiene un sentido de importancia tal para el joven como sólo lo tendría el matrimonio para un adulto.

Sólo cuando el eros se ha desarrollado por completo puede incorporarse la presencia del sexus de un modo en que juntos puedan dirigirse hacia un ser del otro sexo y así lograr la madurez psicosexual del organismo, ya que la presencia prematura de la sexualidad impide el correcto desarrollo del erotismo y su madurez orgánica.

ABSTINENCIA

Hay un movimiento que surgió primero en EEUU y luego en Medellín, Colombia, sobre el hecho de inculcarles a los niños(as) la abstinencia. Si volver a épocas en las que se les decía que lo principal era llegar virgen al matrimonio. Fortalecerlos en su carácter para que aprendan que NO también es una respuesta. El jueguito con el muñequito DINO, dí no. Con la abstinencia se trata el tema de los valores morales y se construye personalidad.

Una educación sexual completa comienza con la abstinencia, pero además toma en cuenta que muchos jóvenes van a decidir tener sexo, por lo tanto tienen que conocer las consecuencias y la manera de protegerse a sí mismos. Esto se puede lograr si se trabaja este tema en edades tempranas.²⁶

Currículo de solo abstinencia promueve abstenerse de la actividad sexual hasta el matrimonio.

²⁶ Kaiser Family Foundation and Associated Press. Sex Education that teaches abstinence wins support. New York Times. July 23, 1997, A19.

EL ABORTO EN LA EDAD ESCOLAR

El aborto es un asesinato de una víctima inocente, la muerte de alguien que no se puede proteger a sí mismo. Debido a carencia afectiva, rechazo, presión familiar y social las adolescentes acuden a este, y quedan en embarazo por aburrimiento, soledad, carencia afectiva, porque creen que el solo contacto físico es sinónimo de amor. Las relaciones sexuales se presentan en los baños de los colegios, en las casas de sus amigas o en la soledad de las suyas.

El niño o niña que no ha nacido debe ser protegido. Nadie tiene el derecho a quitarle la vida. Solo Dios tiene el derecho sobre la vida y la muerte.

Muchas mujeres después que se han sometido a un aborto no han vuelto a ser las mismas de antes. Algunas tiene embarazos anormales, sus criaturas nacen prematuramente, se le ha alterado su ciclo menstrual, sufren enfermedades como resultado del mismo, y se han esterilizado como consecuencia. En lo emocional se han convertido en víctimas de un complejo de culpabilidad, disturbios emocionales en las relaciones sexuales y enfermedades psicosomáticas. Si esto ocurre a una mujer madura, pensemos como queda una adolescente; con fuertes depresiones y ésta no le permite acercarse al conocimiento. Además de quedar algunas con laceraciones en el útero o útero roto.

Recuerdo haber leído una historia de una madre que entra una oficina de un doctor, llevando en sus brazos a un bebé de un año de nacido. Después de saludar a su doctor le dijo: “Doctor, quiero que me ayude a salir de un problema. Mi bebé tiene solamente un año de nacido, y estoy embarazada de nuevo, y no quiero tener un niño tan cerca en edad del otro”.

El doctor le preguntó; “¿Qué quiere que yo haga? ” “Cualquier cosa para quitármelo de encima repuso ella ”.

Después de pensar por un rato, el doctor le dijo: “Se me ha ocurrido una idea, porque no matamos al niño que usted tiene sobre su falda y así no se arriesgaría con el peligro que tendría si mato al más joven”.

Cuando el doctor terminó de hablar tomó un cuchillo y le dijo que le acercara al niño y que tornara su rostro al otro lado. La mujer casi a punto de desmayarse le gritó : “asesino”.

El doctor quería enseñarle a esta mujer que era lo mismo destruir al feto que matar al niño. Si había alguna diferencia entre ambos era la edad.

La mujer que aborta debe sanar las relaciones con el bebé muerto, orar por él, bautizarlo en el momento de la elevación o contarle a un sacerdote lo sucedido y que este lo bautice.

DIARIO DE UN FETO

Octubre 5: hoy mi vida comienza. Mis padres no lo saben todavía. Soy del tamaño del polen de una flor, pero ya soy alguien. Yo seré una niña. Tendré pelo y ojos azules. Casi todo ha sido arreglado ya. Sé que me gustarán las flores.

Octubre 19: He crecido un poco, pero todavía estoy pequeña para hacer algo por mi misma. Mi mamá hace casi todo por mi, aunque no sabe que me está cargando debajo de su corazón. Pero será verdad que yo no soy todavía una persona real? Que únicamente mi mamá existe? Yo soy una persona real, así como una migaja de pan sigue siendo pan. Mi mamá es y yo soy.

Octubre 23: Mi boca está comenzando a abrirse. Sólo piensa, en un año mas o menos estaré riéndome, y después comenzaré a hablar. Mi primera palabra será “mamá”.

Octubre 25: Hoy mi corazón comenzó a palpar. Estará palpitando suavemente por el resto de mi vida, nunca parándose; después de muchos años se cansará, parará, y entonces morirá

Noviembre 2: Estoy creciendo continuamente. Mis brazos y piernas están formándose, pero debe esperar mucho tiempo antes que estas diminutas piernas puedan levantarse a los brazos de mi mamá; antes de que estos pequeños brazos sean capaces de conquistar la tierra y abrazar las personas.

Noviembre 12: Dedos diminutos están empezando a formarse en mis manos. Cuán pequeños son!

Noviembre 20: Hoy fue que el doctor le dijo a mi mamá que estoy

viviendo debajo de su corazón. ¿Qué feliz estará? Estás feliz mamá?

Noviembre 25: Mi mamá y mi papá deben estar probablemente pensando en el nombre que me darán; y todavía no saben que soy una niña. Deseo llamarme Bárbara y estoy creciendo mucho.

Diciembre 10: Mi pelo está creciendo. Es tan claro y brillante como el sol. Me pregunto, ¿qué clase de pelo mi mamá tendrá?

Diciembre 13: Ya casi puedo ver, aunque es noche alrededor de mí. Cuando mamá me traiga al mundo, estará lleno de la luz del sol y rebosante de flores. Yo nunca he visto una flor sabes, pero más que cualquier cosa, yo quiero ver a mi mamá. ¿Cuál es tu apariencia, mamá?

Diciembre 24: Me pregunto si mi mamá ¿oye el delicado palpitar de mi corazón? Algunos niños nacen con corazones enfermos, y después los dedos delicados del doctor realizan milagros para hacerlos sanos. Pero mi corazón está saludable. El palpita constantemente. Tu tendrás una hija saludable, mamá.²⁷

Diciembre 28: Hoy, mi mamá me mató. (Anónimo).

¿Reaccionarios o visionarios?

Matar a un feto o a un niño es matar a un miembro de nuestra especie.

En 1973, la Corte Suprema de Justicia de los Estados Unidos declaró inconstitucional la prohibición del aborto hasta las 26 semanas de gestación porque coarta la libertad de la mujer; en 1976 autorizó el "aborto por nacimiento parcial", que mata al bebé cuando ya ha visto la luz. Para muchos, ese país es modelo de civilización y progreso.

Los medios suelen calificar como reaccionarios a quienes piensan que el derecho a la vida tiene prelación sobre los demás, puesto

²⁷ Una sociedad enferma. Rev.Kittim Silva,B.A.,M.P.S.

que nadie puede ejercerlos después de la muerte, y como gente de avanzada a quienes defienden el aborto. Pero veamos:

Las crías de cada especie pertenecen a su especie: los cachorros son perrunos y los hijos de hombre y mujer son humanos. Sin embargo, los defensores del aborto proponen criterios para reconocer la humanidad de los no nacidos como tener determinada edad, ser sano, tener buena calidad de vida, ser capaz de relacionarse con los demás, ser deseado, etc. De igual manera, los partidarios de la esclavitud consideraron que los indios y los negros no eran humanos, y Hitler definió que solo los de raza aria eran dignos de protección. Ellos también obraron de acuerdo con su definición de "humanidad".

Hay sutilezas lingüísticas en este debate. El aborto se define como "interrupción del embarazo" (lo que se "interrumpe" se puede retomar; pero al hijo muerto no se le restituye la vida) y, si es temprano, se llama "regulación menstrual". Solo los deseados son niños o niñas; los indeseados son fetos. Solo los planificados son bebés; los otros son "producto de la concepción"; algo así como un tumor. Son sutilezas que desdibujan la naturaleza del acto de abortar.

La vida es un proceso irreversible que se inicia en la unión de los gametos y tiene una secuencia inmodificable; no se puede ser adulto sin haber sido feto; por eso no tiene sentido proteger el derecho a la vida a partir de tal o cual etapa.

Matar a un feto o a un niño es matar a un miembro de nuestra especie que ya está viviendo su propia vida; la única diferencia es que su oportunidad de vivir fue posterior a la nuestra y no puede defenderse. Entonces, ¿quién puede autorizarnos para eliminarlo?

Además de ser imposible establecer una línea divisoria para definir desde cuándo se protege la vida, el solo hecho de proponerlo es una monstruosa hipocresía. Los progresistas en el fondo reconocen esa imposibilidad; pero se amparan en ella para justificar el aborto: "Como no se sabe si es humano, se puede eliminar". Sin embargo, los reaccionarios piensan que la sola posibilidad, así sea remota, de que un acto destruya una vida humana, basta para

proscribirlo; por eso, el cazador que duda de si lo que ve a lo lejos es una persona o un animal no puede disparar.

Ahora se propone que, si hay conflicto entre el derecho a la vida de un bebé y el derecho de la madre de no procrear, ella -que tiene el poder- puede resolver el conflicto. Esto es como decir: si hay conflicto entre un campesino que defiende su parcela y un terrateniente que se la quiere usurpar, el que tiene el poder resuelve el conflicto.

Para los pensadores de avanzada, valores universales como la protección de los indefensos son obsoletos; ahora, cada quien puede crear su propia ley. Pero resulta que, comparando las ideas reaccionarias y de avanzada con la filosofía política, aparece una correlación inversa: el pensamiento de avanzada concuerda más con el de la extrema derecha y "los reaccionarios" defienden los valores de la justicia y la democracia. Mejor dicho, los "progresistas" lo son tanto como Hitler y los "reaccionarios" lo son tanto como Lincoln.

En el fondo, los reaccionarios son visionarios; me declaro reaccionaria ¡a mucha honra!.²⁸

El anterior artículo escrito por la doctora María Eugenia Carvajal es el que mejor explica mi posición sobre el aborto. Por esto quise compartirlo aquí.

TESTIMONIO DE UNA MADRE QUE DIO A SU HIJA EN ADOPCIÓN

Llegó el que ella creía era el anhelado día, pero ya no lo era tanto; llevaba nueve meses sintiendo a Ana, consintiendo a Ana, hablando con Ana y era imposible no amarla. Nació, la vio y de una vez la entregó.

En esa época no era como ahora, que las madres que dan a sus hijos en adopción tienen la posibilidad de estar con ellos un par de meses y se pueden arrepentir. Patricia dice que hoy tiene grabada

²⁸ María Eugenia Carvajal de Guerrero. Nov.20-2005 El tiempo.

en su memoria una sonrisa imaginaria de su pequeña, y que a veces siente estar acariciando la piel que nunca pudo tocar... Aun así no se arrepiente.

El proceso no fue fácil; "hablarle nueve meses y de pronto sentir que ya no le podía hablar. Fue un dolor fuerte y profundo pero no permití que me desgarrara el alma pues tenía que sobreponerme por mis otros hijos, que me estaban esperando... Ellos estaban esperando a su mamá, no un pedazo de su mamá", recuerda.

Siempre pensó que la vida le iba a cobrar lo que había hecho porque no faltan los que dicen: '¿cómo una mujer es capaz de regalar a un hijo? ¿cómo alguien puede ser tan cruel?, Dios la va a castigar'. Cuando le hacen ese tipo de comentarios ella menciona la doble moral de un país donde los periódicos están llenos de avisos de sitios para abortar, pero que juzgan actos como el de ella.

Prefiere referirse a lo que hubiera pasado en caso de abortarlo. "Seguramente habría salido del problema, como califican algunos a un bebé no esperado, y listo. Seguramente sería un capítulo cerrado de mi vida. No me hubiera tenido que esconder nueve meses pues eso se hace antes del tercer mes y asunto 'arreglado'. Pero muy pocos entienden que asumí la responsabilidad de mis actos y decidí terminar lo que ya había comenzado. Opté por dejarla vivir, lejos de mí, pero dejarla vivir. Estoy convencida que esa es la más grande prueba de mi amor. Sé que hoy no le falta nada... Yo decidí vivir cargando para siempre su recuerdo".

Contrario a lo que pensó, la vida le cambió notablemente y asegura que para bien. Dice que ve todo con más claridad y que descubrió que después de la tempestad llega la calma y que la vida sí puede continuar.

Irónicamente ahora trabaja en una fundación donde ayuda a los niños. Patricia no quiere que en el mundo ningún pequeño pase trabajos; sufre cuando sabe que hay niños sin padres o lastimados. Su misión es consentir pequeños todo el día y buscar alternativas para que no les falte nada.

Aclara que no hay un solo día de su vida en que no piense en Ana, quien seguramente hoy tiene otro nombre. Cada cumpleaños de la niña piensa si le estarán haciendo fiesta, cada día de los niños, cada Navidad siente una enorme opresión en su corazón pero también una enorme felicidad de saber que no le falta nada y que ella está alegrando el hogar de unos padres que no pudieron engendrar un hijo.

Tal vez por eso tiene tanto amor para dar y repartir a miles de pequeños. Además casualmente tiene como un imán para que se le acerquen personas con dudas sobre si tener o no tener un bebé, y ella les ayuda a que se llenen de fortaleza para que tomen la decisión que más les convenga.

Patricia esconde su identidad no porque le dé pena lo que hizo o porque se arrepienta de su decisión; está convencida de que hizo lo que consideró era lo correcto para ella. Se oculta por la doble moral que hay en este país y no quiere señalamientos, no tanto para ella sino para sus dos pequeños, que serían estigmatizados. Aun no les ha contado a sus hijos, pues está esperando que tengan la edad para comprender su decisión.

No juzga a nadie, no le impone sus ideas a nadie, simplemente se dedica a compartir su experiencia y a dar amor por toneladas. No cree que ella haya hecho nada mejor que nadie, ni que otras mujeres hayan hecho cosas peores o mejores que ella; simplemente celebra que su hija esté viva. Dice que hubiera podido quedarse revolcando en el dolor por no tener a su pequeña cerca, pero cree que hay que aprender a mirar las cosas de manera positiva.

Cuando va en un taxi o en una buseta y ve niños pidiendo en la calle, comiendo sobras de la basura, o siendo golpeados por sus padres, intuye que su corazón le ayudó a tomar la mejor decisión. "Si los padres de mi Ana están leyendo este artículo, les puedo decir que tienen en su hogar una niña llena de amor... Hice lo que hice no por egoísmo, sino por ella".²⁹

²⁹ Junio 23-05 El tiempo.

Esto referente a la vida, a la sexualidad desde el punto de vista de una madre que ama la vida de su hija. Desde el respeto y el cuidado. Pero lean este horror que ocurre en África.

¿Cómo vivir con tanta ignorancia?

Abuso y muerte de niñas en Sudáfrica. Debes ya haber oído sobre el mito de Sudáfrica que dice que practicando sexo con una virgen se puede curar el SIDA. Cuanto más joven es la virgen más efectivo se supone el remedio. Esta creencia ha llevado en varias zonas a producirse una epidemia de violaciones de niños y niñas protagonizadas por varones infectados con el VIH. Muchos de estos infantes han muerto en estos crueles episodios. Recientemente se ha dado el caso en Ciudad del Cabo de una bebé de nueve (9) meses que fue violada por 6 individuos. La situación del abuso de menores está en estos momentos alcanzando cuotas catastróficas³⁰; no solo en Sudáfrica, en nuestro país lo escuchamos a diario. Como docente he tenido niños(as) y adolescentes violados y a veces la angustia es más grande para nosotros que para la madre del niño abusado. Hablo abiertamente con los padres diciéndoles que el 99% de violaciones se da en los hogares pero la mayoría parece que no escuchara. Es un grave problema en nuestro país y nosotros los docentes lo conocemos hace muchos, muchos años. Se reportaba y nada pasaba.

³⁰ Protection child org



LA SALUD Y EL ESTUDIO

Pensemos que quienes llevan una vida sedentaria de estudio continuado y descuidan el ejercicio corporal están predispuestos a padecer gripas, digestiones lentas, dificultades en la visión, cólicos y vértigo, con el consiguiente aburrimiento y descontento.

Sin buena salud, no hay calidad de vida y nadie que esté fatigado, débil, anémico o que padezca una serie de pequeñas dolencias podrá estudiar con eficacia durante un período largo. La necesidad de salud mental (con lo que queremos decir ausencia de preocupaciones y ansiedades, un sentido del valor propio, capacidad de enfrentarse con los problemas de una forma sensata y de un modo racional, la capacidad de amistad y de disfrutar de la vida) exige también que presten atención a los hábitos de ejercicio, sueño, régimen alimenticio y al medio ambiente físico en el que viven en la medida que puedan controlarlo.

Por supuesto, la juventud es una edad saludable y la gente joven de constitución fuerte puede tolerar toda clase de negligencias físicas sin demasiados efectos nocivos inmediatos. La falta de ejercicio, según el parecer de algunos médicos, es el defecto más corriente; con respecto a los estudiantes, se estima que un 40% de los hombres y un 70% de las mujeres no hacen el ejercicio suficiente.

Piense en el ambiente de nuestras ciudades industriales; el polvo, la capa de humo, la falta de aire fresco y de luz solar, la carencia general de

jardines y espacios abiertos y el uso del automóvil o bus que nos descarga de la necesidad de caminar. La vida sedentaria que proporciona la civilización no es en absoluto ideal para la salud física.

El cuerpo y la mente están estrechamente relacionados entre sí, más estrechamente de lo que pensamos en general. La reflexión, por ejemplo, se acompaña de ligeras contracciones musculares. Se aumenta el rendimiento en el trabajo cuando los músculos están en tensión; miremos la tensión corporal de alguien que esté trabajando mucho y de una manera concentrada. Las emociones implican cambios corporales, la ansiedad puede originar enfermedades físicas y los desarreglos orgánicos pueden ocasionar problemas psicológicos. Las drogas causan a la vez cambios corporales y psicológicos. El propio cerebro, sede de la conciencia, depende enteramente de su abastecimiento de sangre.

Está bien provisto de vasos sanguíneos, pues una fina red de éstos rodea de hecho cada una de las células cerebrales. La sangre que fluye a través del cerebro va más de prisa que las demás partes del cuerpo, y el oxígeno que proporciona la sangre se consume en grandes cantidades cuando el cerebro está activo. Si una parte del cerebro está temporalmente privada de sangre, las células cerebrales se ven fatalmente perjudicadas en pocos minutos. Estos hechos nos dicen que la potencias intelectuales tienden a sufrir cuando no tienen buena salud corporal y subrayan la necesidad de oxígeno en la sangre.

LAS DOLENCIAS DE LOS ESTUDIANTES

Las dolencias que con mayor frecuencia padecen los estudiantes vienen en esta tabla que se puede considerar típica:

| | |
|--|----------|
| Deterioro dental..... | 60 a 70% |
| Resfriados e infecciones respiratorias frecuentes, obstrucción nasal crónica..... | 20 a 30% |
| Accidentes menores..... | 15 a 20% |
| Afecciones de la piel..... | 14 a 16% |
| Trastornos digestivos..... | 10 a 12% |
| Ansiedad en las evaluaciones..... | 5 a 10% |
| Defectos visuales no corregidos..... | 5 a 10% |

Puede que algunas de estas dolencias sean inevitables, pero otras se pueden evitar, aún cuando la mayoría de ellas desaparecerán con un tratamiento médico y dental adecuado. Es de desear un examen médico a fondo antes de empezar el curso. Ustedes mismos pueden practicar un poco de medicina preventiva.

El deterioro dental se evitará con un tratamiento dental regular, con una alimentación juiciosa y el cepillo de dientes. Se pueden evitar los resfriados alejándose de las habitaciones enrarecidas y con demasiada gente y cuidando los focos de infección de la nariz y la garganta. Las afecciones de la piel se pueden corregir con una dieta, limpieza y carencia de preocupaciones y ansiedad. Los trastornos digestivos se pueden evitar, por lo general, prestando atención a la alimentación y al ejercicio. La ansiedad en las evaluaciones suele preocupar a quienes trabajan con regularidad y tienen buena salud física.

Algunos de éstos son los huevos, hígado, verduras crudas, tomate, leche, queso, frutas, pescado y pan integral. Como la mayoría de deficiencias son de vitamina A, C y calcio y posiblemente de vitamina B1 y hierro, asegúrese de tomar suficientes alimentos de los mencionados como buenos proveedores de estos elementos. *Cabe anotar que nuestros estudiantes son de estratos bajos y es muy probable que lo aquí aconsejado sea hasta risible.*

Un buen régimen alimenticio incluirá diariamente tomates, naranjas, ensalada, otras verduras o frutas, carne o pescado, huevos, cereales y pan, mantequilla, queso, leche, agua o bebidas que contengan agua.

El mejor modo de asegurar que su alimentación contenga todas las vitaminas necesarias consiste en comer una gran variedad de alimentos. Cerciórese de consumir las cantidades necesarias de: verduras, frutas, leche, queso, carne, pescado y huevos.

EL RÉGIMEN ALIMENTICIO

La gente sana no se preocupa demasiado por lo que come. Pero hay, por otra parte, personas que sienten aversión por alimentos tan valiosos como la leche, el pescado, los tomates, etcétera, y un buen número de obesos que viven con regímenes muy restringidos. La mayoría de nosotros somos probablemente demasiado rígidos y conservadores en la elección de las comidas; parece que en la infancia se establecen las preferencias determinadas por cierto tipo de alimen-

tos; de modo que de forma habitual y a veces sin saberlo, consumimos determinados alimentos y descuidamos los demás. Estos proporcionan energía para trabajar y para las funciones vitales del cuerpo. Ayudan a hacer un buen uso del cuerpo, y proporcionan el combustible para el mantenimiento del calor corporal.

La alimentación principal de los pobres ha sido siempre el pan, la panela, la papa y el arroz que proporcionan calorías pero no proteínas, minerales y vitaminas esenciales³¹ para la salud. Para conservar la salud la alimentación ha de contener proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua en las proporciones adecuadas.

Los elementos que probablemente faltan más en la alimentación son el calcio y las vitaminas A y C y además en la alimentación que contiene grandes cantidades de azúcar y derivados de cereales, proteínas, hierro y vitaminas B1. Se cree que una simple deficiencia en vitaminas origina la falta de energía y vitalidad. La tabla siguiente indica qué sustancias alimenticias son buenas proveedoras (aunque por supuesto no sean las únicas) de las vitaminas y minerales importantes:

| MINERALES Y VITAMINAS | BUENOS PROVEEDORES | SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA. |
|-----------------------|---|---|
| Vitamina A | Aceite de hígado de pescado, verduras verdes y amarillas, fruta amarilla, tomates, mantequilla yema de huevo. | Crecimiento retardado, ceguera nocturna, susceptibilidad a las infecciones y formación defectuosa de los dientes Sequedad de la piel, resfriados frecuentes. |
| Vitamina B1 (tiamina) | Came, soya, leche, grano entero y legumbres. | Beri-beri, pérdida del apetito y peso, desórdenes nerviosos, menor resistencia a la fatiga y mala digestión. |
| Vitamina B2 | Carnes de aves y de res, soya, leche, verduras, huevos y levadura. | Retardo en el crecimiento, disminución de la visión, inflamación de la lengua, envejecimiento prematuro (piel áspera) e intolerancia a la luz. |
| Vitamina B3 (Niacina) | Carnes de aves y pescado, mantequilla de maní, papa, grano entero, tomates y verduras. | Pelagra, erupciones de la piel, molestias digestivas y desórdenes mentales. |

³¹ Vida, ambiente y naturaleza. Ciencias 2 pág. 78 McGraw Hill.

| MINERALES Y VITAMINAS | BUENOS PROVEEDORES | SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA. |
|---|---|--|
| Vitamina B12 | Verdura verde e hígado. | Reducción en el número de glóbulos rojos de la sangre. |
| Vitamina C (Ac. ascórbico Soluble en agua) | Fruta cítrica, tomate y verdura. | No cicatrización de heridas, fatiga, anemia. |
| Vitamina C (soluble en grasa) | Leche, huevos, queso, aceite de hígado de pescado. | Huesos blandos, mala dentición, raquitismo. |
| Vitamina E | Aceite de germen de trigo, verduras, leche, huevos y mantequilla. | Propensión al aborto. |
| Vitamina K | Aceite de soya, verdura frondosa y tomates. | Hemorragias. |
| Fósforo | Queso, sardinas, huevos, pescado, avena. | Falta de apetito, pérdida de peso. |
| Hierro | Corazón, hígado, huevos avena, pasas, chocolate. | Anemia, falta de vitalidad. |
| Yodo | Pescado, brócoli, sal yodada. | Metabolismo deficiente, propensión a las infecciones. |

MALA NUTRICIÓN

En nuestras instituciones educativas tenemos una gran cantidad de niñas embarazadas, que añadido a su corta edad, al rechazo que pueda existir y a muchas otras barreras está el de la mala nutrición. La mala nutrición de esta adolescente en el momento de quedar y durante el embarazo y luego la malnutrición y el descuido a que se expone su bebé. La mujer durante el embarazo necesita de mucho hierro pues la falta de este conduce a una anemia. Esto sin tratar otros problemas del embarazo, como el exceso de sal en sus comidas, la falta de vitaminas, etcétera.

Si una dieta carece de energía se utiliza primero las reservas de grasa del cuerpo y después la proteína de los músculos y órganos para proporcio-

nar dicha energía. Por último el cuerpo queda demasiado débil como para funcionar bien o combatir una infección.

Los niños especialmente, los menores de cinco años (hijos(as) de nuestras adolescentes), sufren los efectos de inanición mucho antes que los adultos. Desarrollando un estado que se denomina malnutrición proteico-energética. Una de las formas más comunes de este estado es el marasmo. Este se da cuando a un niño se le deja de amamantar demasiado rápido y se le pasa a una alimentación pobre en energía y nutrientes. El niño puede sufrir también repetidas infecciones (gastroenteritis) debido a falta de higiene y es posible que se trate con fluidos no nutritivos, como el agua y el agua de arroz. Un niño con marasmo, pesa muy poco, carece de grasa corporal y sus músculos están muy poco desarrollados. Puede ocurrir lo contrario, un niño obeso, pero absolutamente mal nutrido, porque no posee energía y proteína en su cuerpo, sólo harinas y grasas. Según estudio realizado en septiembre de 2005 en Colombia tenemos el 33% de la población infantil menor de cinco (5) años desnutrida.

ANOREXIA

La anorexia consiste en un rechazo a mantener el peso mínimo corporal normal, un miedo intenso a ganarlo y una alteración significativa de la percepción de la forma y tamaño del cuerpo. Es un problema de ansiedad y su base motora reside en la compulsión. Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que tiene como presentación una disfunción alimenticia, pero su contenido y fondo son de orden genético y psicológico; su desarrollo oscila entre el ámbito social, familiar y/o afectivo. Casualmente se da en países donde abunda la comida.

Edad de Inicio

La edad promedio de inicio es de 17 años, aunque algunos datos nos presentan casos de los 14 a los 18. La mortalidad a largo plazo de este trastorno en personas hospitalizadas es aproximadamente del 10%. La muerte se produce principalmente por inanición, suicidio o desequilibrio electrolítico.

Cómo se pierde peso

Generalmente, la pérdida de peso se consigue mediante la disminución de la ingesta total. A pesar de que los individuos empiezan por excluir

de su dieta todos los alimentos con alto contenido calórico, la mayoría de ellos acaban con una dieta muy restringida. Existen otras formas de perder peso como la utilización de purgas, por ejemplo vómitos provocados y uso inadecuado de laxantes y diuréticos o ejercicio excesivo.

Autoestima

Su nivel de autoestima llega a depender prácticamente de la forma y peso de su cuerpo. El perder peso es considerado como un logro y signo de alta autodisciplina, el aumento de peso es visto como un fracaso del auto control, algunas personas saben y están conscientes de su delgadez pero niegan que esta pueda tener implicaciones clínicas graves. Es raro que una mujer con anorexia nerviosa se queje de pérdida de peso. Normalmente las personas con este trastorno tienen poca conciencia de su alteración, la niegan y pueden explicar historias poco creíbles.

Síntomas y trastornos

Por ser un trastorno obsesivo-compulsivo, de semi-inanición o desnutrición presenta estado de ánimo deprimido, retraimiento social, irritabilidad e insomnio. Amenorrea, estreñimiento físico por dolor abdominal, intolerancia al frío, letargia y vitalidad excesiva, hipotensión, hipotermia sequedad en la piel. Algunos individuos presentan lanugo, un vello fino en el tronco. La mayoría de los individuos tiene bradicardia. Algunos muestran edemas. En otras el color de piel es amarillento y puede haber hipertrofia de las glándulas salivales, especialmente las glándulas parótidas. Las personas que se provocan el vómito muestran a veces erosiones dentales, y algunas presentan cicatrices o callos en el dorso de la mano como consecuencia del contacto con los dientes al inducirse el vómito. También presentan anemia y otras disfunciones.

Prohibición en tallaje

En Medellín tenemos grandes diseñadores y bellas modelos pero es tal la preocupación de los psiquiatras debido a que el 17% de las jóvenes de esta ciudad son anoréxicas que han llegado a prohibir la talla seis (6) es decir sólo se les permite diseñar a partir de la talla ocho (8). No es exactamente la solución al problema, pero es un comienzo ante la angustia de los que trabajan con adolescentes en esta ciudad. Se presenta un grupo altamente vulnerable y es el de las chicas cuyos padres tienen algún vicio o el de las niñas con problemas emocionales, con carencias afectivas, padres ausentes por una u otra causa.

Necesidad de muchos especialistas

Para entrar a controlar y sanar esta enfermedad se precisa de muchos especialistas. Se hace necesaria la consulta con el psiquiatra, psicólogo, nutricionista, médico internista, cardiólogo, neurólogo y otros. Finalmente puede haber tanto daño que mueren. Pero el principal especialista es el amor y el cuidado de papá y mamá. Si tenemos claro que la salud en nuestro país cuenta con muy poco presupuesto, qué pensaríamos de una niña con escasos recursos y con un problema de anorexia. Muy seguramente moriría al no poder cubrir sus gastos médicos.³²

EL EJERCICIO

La necesidad de ejercicio

Como ya hemos dicho, mujeres y hombres no hacen el ejercicio suficiente. Por supuesto, es difícil definir el “ejercicio suficiente”, pues algunos individuos necesitan más o menos ejercicio que otros.

¿Es bueno el ejercicio o puede ser perjudicial? Algunas personas, en especial aquellas que están en condiciones físicas deficientes después de años de vida urbana inactiva, temen los efectos del ejercicio y quieren evitar los excesos y esfuerzos innecesarios.

Existen evidencias médicas que sugieren que aquellos que se dedican a ocupaciones sedentarias tienen menos salud que aquellos que hacen un trabajo más activo. Por ejemplo los carteros que caminan por la ciudad se ven menos afectados por enfermedades graves del corazón que los empleados de las oficinas.

Las anormalidades del corazón son, en general, menos frecuentes entre los trabajadores activos que entre los de vida sedentaria. Así, en términos puramente físicos, es indudable que es beneficioso algún tipo determinado de ejercicio, adaptado a las necesidades del individuo. Sin embargo, el argumento real a favor del ejercicio no se basa en las cosas terribles que pueden suceder si no se hace, sino en que es agradable por sí mismo y en que es el mejor antídoto del ensimismamiento y las preocupaciones. Las heroínas en las novelas suelen dar un paseo para recobrar su estado de ánimo. Caminar proporciona nuevos estímulos, desencadena una nueva serie de pensamientos

³² Texto recreado a partir de Monografías.com

y la propia actividad muscular puede con frecuencia levantar el ánimo. En muchos juegos nos vemos obligados a atender y reaccionar a una rápida sucesión de estímulos, de forma que no podemos pensar en otra cosa que en el presente inmediato, descargando así las preocupaciones y obsesiones del momento.

El ejercicio no se ha de hacer bajo la forma de competiciones y deportes agotadores. No todo el mundo tiene aptitudes para el atletismo y quizás algunos evitan los juegos en equipo porque nunca han sido buenos en ellos o porque aprendieron a aborrecerlos en el colegio. Sin embargo, la variedad de deportes y pasatiempos activos es amplia e incluye actividades relativamente pacíficas como excursionismo, natación, tenis, baile, patinaje, etcétera; de modo que todos puedan encontrar alguna forma de ejercicio de acuerdo con sus gustos e intereses que les alejara de sus estudios y con preferencia al aire libre, por lo menos uno o dos días en la semana.

También es de desear un hábito de ejercicio regular porque a la larga el que está inactivo tiende a acumular peso. Esto hay que tenerlo más en cuenta en la madurez que en la juventud. Parece que desde que el cuerpo humano se adapta a la inactividad, los sedentarios de modo inevitable comen más de lo que necesitan.

CALORÍA

Una caloría es la cantidad de calor que se requiere para elevar la temperatura de un kilogramo de agua un grado centígrado. El número de calorías que una persona necesita cada día depende de su estatura y del peso del cuerpo, así como la cantidad de trabajo muscular que lleva a cabo. Un hombre de actividad moderada que pesa unos 68 kg. necesita probablemente de 2.500 a 3.000 calorías diarias. El equivalente calórico de 1 kilo de grasa es de unas 79 horas de marcha o de unas 22 horas de jugar al fútbol. Esto hace que parezca difícil perder peso con el ejercicio: debemos caminar 36 horas para perder una libra de grasa. Sin embargo es perfectamente fácil caminar 36 horas durante un mes, que es el equivalente de una libra de grasa corporal o de 12 libras de grasa en el curso de un año.

La siguiente tabla nos dará alguna idea del costo de energía de varias formas de ejercicio en calorías por hora:

| Ejercicio | Calorías por hora | Ejercicio | Calorías por hora |
|------------------|-------------------|-----------|-------------------|
| Caminar a 4 km/h | 250 | Fútbol | 500 |
| Correr | 800 o más | Nadar | 500 o más |
| Ir en bicicleta | 700 | Squash | 600 |
| Bailar | 300 | Escalar | 800 |
| Tennis | 400 | | |

APORTE DE CALORÍAS POR ALIMENTO

| ALIMENTO (100 gramos) | Calorías |
|-----------------------|----------|
| Pan | 295 |
| Pasta | 365 |
| Arroz | 350 |
| Leche de vaca | 63 |
| Carne de res | 100 |
| Pollo | 195 |
| Carne de cerdo | 148 |
| Queso | 220 |
| Mortadela | 365 |
| Papas | 80 |

| Una hora de actividad | Gasto de energía |
|-----------------------|------------------|
| Dormir | 80 |
| Barrer | 150 |
| Caminar | 180 |
| Planchar | 250 |
| Asear | 210 |
| Cocinar | 210 |
| Trabajo de oficina | 145 |
| Nadar | 420 |

La necesidad diaria de alimentos para una persona de actividad moderada es de unas 2.500 a 3.000 calorías, pero los atletas pueden necesitar más del doble de estas cantidades. Más o menos 14 grs de mantequilla, 16 grs. de chocolate, 28 gr. de azúcar o queso, 57 gr. de pan o 115 gr de papas hervidas pueden proporcionar 100 calorías.

El ejercicio regular durante una temporada sigue siendo un medio eficaz para evitar la obesidad.

Como argumento final, los estudios demuestran que como promedio, aquellos que están preparados físicamente llevan mejor sus estudios que los que no lo están; hay una correlación entre la preparación física y las notas académicas. La preparación mental y física van de la mano.



CAPÍTULO V.

LA COMUNICACIÓN

“Hacia una sociedad de la incomunicación”

Nunca el mundo ha sido económicamente tan desigual. Ni tan igualados, por lo contrario, en lo que respecta a las ideas y las costumbres. Una uniformización obligatoria, hostil a la diversidad cultural del planeta. La nivelación cultural ni siquiera se puede venir. Los medios de comunicación de masas de la era electrónica, al servicio de la incomunicación humana están imponiendo la adoración unánime de los valores de la sociedad neoliberal.

Nunca la tecnología de las comunicaciones ha sido tan perfeccionada; y, sin embargo nuestro mundo se parece cada día más a un reino de mudos. La propiedad de los medios de comunicación de masas se concentra cada vez más en menos manos; los medios de comunicación de masas dominantes están controlados por un número pequeño de poderosos que tienen el poder de dirigirse a la inmensa mayoría de los ciudadanos del planeta. Nunca una minoría ha mantenido a tantos hombres en la incomunicación. El número de quienes tienen derecho de escuchar y de mirar no cesa de crecer mientras se reduce vertiginosamente el número de quienes tienen el privilegio de informar, de expresar, de crear. La dictadura de una palabra única y de la imagen única, tan devastadora como del partido único, impone por todas partes un mismo modo

de vida y concede el título del ciudadano ejemplar a aquel que es consumidor dócil, espectador pasivo, fabricado en serie, a escala planetaria, según el modelo propuesto por la televisión comercial americana.

El ejemplo de la mejor televisión pública europea no ha conseguido internacionalizarse; por lo contrario, las cuatro esquinas del globo, y la misma Europa, han sido conquistadas por este venenoso cóctel de sangre, de valium y de publicidad que caracteriza la televisión privada de los Estados Unidos.

En este mundo sin alma que los medios de comunicación de masas nos presenta como el único mundo posible, los pueblos han sido reemplazados por los mercados; los ciudadanos, por los consumidores; las naciones, por las empresas; las relaciones humanas, por las competencias comerciales.

Nunca la economía mundial ha sido tan poco democrática, y nunca el mundo ha sido tan escandalosamente injusto. Las desigualdades se han duplicado en 30 años, según las cifras de las Naciones Unidas y del Banco Mundial. En 1960, la franja más rica (20%) de la humanidad era 30 veces más rica que el 20% de los más pobres. En 1990, los primeros eran 60 veces más ricos de los demás (...).

El mundo del fin de siglo, paradisíaco para algunos e infernal para la inmensa mayoría, está marcado al rojo vivo por una doble paradoja. En primer lugar, la economía mundial necesita un mercado de expansión perpetua para que las tasas de beneficio no se hundan. Al mismo tiempo, necesita, por la misma razón, brazos que trabajen a un precio vil en los países del sur y del este. Segunda paradoja, corolario de la primera. Y, el norte dicta, de manera cada vez más autoritaria, órdenes a esos países del sur y del este con el fin de que importe y consuma más, pero lo que se multiplica en ellos son las mafias, la corrupción y la inseguridad. Las neosociedades del consumo emiten mensajes de muerte.

La varita mágica de los créditos y una deuda exterior que se infla hasta la explosión permiten asegurar nuevos productos inútiles a la minoría de los consumidores. La televisión se encarga de transformar en necesidades reales las demandas artificiales que el norte inventa sin cesar y expande con éxito sobre el conjunto del planeta. Así, todos estamos invitados en el momento actual a coger nuestro billete para el crucero de la modernización. Aunque, en las aguas gélidas del mercado, los naufragos sean más numerosos que los que se divertieron a bordo.

Para los millones de jóvenes del sur, condenados a desempleo o a salarios de miseria, la publicidad no estimula la demanda sino la violencia. Los medios de comunicación de masas les repiten sin cesar: “quien nada tiene no es nada. Quien no tiene coche o zapatos de marca no existe, es un desecho”. El culto al consumo se impone de ese modo a los millones de alumnos de la escuela del crimen. Las ciudades explotan, y en su seno, con más intensidad, explota la delincuencia. Apropiándose de las cosas que le permiten existir, cada delincuente quiere ser igual que su víctima. La televisión propone un servicio completo: no sólo actúa de tal manera que confunde la calidad de vida, cantidad de objetos sino que, además, ofrece cotidianamente cursos a audiovisuales de violencia que los videojuegos completa. El crimen es el espectáculo más apreciado en la pequeña pantalla. “Pero antes de que te peguen”, aconsejan los juguetes electrónicos. “Está solo, cuenta sólo contigo”. Coches que vuelan por los aires, personas que estallan: “tú también puedes matar”.

El sistema que rige el mundo y que ahora se llama, pudorosamente, economía de mercado según cada vez más en la impunidad. Los medios de comunicación de masas dominantes muestran la actualidad como un espectáculo fugaz, ajeno a la realidad, vacío de memoria; ayuda a ahondar las desigualdades(...).

Coches invencibles, jabones prodigiosos, perfumes excitantes, analgésicos mágicos; a través de la pequeña pantalla, el mercado

hipnotiza al ciudadano consumidor. Pero a veces entre anuncio y anuncio, la televisión exhibe algunas imágenes de hambre y de la guerra. Estos horrores, estas fatalidades, llegan de otro mundo, del infierno, y no hacen más que subrayar el carácter paradisíaco de la Sociedad de Consumo.

Los amos de la información, en la era de la informática, denominan comunicación al monólogo del poder. La universal en libertad de expresión consiste en actuar de tal manera que la periferia del mundo obedece a las órdenes emitidas por el centro sin tener el derecho de rechazar los valores que éste les impone. La clientela de las industrias culturales no tiene fronteras: es un supermercado de dimensión mundial en el que el control social se ejerce a escala planetaria. La ofensiva envilecedora de la incomunicación nos obliga a medir la importancia del desafío cultural. Más que nunca hay que presentarse a todo en un momento en que los medios de comunicación de masas, en este fin de siglo, quisieran persuadir a unos de que abandonemos la esperanza como se abandona a un caballo agotado.”³³

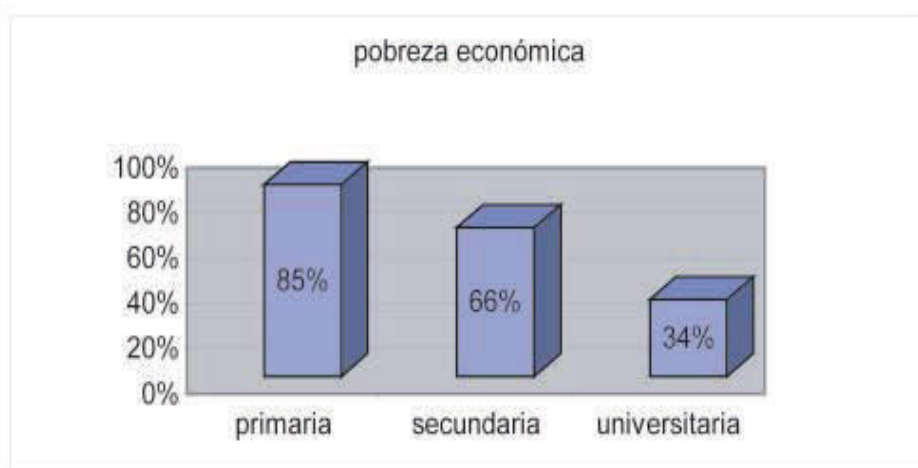
LENGUAJE, EDUCACIÓN Y ADOLESCENCIA

El lenguaje es el punto crucial de la experiencia humana y su dominio constituye la posibilidad de progreso individual y colectivo. Hablar de desarrollo humano es hablar de educación, y hablar de educación es hablar de lenguajes, porque todo aquello que es humano requiere un lenguaje particular para ser construido en el mundo propio de cada persona y en la red social en la cual todas las cosas adquieren sus significados. Sabemos que el proceso educativo en las comunidades humanas se inicia desde el nacimiento y dura toda la vida. Este proceso es un continuo intercambio material, corporal y simbólico que se extiende desde las personas próximas de la familia y la comunidad en la cual se nace y se crece, hasta la gran extensión de razas, pueblos, lenguas y cultura actuales y pasadas. En este sentido la educación es omnipresente, está en todas partes, se realiza a todas las horas y se efectúa en todas las direcciones de la relación humana. Todos educan a todos, cada quien tiene algo que enseñar y algo que aprender.

³³ Eduardo Galeano —escritor y ensayista uruguayo—. Fragmento de un artículo publicado en “Signos”.

Comprendiendo lo anterior referente al desarrollo humano tenemos que la educación es el denominador común que integra a los cuatro componentes de la calidad de vida –dimensión económica, dimensión social, dimensión ambiental y relaciones humanas- y los determina de manera esencial. En el ámbito que aquí tratamos, lo importante es la gente y, sobre todo, la gente bien formada y educada, capaz de producir los cambios que su contexto necesita y con un sentido de la solidaridad humana para servirle a los demás. A los adolescentes colombianos tenemos que ofrecerles una educación que los humanice, que abarque mucho más que la sola instrucción en técnicas y destrezas, que prepare al individuo para el arte de vivir, y sobre todo, de convivir armoniosamente con los demás. Esta viene desde los recursos con que se cuenta, de los bienes que se pueden adquirir, de los amigos que se encuentran, refuerza todos los días una imagen propia. ¿Cómo es un colombiano promedio?, ¿Cuál es su autoimagen?, ¿Cuáles son los signos y lenguajes con los cuales crece?, ¿Cómo lo ven en el resto del mundo?³⁴

Sabía usted que el 85% de las personas que solo tienen educación primaria son pobres, y el 66% de personas con educación secundaria, mientras que en colombianos con educación universitaria disminuye al 34% de personas con escasos recursos. (A más educación menos porcentaje de pobreza).



³⁴ Francisco Cajiao.



Educar a la gente no sólo genera progreso económico y calidad de vida también reduce la explosión demográfica. Fíjense en la gráfica que una mujer cuya escolaridad se quedó en primaria tiene más hijos que una mujer con un nivel universitario.

La educación surge efectos sobre la conducta de las personas y una comunidad grande o pequeña llamada colegio puede llegar a un acuerdo sobre los principios de una ética universal, conformada por referentes mínimos de índole axiológica, que sirvan de guía a las relaciones de los individuos o de las naciones entre sí, o de ellos con la naturaleza. Esta es una primera premisa para llegar al sentir del adolescente en donde el daño del mismo impone barreras en la calidad de la educación.

El análisis que aquí se hace es un análisis semiológico, donde se reconoce al conjunto de lenguajes (visuales, sonoros, verbales y no verbales) que convergen en el aula y permiten la expresión de los actores educativos. Y se hace principalmente un análisis desde la dirección de grupo. Donde el docente director procura el bienestar de un grupo de más o menos cincuenta estudiantes distritales o públicos cada uno con un problema diferente, enfermos emocionalmente e inmersos en una sociedad igualmente enferma.

¿QUÉ NOS HACE HUMANOS?

Esta pregunta ha generado todo tipo de respuestas a lo largo de la historia. Aristóteles sostenía que un aspecto esencialmente humano era la política; los estoicos y los escolásticos se inclinaban

por la razón, y en un sentido similar, Descartes abogaba por el pensamiento; Bergson y los humanistas por la capacidad de crear; para Marx lo fundamental era el trabajo y para Kant la moral; también hubo quienes consideraron la risa, el humor y el chiste, como los rasgos distintivos. En fin, la lista es de nunca acabar.

Pero hay otra forma de encarar la cuestión. El panorama cambia sustancialmente, si en vez de preocuparnos por las características propias nos concentramos en el proceso subyacente que determina la aparición de lo humano. Si retomamos lo que aportan la filogenia (el desarrollo evolucionista de la especie) y la ontogenia (el crecimiento evolutivo del recién nacido), la mejor respuesta a “¿Qué nos hace humanos?”, sería: “Otros humanos”.

La conclusión es determinante: la vida humana, entendida como vida autoconsciente, es decir, capaz de reconocerse a sí misma en el devenir histórico, no es posible sin la presencia de los demás. Karl Popper llamó a esta compleja operación “el fenómeno de mirarse al espejo”.

En 1977, un antropólogo llamado McLean, reportó el caso de dos niñas que en 1922, en una aldea bengalí, fueron rescatadas de un grupo de lobos que las había criado alejadas de todo contacto humano. Una tenía ocho años y la otra cinco. La menor falleció al poco tiempo y la mayor vivió diez años más junto a otros huérfanos. Ambas se desplazaban en sus cuatro extremidades, poseían hábitos nocturnos, rechazaban a los humanos y preferían a los perros y a los lobos. Obviamente no hablaban y eran totalmente inexpresivas. La separación de los lobos las deprimió al extremo, lo que pareció haber sido la causa de la muerte de la pequeña. Aunque la niña sobreviviente logró estar con una familia humana por un tiempo y pudo caminar en dos pies y articular algunas palabras, nunca se adaptó a la convivencia interpersonal.

Koko fue una chimpancé criada en una familia de humanos que sorprendió al mundo científico por los años sesenta; logró desarrollar un lenguaje simbólico sorprendente, se reconocía al verse en un espejo y podía expresar sentimientos y hacer anticipaciones

futuras, además de muchas otras habilidades altamente complejas (bastante humanas) desde el punto de vista psicológico.

Según la filosofía soviética, con Engels a la cabeza, lo que nos hace humanos es el lenguaje, y éste tuvo su origen en la división del trabajo que “obligó” a los hombres a relacionarse más allá de los gestos. Más recientemente, Humberto Maturana ha postulado que el verdadero responsable del nacimiento del lenguaje en la especie humana es el amor, ya que el afecto conlleva la necesidad imperiosa de comunicarse.

La evidencia disponible en psicología y otras disciplinas afines es bastante concluyente al afirmar que somos humanos en la medida que nos relacionamos con otros humanos. De ese contacto inicial nace nuestra capacidad de crear significados y representarnos el mundo como lo hacemos. No es suficiente contar con la predisposición genética, se requiere también un disparador cultural que defina el vínculo. Ya Vigostky, un psicólogo ruso, decía que el origen del lenguaje y el pensamiento debía buscarse en su función social, aunque su base material fuera el cerebro.

Si bien el avance de la neurociencia ha llevado a ciertos pensadores a posiciones francamente reduccionistas, nadie duda de que las neuronas per se no alcanzan a explicar la creatividad, la ética, el amor, la ideología o el altruismo (aunque algunos neodarwinistas y sociobiólogos sigan insistiendo en la existencia de una moral naturalista). La bioquímica es condición necesaria, pero no suficiente de la mente, es la base, pero no la función, el hardware, pero no el software.

Montaigne decía: “Todo hombre lleva en sí mismo la forma entera de la condición humana”. Llevamos dentro el potencial humano que sólo puede activarse por otro ser que se realiza en la medida que nos ayuda a ser. La cadena de la vida, este contagio de la existencia que nos transmitimos los unos a los otros, casi siempre, sin saberlo.³⁵

³⁵ Walter Riso - psicólogo y escritor - publicada en la revista Cromos en diciembre 16 de 2002.

“A LO BIEN”

¿Y... Cómo está la comunicación?

¿Es necesario superar la adolescencia para que se dé una verdadera comunicación entre padres e hijos?, ¿es la dependencia económica y emocional de los adolescentes motivo de desigualdad al momento de la comunicación?, ¿Qué tan diferentes son los códigos entre adultos y jóvenes?

Es un ejercicio interesante considerar las respuestas que obtenemos cuando nos comunicamos. La expresión “lo que Pedro dice a Juan, dice más de Pedro que de Juan” ilustra de otro modo el sello que le imprimimos a todos y cada uno de nuestros procesos comunicativos. Al mismo tiempo, se sostiene que cuando dos o más seres humanos se encuentran es imposible no comunicarse. De modo que siempre existe responsabilidad, conciente o no, de o que pasa en nuestros espacios de interacción, en nuestro diario vivir, porque vivimos en la palabra, así no sea verbalizada.

Lo que comunicamos en un espacio de relación surge desde nuestra esencia, ya que estamos en un exquisito equilibrio con nuestro interior y entre este y el exterior. El cerebro conversa con nuestros glóbulos blancos, con nuestras glándulas y otras células a través de péptidos y demás sustancias neuroendocrinas, en una polifonía armónica. Por esto, se sostiene que el ser se construye en la palabra y es su palabra, entendida en un sentido más amplio que la trasciende.

Considerar las limitantes de la comunicación entre generaciones como obstáculos insalvables es negar nuestra capacidad de redefinición, de reflexión y sobre todo, negarse a asumir compromisos para construir nichos afectivos de aceptación en el respeto por la singularidad del otro. La juventud no plantea posiciones por escrito sobre debates, más bien las sienta con sus conductas, a través de los movimientos corporales, su música, sus grafitis, sus silencios, su aislamiento y tantas otras formas, muchas veces no legibles para los sentidos del adulto.

RELACIÓN

Se ha sostenido que el conflicto es resultado natural de una mala comunicación. Si usted se comunica disarmonicamente con otro ser humano, es decir si se siente mal cuando está con esa persona, tiene la alternativa de

retirarse, y si así lo hace, el conflicto no aparece. Esta elección es pocas veces posible para el joven y sus cuidadores en los espacios tradicionales de socialización, como son la familia y la escuela.

Para resolver los conflictos se requiere de empatía con el otro, salirse de sí, encontrar las necesidades, perspectivas y posiciones del alter, conciliar, buscar soluciones donde los intereses, derechos y deberes de las personas se conserven. Esto exige una comunicación genuina, donde se validen las distintas emociones generadas.

Los conflictos familiares con los adolescentes parecen depender en su mayoría de relaciones fundadas en dinámicas de autoridad, poder y sumisión, con la anulación subsiguiente del más débil: el joven. Su dependencia afectiva y económica es un factor esencial para la génesis y mantenimiento de estas dinámicas disfuncionales de relación.

AÚN JÓVENES

La sociedad actual exige cada vez más capacitación técnica o profesional a sus individuos. La adquisición o no de un requerido nivel de entrenamiento es un factor esencial para la futura calidad de vida del adolescente. Por esto, ha incrementado en una franja de la sociedad el tiempo de “moratoria” de los jóvenes. De hecho, el proceso de emancipación de los estratos medios y altos de su nicho familiar es cada vez más demorado. La autonomía dependiente es una de las necesidades sentidas de nuestros jóvenes. Es un reto importante para los adultos propiciar la autonomía, el vuelo, que significa en parte liberarse de verdades, pero conservando la cuota de sacrificio que implica la dependencia económica y afectiva del muchacho.

No creemos que existan códigos importantes distintos de comunicación. El lenguaje del afecto, la aceptación y el amor son universales, se transmiten por nuestros poros y se viven en la esencia de nuestros seres. Solo cuando seamos capaces de acercarnos a ellos desde el respeto por su singularidad, podremos aprender sus sentires y construir entre todos un país mejor con una juventud participativa y propositiva. En ese momento, seguramente, entenderemos lo que significa “a lo bien, no sea igualado”.³⁶

No comunicamos lo que queremos, comunicamos lo que somos.

³⁶ Miguel Barrios - profesor Facultad de Medicina - UN periódico No.39.

Si supiéramos comunicarnos desaparecerían gran parte de conflictos. Debido a esto un periodista la menciona como la primera materia básica que debería hoy figurar como temática para la vida, y, yo, de acuerdo con esto transcribo dichas materias a continuación:

- *Comunicación*: no se trata de aprender a hablar. Ni de hacerlo en el idioma que sea. Se trata de expresarse en la forma más clara y concreta, considerando el interlocutor y la ocasión. Y por supuesto, aprender a escuchar, que es un tópico prácticamente inexplorado.
- *Resolución de conflictos*: enseñar que el conflicto es inevitable, que se puede, que se debe manejar. Asignaturas: conciliación, toma de decisiones, como entender al contrario.
- *Manejo del tiempo*: la eficacia de un empleado cabalga en una noción estricta del valor del tiempo. El suyo y el de los demás.
- *Control de presupuesto*: si el tiempo es dinero, el manejo del primero no puede desligarse del control del segundo.
- *El valor de la autoimagen*: la gente necesita de la ayuda de Dios y de la ayuda psicológica. Gente que se aprecia proyectará aprecio por el sitio donde estudia o labora.
- *Creatividad*: el colombiano es recursivo, rebuscador. Se trata de disciplinarle esa cualidad para que genere soluciones, desde las obvias hasta exóticas, a todo tipo de problemas.
- *Sentido Común*: no hay que despreciar el sentido común. Es preciso devolverle el valor que tiene en el caminar de la vida.³⁷

USO DE INTERNET

Prostitución infantil

La explotación sexual de la niñez a través de la prostitución es un antiguo problema global. En algunos países ha existido durante siglos, arraigada en prácticas históricas y culturales. Existen dos razones para ello. La primera es que el poder económico y social del explotador extranjero es mucho mayor que la del niño(a), y por ello el abuso de poder se acentúa. La segunda es que el explotador extranjero puede abandonar fácilmente el país donde tiene lugar el abuso y evitar el procesamiento.

La prostitución nunca es voluntaria, no se trata de niños que se dediquen a la prostitución, sino de niños(as) prostituídos(as), la prostitución la

³⁷ Carlos Gustavo Alvarez - revista Portafolio - El tiempo.

comete la persona que contrata y va acompañada del miedo, el hambre, las drogas y multitud de circunstancias más, que pueden convertir la existencia tanto de un menor como de un adulto en un auténtico infierno que siempre sobrepasará nuestra imaginación.

En el mundo hay redes de corrupción de menores todos los años, a quienes además se les incautan miles de fotografías y vídeos de menores, que serán vendidas de particular a particular o mediante catálogo y casi siempre en países distintos al de procedencia para evitar su posible identificación. Está en aumento a escala mundial y constituye un sector rentable que produce anualmente beneficios netos por un monto de 5.000 millones de dólares americanos. Los niños(as) ante todo proceden de los cinturones periféricos y las zonas marginales de las grandes ciudades; o son menores escapados de sus casas.

En los cinturones industriales de las grandes ciudades es donde suelen trabajar las alcahuetas dedicadas a localizar posibles víctimas. Normalmente se trata de prostitutas o exprostitutas que con frecuencia dependen de una dosis de droga. Se aprovechan de las privaciones económicas de las menores y les ofrecen algún trabajo o ayuda económica, normalmente a través de un bar, un espectáculo o un grupo de baile. Una vez que logran ganarse su confianza, les llevan a un establecimiento de la red donde caen en manos del proxeneta. Una vez allí las niñas son encerradas, golpeadas y violadas por sus proxenetas durante varios días. De esta forma ninguna de ellas será virgen y habrá tenido varias experiencias antes de recibir a su primer cliente, a no ser que alguno de éstos esté interesado en una niña virgen. Por otro lado las palizas y amenazas aseguran el silencio de las menores, muchas veces aun después de ser detenidos sus proxenetas. En ningún momento dejan de ser vigiladas y no pueden salir a la calle. Normalmente son obligadas a drogarse con cocaína para aumentar su rendimiento o con heroína para doblegarlas, convertirlas en drogadictas y hacerlas así dependientes del proxeneta-camello. Los menores que caen en manos de estas redes tienen pocas posibilidades de escapar. Si no son liberados por la policía pueden terminar siendo vendidos en el extranjero y no regresar jamás. Pueden ser asesinados cuando ya no sirvan o caer por una sobredosis. O convertirse en drogadictos o simplemente no volver a recuperar su estado emocional normal. Un adolescente de 15 años que ha pasado por esto tiene muchas probabilidades de no recuperarse totalmente de los traumas psíquicos y físicos sufridos a una

edad en la que el ser humano es tremendamente vulnerable mientras intenta moldear su personalidad.

Las cifras son aterradoras pero nos permite hacernos una idea global sobre aquello a lo que nos estamos enfrentando.

Sólo en la India entre 270.000 y 400.000 menores están siendo prostituidos en estos momentos, y cada año 3.000 niñas indias son obligadas a prostituirse por primera vez. En Tailandia la situación afecta a 80.000 menores, de las cuales 60.000 no alcanzan los 13 años de edad. En Indonesia el 20% de las mujeres explotadas sexualmente son menores de edad.

La realidad es que la mayoría de los niños y niñas explotados termina muriendo de SIDA, tuberculosis u otras enfermedades como consecuencia de las relaciones que son obligadas a mantener. En las grandes potencias mundiales como Estados Unidos y Canadá se prostituye en la actualidad a cerca de 100.000 menores (20.000 en la ciudad de Nueva York). Al menos otros 100.000 son explotados en la "industria" de la pornografía infantil. Mueve millones en todo el mundo. Cada año se incorporan más niños y jóvenes al circuito de la prostitución infantil. Argentina es uno de los países con mayor índice según la ONU.

- 100 millones de menores tiene la red de prostitución infantil en el mundo.
- 1 millón ingresa cada año en el circuito.
- Sólo en Asia son prostituidos cerca de 1 millón de menores.
- Entre 100 y 150 mil niñas de Nepal fueron enviadas a la India para ser explotadas sexualmente.
- 500 mil menores son prostituidos en Brasil. 40 mil niños se venden por año, las mujeres son obligadas a prostituirse.
- En Indonesia el 20% de las mujeres explotadas sexualmente son menores de edad.
- En Estados Unidos y Canadá se prostituyen más de medio millón de menores. 20.000 se encuentran en la ciudad de Nueva York. Otros 100.000 son explotados en pornografía infantil.
- En España son más de 5000 los menores detectados en las redes de prostitución. El 22% de las prostitutas que en la actualidad ejercen en España comenzó a vender su cuerpo antes de cumplir los 18 años de edad.

- En Bucarest, hay cerca de 2 mil niños en la calle, que se venden por un dólar o comida.
- Más del 60% de las jóvenes prostitutas de Berlín provienen de los países del Este.
- En Nicaragua desaparece un niño cada tres días.
- En el año 2000 más de 50.000 menores prostituidos murieron contagiados de SIDA.
- Entre 100 y 200 dólares se venden en México a las niñas traídas desde Honduras, Guatemala y El Salvador.
- Entre 14 y 40 dólares se les paga a los padres de los menores en África Occidental y Central. 150 chicos por año llegan a colocarlos intermediarios en países no de origen.
- Una red nigeriana recibía 10.000 a 12.000 dólares por llevar niños de contrabando a Nueva York.
- Cada año se producen más de 600 millones de viajes turísticos internacionales. Un 20% de los viajeros reconoce buscar sexo en sus desplazamientos, de los cuales un 3% confiesa tendencias pedófilas; esto supone más de 3 millones de personas.
- Más del 30% de los consumidores de pornografía infantil terminan poniendo en práctica lo que ve en las revistas e intenta plasmarlo en fotos o en vídeo. Cinco (5) mil millones de dólares mueve el turismo sexual infantil por año.

Investigación realizada por "Prensa alternativa" de diario. Mar de Ajó.

¿Qué es un(a) niño(a)?

De acuerdo con el Artículo 1 de la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, 'niño' hace referencia a una persona menor de 18 años. Sin embargo, se entiende que esto no se aplica a menos que las leyes nacionales reconozcan la mayoría de edad más temprano. En algunos países la mayoría de edad se obtiene con el matrimonio, de manera que las novias infantiles no son protegidas hasta la edad de 18. Generalizar la protección hasta la edad de 18 proporcionaría mayor protección a la niñez frente a la explotación sexual.

En la mayoría de países la demanda de niñas es más común y extendida. Sin embargo, por mucho tiempo ya, se ha sabido que ciertos países son destinos preferidos por los turistas sexuales que buscan involucrar a niños o jóvenes varones. Los llamados 'chicos de playa' pueden encontrarse en destinos

turísticos populares en Sri Lanka, Kenya y la República Dominicana. Comparada a otras regiones del mundo, en Europa del Este los varones parecen constituir una mayor proporción de la cantidad total de víctimas de la prostitución infantil. Algunos niños prostituidos son travestis que quizá trabajan en las calles o como “entretenimiento”.

Derechos de los niños

Todos los niños y niñas tienen derecho:

- A la vida, un nombre y una nacionalidad.
- Al amor y cuidado de los padres.
- A ser iguales: negros, blancos, mestizos, indios, enfermos, sanos, religiosos, no religiosos.
- A vivir en una casa, a comer, a estar limpios y abrigados, a estar sanos y, si se enferma, a ser curado.
- A estudiar y a jugar.
- A conocer y amar nuestra patria y nuestra historia.
- A especial amor, cuidado y educación cuando tienen dificultad para ver, oír, hablar, comunicar, expresar.
- A no trabajar. No se les debe obligar a trabajar.
- A conocer, a pensar, hablar, decidir y a estar con otros niños y niñas.
- A ser protegidos de las drogas, del abuso sexual y de toda forma de violencia.
- Al respeto, al trato como niños y se actúe de acuerdo con la ley cuando tienen algún problema con la policía.
- A que cuando haya terremoto, maremoto, inundación u otros peligros, sean atendidos primero.
- A vivir en paz y en hermandad con los niños de otros países.
- A exigir del Estado que haga conocer sus derechos, los cumpla y los haga cumplir.

Concluyendo lo anterior el tráfico de mujeres, niñas y niños ha surgido como una cuestión de preocupación global en años recientes: facilitado por fronteras porosas y avanzadas tecnologías de la comunicación, (uso del internet) se ha vuelto crecientemente transnacional en su ámbito y altamente lucrativo. A diferencia de las drogas o del armamento, mujeres, niñas y niños pueden ser "vendidos" varias veces, son mercancías en un negocio transnacional que genera billones de dólares, y a menudo opera con impunidad. No siempre se utiliza la violencia. En algunos casos los traficantes se aprovechan de la vulnerabilidad de aquellos atrapados en una situación en la

que no tienen alternativa o donde perciben que no tienen alternativa (por ejemplo personas que viven ilegalmente en un país). Otros abandonan sus países de manera voluntaria con la esperanza de una mejor vida, pero terminan en situaciones donde su salud y seguridad están en peligro debido a su vulnerabilidad en un país extranjero. La pobreza hace que la niñez sea el blanco propicio para este tipo de explotación pero también se considera que aproximadamente el 80% de los niños y las niñas explotados en la industria del sexo comercial sufren de abuso psicológico o físico dentro de sus familias, (lo que he trabajado en este libro) y la mayoría han sufrido algún tipo de agresión sexual por un miembro de la familia o amigo.

El daño ocasionado por la explotación sexual en la niñez es grande. La explotación sexual comercial de la niñez puede traer consecuencias serias, de por vida, que hasta amenazan la vida en el desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral y social de la niñez. El daño más inmediato que enfrenta la niñez explotada es la violencia física por parte de aquellos que la explotan, incluyendo a “chulos” o “madames”, traficantes y clientes. Existen muchos relatos estremecedores contados por niñas y niños donde han sido abofeteados, pateados, golpeados hasta dejarlos inconscientes, quemados con cigarrillos, y violados por negarse a trabajar.

La niñez es aún más vulnerable a las enfermedades de transmisión sexual que los adultos, incluyendo la infección con VIH, SIDA, ya que sus tejidos corporales son dañados más fácilmente. La niñez explotada a menudo no está en posición de negociar un sexo seguro; además, muchos carecen del acceso a la educación sobre SIDA y prácticas de sexo seguro.

Los impactos psicológicos de la explotación sexual son más difíciles de medir, pero no menos dolorosos para el niño o niña. Muchos niños y niñas que han sido explotados reportan sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima. Algunos niños y niñas no consideran que valga la pena rescatarlos. Otros crean una realidad diferente y opinan que la prostitución fue su opción, que quieren ayudar a mantener a su familia o que su “chulo” es en realidad su novio que las ama. Algunas sufren debido a la estigmatización o al conocimiento de que fueron traicionadas por una persona en la que confiaban. Otros sufren de pesadillas, insomnio, desesperanza y depresión. Las personas que trabajan con niñas y niños explotados comparan estos sentimientos a aquellos que presentan las víctimas de tortura. Para sobrellevarlo, algunos niños y niñas intentan suicidarse o se refugian en las drogas.

La Rehabilitación puede definirse como la recuperación de un estado previo. Se considera que muy pocos programas de rehabilitación han tenido resultados exitosos. Si se considera que un programa es exitoso cuando se “salvó” a un niño de la prostitución, cuando vive con una familia felizmente reunida y cuando vuelve a tener una vida “normal”, habrá muchas desilusiones.

Lamentablemente, muchos niños que han sido víctimas de explotación sexual continúan trabajando en dicha industria o regresan a la misma en el futuro.

Huérfanos del SIDA

Para finales del año 2004, la UNICEF estimaba que 11.8 millones de niños y niñas africanos menores de 15 años habrían perdido a sus madres o a ambos progenitores a causa del SIDA. Terre des Hommes estima que Asia pronto superará a África en términos de cantidades absolutas de personas infectadas, y se anticipa que es muy probable que **la niñez asuma la jefatura de los hogares en el futuro.**

Ayudemos a parar este abuso

Desde 1996, se ha realizado un entrenamiento intensivo del personal encargado de aplicar la ley con el objetivo de mejorar los servicios de protección de menores. Esto se llevó a cabo con la cooperación de numerosas organizaciones nacionales en Turquía, al igual que con agencias internacionales tales como la Interpol; ILO-IPEC y el UNICEF. Parte del programa incluye la traducción y distribución de un cuadernillo de la Interpol acerca de la investigación de casos de abuso sexual infantil.

Todos podemos trabajar para ponerle fin a la explotación sexual infantil o bien de una manera individual o como miembros de una organización, en una oficina gubernamental o en un templo de aldea, pueden dedicarse a buscar información sobre sitios pornográficos en la Internet o recorrer las calles en búsqueda de niños(as) con necesidad de albergue. De igual forma, quienquiera que seamos y cualquier cosa que hagamos existen maneras en las que podemos contribuir a la eliminación de la explotación sexual comercial de la niñez.

Los educadores pueden introducir la toma de conciencia y el componente preventivo en el currículo escolar.

Los oficiales de policía pueden establecer unidades especiales con facilidades que respondan a las necesidades de la niñez en su comisaría. Abogados y jueces pueden desarrollar procedimientos que respondan a las necesidades de la niñez cuando entrevistan a las víctimas infantiles. Los políticos y legisladores pueden sancionar leyes que protejan los intereses más importantes de los niños.

Los periodistas y editoriales pueden negarse a escribir o a publicar artículos sensacionalistas o utilizar fotos que exploten aún más a un niño(a) o que revelen la identidad del mismo. A la vez utilizar los medios a su disposición para generar conciencia entre la población.

Los dueños de negocios o líderes comunitarios o religiosos pueden apoyar clubes de niños o albergues, así como proporcionar oportunidades de capacitación en oficios. Pueden promover los derechos de la niñez y adoptar políticas sensibles al género.

Los agentes de viaje y operadores turísticos pueden poner carteles en sus oficinas pidiendo apoyo para campañas anti turismo sexual con niñas(os) y/o legislación al respecto; y pueden establecer un código de conducta nacional o regional para sus miembros. Los viajeros pueden negarse a apoyar cualquier aspecto de la industria turística que esté implicado en la explotación sexual de la niñez, e informar sobre incidentes de abuso a las autoridades pertinentes.

Quienes están en la industria de internet tales como los proveedores del servicio pueden adoptar códigos de conducta, negarse a aceptar pornografía infantil, colaborar con las líneas directas y con las agencias para el cumplimiento de la ley.

La gente joven puede participar activamente como defensores de la juventud y así asegurar que su voz se escuche. Pueden participar en redes o clubes de jóvenes, pueden incentivar a sus escuelas para que creen conciencia acerca de la explotación sexual dentro de la comunidad, pueden sugerir a los gobiernos municipales, regionales o nacionales que adopten medidas de prevención y protección. También pueden ser entrenados como consejeros de pares.

Todos los ciudadanos pueden generar conciencia hablando con colegas, grupos comunitarios, estudiantes, grupos religiosos y políticos acerca de la explotación sexual comercial de la niñez. Pueden informar sobre cualquier actividad en relación con la explotación sexual comercial de la niñez a la policía o a una línea directa. Todos los ciudadanos pueden motivar a sus gobiernos a adoptar, y hacer cumplir, leyes adecuadas para proteger a la niñez de la explotación sexual.

Poco se consigue sin la colaboración de los distintos países, por ello es necesario el dictado de leyes de interacción que permitan la extradición del pederasta; la asistencia entre las distintas fuerzas policíacas como así también en el intercambio de información entre los distintos puntos fronterizos, puesto que no se trata de un problema de los países destinatarios del turismo sexual o de los países remitentes, sino que compete a todos. No solamente protegemos a nuestros hijos, tomándolos fuertemente de la mano cuando vamos caminando por la calle, también debemos asumir las responsabilidades desde el rol que cada uno desempeña en la sociedad.

Analicemos esta frase de origen africano: *"El mundo que tenemos hoy en nuestras manos no nos ha sido dado por nuestros padres, sino que nos ha sido prestado por nuestros hijos"*.

Normas básicas de seguridad para los niños en INTERNET

1. No des nunca información personal sobre ti, tu colegio o tu casa. No envíes fotografías sin el permiso de tus padres.
2. No respondas nunca a mensajes o tabloneros de anuncios en los que se incluyan mensajes agresivos, obscenos, amenazantes o que te hagan sentir mal.
3. Mucho cuidado cuando alguien te ofrezca algo por nada en Internet, y te dé una dirección a la que acercarte por un regalo. Si asistes debe ser con tus padres.
4. Cuando recibas o encuentres una información que te haga sentir incómodo(a) díselo inmediatamente a tus padres.
5. No te encuentres con alguien desconocido sin el permiso de tus padres y sin su presencia.
6. Recuerda que la gente que navega por internet no siempre es lo que parece, así puedas verles y oírles. Por ejemplo: cuando alguien te está diciendo por Internet que es una niña de 12 años, puede ser un señor de 45.

7. Conoce a tus amigos de internet de la misma forma que conoces a tus otros amigos. No les permitas cosas que no les permitirías a los que tienes ahora.³⁸

"Internet es un instrumento estupendo...sólo que hay que saber cómo utilizarlo".

Normas básicas de seguridad para los padres en INTERNET

Es imposible impedir que cualquier material ofensivo o peligroso sea expuesto. Se puede castigar después a los responsables, pero no se puede evitar que cometan el delito. Cualquiera puede introducir el contenido que quiera en Internet. A esto hay que añadir que Internet es internacional y que cada país tiene su legislación sobre lo que es la pornografía, lo que son drogas legales o ilegales, etc. Es decir, se puede incluso distribuir por internet algo que aquí es delictivo pero que, tal vez, en el país de origen no lo es. Por lo tanto, su hijo(a) puede encontrar en Internet material muy inapropiado para su desarrollo personal, intelectual y emocional. ¿Cómo pueden los padres defender a sus hijos cuando están usando internet ?

Hay dos cosas que los padres pueden hacer :

1. Instalar programas protectores que vigilen y codifiquen la información a la que sus hijos no deberían acceder. Hay muchos y muy variados, pero siempre cabe la posibilidad de que encuentren este material. La mayoría de los filtros impiden el acceso a páginas en las que hay palabras clave (como: pornografía, sexo...), y los diseñadores de muchas páginas evitan el empleo de esas palabras para hacer inútiles estos filtros.
2. Sentarse con sus hijos cuando quieran navegar por Internet. La única forma absolutamente segura.

No hay que plantearles a los niños el problema como si no se confiara en ellos, sino como una consecuencia del cariño que se les tiene: “queremos protegerte de otras personas que no quieren a los niños”.

³⁸ A.C.P.I. Acción Contra la Pornografía Infantil.

Normas sencillas

1. Intente aprender el funcionamiento básico de los ordenadores e Internet.
2. Sepa siempre lo que su hijo está haciendo en el ordenador, pregúntele.
3. Tenga el ordenador con conexión a Internet situado en una habitación donde suela haber gente, como el cuarto de estar, etc, (excusa: “así pueden utilizarlo todos los miembros de la casa sin molestar en sus respectivas habitaciones”). No lo tenga en el cuarto del niño o del adolescente, donde usted puede no saber qué está haciendo.
4. Vigile el tiempo que pasa conectado. Establezca tiempos.
5. Limite el acceso a áreas específicas con los programas protectores.
6. Si son pequeños no les permita entrar en los chats, o canales de conversación, sin estar un adulto presente.
7. Lea los mensajes que reciban sus hijos y sean de desconocidos. Tenga una lista de las direcciones de correo electrónico de los amigos de sus hijos para no leerlas.
8. Controle la factura del teléfono.
9. No permita nunca que sus hijos queden con alguien que han conocido a través de Internet, aunque sea otro niño y le haya enviado una foto.
10. Anime a su hijo(a) a que le cuente la información extraña o amenazadora que le sea enviada o encuentre en Internet. Si a usted le parece delictiva o especialmente peligrosa denuncie a la policía.
11. Consiga que sus hijos utilicen cuentas de correo “gratuitas” en estas no hay necesidad de dar los datos del menor. De esta forma nadie podrá averiguar la identidad de sus hijos por el correo electrónico.
12. No contrate servicios de acceso a internet a empresas que le den una dirección IP fija, porque esto haría sencillo localizar a sus hijos cuando están navegando y averiguar su identidad. Pida que la dirección IP no sea fija.

INFLUENCIA MUSICAL

El rock

“El rock es como un flautista encantador, perverso, que conduce a toda una generación a la destrucción”. Pat Boone, The roots of Rock’n Roll.

“La música rock puede causar cambios en las pulsaciones y en la respiración, aumento en la secreción de la glándula pituitaria, que regula los procesos vitales. Cuando estos trastornos aumentan, causan la contracción de la laringe. El metabolismo de base y la tasa de azúcar en la sangre también se modifican durante la audición de rock”. Esto lo asegura el doctor Bob Larson y un equipo médico de Cleveland (USA) después de estudiar a 200 pacientes.³⁹

Los expertos que han examinado la música rock están alarmados por su influencia destructora, tanto del organismo físico, como de la mente humana. En sus investigaciones han comprobado que, mientras la música clásica causa efectos positivos en los vegetales, y contribuye al proceso normal del crecimiento de las plantas, sometidas al “heavy metal” o metal pesado, pronto se marchitan. Así mismo, los peces con la música clásica o brillante, armonizan sus movimientos, pero con el rock o el metal manifiestan alteraciones nerviosas.

Los oyentes asiduos de rock sufren serios traumatismos del oído y muchos quedan sordos debido al alto volumen que exige el escucharla.

“El mayor problema causado por el rock, entre mis pacientes, (músico terapeuta, doctor Adam Knieste), proviene de la intensidad del ruido, que es además, causante de la hostilidad, el agotamiento, el pánico, la indigestión, la hipertensión y una extraña narcosis. El rock no es un pasatiempo inofensivo, sino una droga más mortífera que la heroína, y hoy está envenenando la vida de nuestros jóvenes”.

A los efectos negativos del rock sobre el organismo físico, se suman sus consecuencias sobre la mente y la afectividad humana. Estudios realizados por los doctores Mc Rafferty, Blaine, Bernard, Saibel, Walter Wright, Frank Cariock y Tom Allen establecieron los siguientes traumatismos en el plano de la inteligencia y de la voluntad en los agentes de música rock y/o metal:

- Disminución del control de la inteligencia y de la voluntad sobre los impulsos subconscientes.
- Pérdida de control, consciente y reflejo, y de la capacidad de concentración.

³⁹ Germán Villegas Naranjo. “Al borde del abismo”.

- Turbaciones serias de la memoria, de las funciones cerebrales y de la coordinación neuromuscular.
- Estado depresivo desde la neurosis hasta la psicosis, sobre todo cuando la persona, estando drogada, escucha dicha música.
- Modificación de las reacciones emotivas desde la frustración hasta la violencia incontrolable.
- Sobreexcitación neurosensorial desde la euforia y la sugestionabilidad hasta la histeria y la alucinación.
- Auto-mutilación, auto-inmolación, y auto-castigo.
- Estado hipnótico o cataleptico, que hace del adepto un robot.
- Impulso irresistible de destrucción, de vandalismo y de revuelta, lo que fácilmente se puede comprobar después de un concierto.
- Tendencias homicidas y suicidas cuando la persona es demasiado sensible a esta música. Tiene audiciones diarias y prolongadas de rock o metal, o cuando se duermen escuchándola.



CAPÍTULO VI.

LA NUEVA ERA

Padres, madres, docentes y muchos miembros de la comunidad están desorientados en su fe. Y al educar o formar a muchachos(as), adolescentes, niños(as) desvían la misma hacia nuevas tendencias. Ellos buscan y en general todos buscamos, ese algo o alguien en quien creer, algunos sabemos hacia donde dirigirnos (hacia Dios) pero hoy la inmensa mayoría se dirige hacia otras formas y los muchachos no saben hacia donde guiar sus creencias°. Si uno en la adolescencia está desorientado, estos chicos y chicas quedan aún más, cuando sus padres ó sus docentes, por vergüenza o desconocimiento o falta de fe no tienen al Señor en su vida y no se los hace saber a ellos. **Que sólo con Dios podemos, que sin ÉL no somos nada.**

La Nueva Era propone teorías y doctrinas sobre Dios, el ser humano y el mundo, incompatibles con la fe cristiana. El Vaticano emitió un documento “Jesucristo Portador de Agua Viva” en el cual se denuncia a la Nueva Era -New Age.

La Nueva Era no es nueva. Es lo más antiguo en la historia de la humanidad. La misma serpiente que tentó a Adán y a Eva, hoy dice: tú puedes ser como Dios. Hoy todos quieren ser dioses como dioses. La gente cree que hay magia mala y magia buena. Y esto es mentira. Toda la magia va contra los mandamientos de Dios, sobre todo cuando atenta contra el primero “Amarás a Dios sobre todas las cosas”. La hechicería se ha vestido de gala para tomar a la juventud y a los niños, al entrar por la puerta grande de la ciencia pretende hallar en el ser humano poderes extraordinarios para su plena realización en este mundo. Si las personas ingresan en cosas que no son de Dios tienen un suicidio espiritual. Los cristianos católicos (todos los

que creemos en Cristo) debemos ser valientes, radicales. No se puede ser medio honrado. O se cree en Dios o se está contra ÉL.

FORMAS DE DIFUSIÓN

Cursos y métodos de auto-superación personal, cursos y técnicas de medicina de la mente y el cuerpo de sanación y milagros-como el reiki, medicina holística, reflexología, osteopatía, biorealimentación, acupuntura, orinoterapia, aromaterapia, cromoterapia, fitoterapia, etc, muy seguramente si impusiéramos *la qjiacoterapia* las personas también empezarán a creer en éste. Técnicas de origen oriental, como el yoga hindú, el zen japonés, tai chi, fen chui, meditación trascendental, idolatría a gurús y a falsos profetas llamados los iniciados, los iluminados o los dioses de la nueva era. Artes adivinatorias como la quiromancia, hidromancia, biomancia, tarot, ouija, numerología, eneagrama, cábala, etc. Astrología como el horóscopo, carta astral. La hechicería como la magia, la brujería, el chamanismo, la santería, el vudú, etc. La angeología, neopagana y torcida devoción que incluye el tarot angélico e invocación y contactos con ángeles caídos y almas condenadas. Espiritismo como ocultismo y canalización. El contacto con ovnis o ufología, como el espiritismo espacial, neopagana devoción a los extraterrestres y el satanismo abierto, donde hay ritos y misas negras. Adoración, consagración y servicio al demonio.

Los(as) muchachos(as) bombardeados por tantas cosas ya no tienen fe. Si nosotros como padres o docentes tan sólo los indujéramos a creer en Dios, a pedirle al mayor de los santos que es el Espíritu Santo (tienen santo para todo y no se van directamente al maestro de maestros que es Dios, en sus tres formas Padre, Hijo y Espíritu Santo) ya sería un gran avance en su sanación.⁴⁰

***"Te basta mi gracia: mi mayor fuerza se manifiesta en tu debilidad".
2 corintios 12:9***

Doce niñas de un colegio de Saboyá (Boyacá) tuvieron un ataque de locura después de jugar a la "ouija".

Las niñas, de 12 a 17 años, del Colegio Normal Nacional se tiraron al piso dando alaridos y hasta intentaron ahorcarse.

Los hechos, que están siendo investigados por el CTI de la Fiscalía, sucedieron hacia las 8 de la mañana, cuando las estudiantes formaban para entrar a sus respectivas aulas de clase.

⁴⁰Asociación María Santificadora. Periódico El Sembrador.

En medio del caos, profesores y administrativos montaron a las alumnas en sus vehículos. Una caravana se encaminó hacia el centro de salud del municipio, en donde las jóvenes fueron atendidas de emergencia.

"Se pusieron agresivas, gritaban, se jalaban los pelos y tumbaban todo a su alcance. Tuvimos que sedarlas", dijo Javier Castellanos, director del centro de salud de Saboyá.

Aunque nadie en el pueblo habla de una cosa diferente a una posesión demoníaca, la Iglesia Católica en Chiquinquirá no descarta la propagación de sectas satánicas que estén promoviendo prácticas de espiritismo en la región.

Lo que sí no tiene discusión, a juzgar por la decena de testimonios de profesores y alumnos que presenciaron la algarabía, es que la situación se hizo más crítica cuando un par de sacerdotes dominicos llegó al centro asistencial y regó agua bendita sobre las jovencitas. Además, les rezaron y les colgaron escapularios.

"Cuando las bendijeron, se pusieron más agresivas; tenían una fuerza descomunal", dijo una de las enfermeras que colaboró en el caso.

Algo similar sucedió con un pastor cristiano, que llegó más tarde al centro asistencial y quien también trató de 'liberarlas'.

Hoy las niñas están bien, pero los médicos no atinan a decir qué fue lo que les pasó. EL TIEMPO habló con una de las adolescentes, quien relató lo que le sucedió la mañana del viernes.

"De un momento a otro mis compañeras se empezaron a enfermar. En mi curso, dos estaban como convulsionando. De repente se me durmieron las piernas y me desmayé. Cuando me desperté estaba en el centro de salud", dijo:

"Jugamos con la tabla ouija"

La misma niña relató, delante de sus padres, que en compañía de otras, y por lo menos durante un par de viernes atrás, se reunieron

para jugar con la tabla ouija, un instrumento al que se le atribuye el poder de establecer comunicación con los muertos.

No obstante, la explicación para la sicóloga Johanna Morales, de Tunja, no tiene nada que ver con el mundo sobrenatural. La experta se refirió a la posibilidad de que el fenómeno haya sido una mera histeria colectiva.

Como sea, el tema generó conmoción entre el alcalde de Saboya, Miguel Torres, y el rector de la Normal Nacional, Jairo Cifuentes, quienes debatían el tema a puerta cerrada y no se habían pronunciado al respecto.

TUNJA

"¿Satanismo o crisis nerviosa?"

Para el padre Omar Cubillos de la comunidad de frailes dominicos con sede en Chiquinquirá (a 10 kilómetros de Saboyá), casos como este demuestran que el fenómeno del satanismo está latente en Colombia.

Comenta el religioso que los movimientos satánicos seducen a los jóvenes con nuevos lenguajes y actividades exóticas.

"Algunas prácticas de espiritismo, que se abordan como un juego, pueden generar eventos desafortunados y lesivos, y repercutir de alguna manera en los valores morales de los jóvenes. También en su comportamientos", afirmó el religioso.

Para el padre Ernesto Mora, quien atendió inicialmente a las jovencitas, es responsabilidad de los padres de familia la orientación sobre el peligro de 'jugar con los espíritus'.

En el informe que presentó al CTI de la Fiscalía, el sacerdote llama la atención sobre las prácticas irresponsables de algunas de estas jovencitas al jugar con la tabla ouija, pero no niega la posibilidad de que se trate de una crisis nerviosa de muchas niñas al presenciar el desmayo de una de ellas.

No obstante, recomienda a los padres de familia estar atentos al comportamiento de sus hijos. José Alberto Mojica P. El Tiempo. Septiembre 2005.



El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por Peter Salovey de Harvard y John Mayer de la New Hampshire, para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad para resolver problemas de forma interpersonal, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto.

Pero fue Daniel Goleman con su libro *Inteligencia Emocional* quien lo popularizó y lo convirtió en un bestseller, refiriéndose a las siguientes habilidades; capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera, de controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, de empatizar y confiar en los demás.

Habilidades que trabajaba Arnol Golstein y sus colaboradores en 1980 para jóvenes con problemas de agresividad, retraimiento e inmadurez.

HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

Escuchar, iniciar una conversación, dar las gracias, presentarse, hacer un cumplido.

HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

Participar, dar y seguir instrucciones, pedir ayuda, disculparse, convencer.

RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

Conocer y expresar lo propios sentimientos, comprender los de los demás, afrontar el enfado, expresar afecto, resolver el miedo, autorrecompensarse.

ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

Pedir permiso, compartir, ayudar, negociar, autocontrol, responder a las bromas, evitar los problemas, no entrar en peleas, defender los derechos.

HACER FRENTE AL ESTRÉS DE PLANIFICACIÓN

Formular o responder a una queja, resolver la vergüenza, defender a un amigo, responder al fracaso, a una acusación, arreglárselas cuando lo dejan de lado, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Tomar la iniciativa, discernir la causa, establecer un objetivo, recoger información, valorar las propias habilidades, valorar la importancia del problema, valorar alternativas, tomar decisiones, concentrarse en la tarea.

La inteligencia se ha entendido tradicionalmente como un factor general asociado a la capacidad de aprendizaje y de éxito en la vida, medido a través del cociente de inteligencia y que tiene las características de ser genético e invariable. Esta concepción persiste entre el gran público y de ahí sus connotaciones mediáticas. Los especialistas llevan tiempo trabajando sobre la modificabilidad de la inteligencia, sobre la construcción social de la misma y sobre su diversidad. Solo por citar un ejemplo adecuado a nuestro tema, podemos recordar la diferenciación de Gardner de (7) siete tipos de inteligencia: verbal (lingüística), lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica, interpersonal, intrapersonal. Señala este mismo autor cómo en Estados Unidos, en la mayoría de la escuelas se sigue cultivando los dos primeros tipos de inteligencia: la verbal y la matemática, al menos conciente y premeditadamente.

Por otra parte hablar de inteligencia emocional nos recuerda que durante mucho tiempo la inteligencia ha sido lo contrario a las emociones. Los especialistas coinciden en establecer un pequeño grupo de emociones básicas, de las cuales surgen por combinación todas las demás y que son: el placer, el amor, la tristeza, el odio, la ira, el miedo y la culpa.

Las emociones están en la base de todas las habilidades que como hemos comentado forman parte de la inteligencia emocional: las habilidades sociales, el control de la agresividad, la resolución de problemas, el manejo del estrés. Por eso vale la pena que comentemos aunque ya lo hicimos en el cerebro triuno algunos aspectos importantes de cómo funciona la parte emocional de nuestro cerebro.

Hay una parte del cerebro que podemos llamar el cerebro emocional, más antiguo que la parte más propiamente intelectual; se compone principalmente por el denominado sistema límbico en el que se destacan las estructuras denominadas tálamo y amígdala; la primera encargada de procesar emocionalmente toda la información sensorial que llega al cerebro, vigilando la existencia de alguna estimulación emocionalmente significativa; la segunda es la encargada de la memoria emocional y del aprendizaje emocional. Cuando el cerebro emocional detecta un estímulo emocionalmente significativo, pone en marcha la respuesta emocional a través de la acción de los neuropéptidos, que liberados en el torrente sanguíneo activan las respuestas fisiológicas asociadas a la emoción. El funcionamiento de todo el sistema es previo al procesamiento por el cortex, consciente y racional y a veces de tal intensidad que produce el fenómeno llamado por Goleman secuestro emocional; origen de múltiples tragedias.

Los especialistas sacan dos conclusiones educativas fundamentales para padres y docentes del conocimiento del funcionamiento del cerebro emocional y su relación con el cerebro consciente:

- La primera se refiere a fundamentar la comprensión de las emociones propias y ajenas más en el conocimiento del lenguaje no verbal (el gesto, la postura, la expresión facial, el tono de voz, la mirada...) más universal e importante, que en las manifestaciones verbales. Conocer y comprender estos aspectos no verbales es la vía más directa para captar y hacer consciente la propias emociones, lo que en sí mismo supone empezar a controlarlas y cambiarlas.
- La segunda conclusión se refiere a que la modificación de la respuesta emocional es fruto esencialmente de la práctica y su ejercitación, antes que de la reflexión verbal. Conclusión que nos advierte de intentar modificar comportamientos emocionalmente desajustados a través de la reprimenda, el discurso, el sermón...lo importante es practicar respuestas adaptativas, aumentando progresivamente su probabilidad de aparición en el momento oportuno, hasta llegar a

convertirse en la respuesta natural del sujeto, algo que cuanto antes se enseñe, más “natural” llegará a ser. Dentro de la importancia del entrenamiento, hay que destacar la del entrenamiento por modelado o aprendizaje diario, que recuerda a padres y profesores que es su ejemplo la mejor herramienta de desarrollo emocional de hijos/as y alumnos/as.⁴¹

Los problemas emocionales se asocian tradicionalmente al mundo de la psiquiatría y la psicopatología, pero cobra cada vez más importancia comprender las implicaciones educativas, aunque pueda parecer extraño hablar de la educación de las emociones. Expliquémoslo:

Lawrence E. Shapiro, en su libro *Inteligencia Emocional de los niños-una guía para padres y maestros*-. El denominado efecto Flim,⁴² consistente en la comprobación de cómo en las últimas décadas el avance de las sociedades occidentales y sus sistemas sociales, de salud y escolares han producido un incremento de las capacidades intelectuales, cifrado en al menos 20 puntos de las escalas al uso para su medición, a la vez que se ha reducido la competencia emocional de esos mismos sujetos, utilizando como indicadores el aumento de la depresión y los suicidios, el consumo de drogas, la comisión de delitos, el abandono de la escuela (el colegio), etc...entre una población cada vez más joven y esto a pesar de estar comprobado que los aspectos de la inteligencia emocional son incluso más modificables por la experiencia y la influencia educativa que los otros factores intelectuales, supuestamente inmodificables, y que de hecho han evolucionado favorablemente. Como evidencia podemos presentar el estudio de Kogan sobre la evolución de temperamento tímido de los niños al nacer en función de las pautas de crianza de sus madres. Demostrándose que madres que rechazaban ser proteccionistas, mostraban su empatía, pero sin reforzar llantos y preocupaciones de sus hijos y establecían límites firmes e insistían en la obediencia, conseguían que sus hijos desarrollasen un carácter sociable y por tanto conseguían modificar el desarrollo de su cerebro, por el contrario los niños tímidos criados de manera proteccionista seguían siendo tímidos años después con todas las complicaciones que esto acarrearía.

Así pues, la importancia como objetivo educativo del desarrollo de las habilidades emocionales se evidencia al comprender que la evolución no anticipó lo fácil que era provocar la ira en un trancón (atasco de tráfico) y la depre-

⁴¹ Shapiro Lawrence E.

⁴² Inés Monjas.

sión por un boletín de notas, por ejemplo: o que las emociones sólo nos indican la esencia de la situación problema y movilizan la energía del individuo, pero que las formas de conducta concretas de afrontar la situación tienen que ser aprendidas y socializadas; cuando comprendemos que las habilidades de la inteligencia emocional han de ser enseñadas preferentemente desde la infancia, porque su desarrollo y mantenimiento no son fruto de algún fenómeno espontáneo, sino de la intervención conciente y planificada de los agentes educativos, la familia, la escuela y, finalmente, por su importancia en el éxito y felicidad en la vida incluso más que las capacidades clásicas de la inteligencia.

Resulta motivo de satisfacción reconocer y manifestar cómo nuestro actual sistema educativo ha recogido los aspectos que venimos comentando, adelantándose a los acontecimientos y promoviendo una transformación del sistema en la línea de las nuevas necesidades educativas de la población. Se ha planteado como objetivo de la educación el desarrollo pleno de la personalidad, especialmente en la etapa obligatoria, tanto en sus aspectos motrices, cognitivos, afectivos, de relación e inserción social. Sin detenernos mucho, y de una manera intrínseca, podemos decir que las habilidades de la denominada inteligencia emocional, forman parte de los objetivos como de los contenidos, especialmente procedimentales y actitudinales del currículo oficial.

LAS EMOCIONES

Un diccionario de psicología define la emoción como esa determinada categoría de experiencias, para las que utilizamos las más dispares expresiones lingüísticas: amor, odio, ira, enojo, frustración, ansiedad, miedo, alegría, sorpresa, desagrado...

Son un estado complejo que incluye una percepción acentuada de una situación y objeto, la apreciación de su atracción y repulsión consciente y una conducta de acercamiento o aversión. Etimológicamente emoción proviene de movere que significa moverse, más el prefijo “e” que significa algo así como “movimiento hacia”.

Veamos cuáles son las más importantes y hacia dónde nos mueven, relacionándolas con el aprendizaje.

- La ira nos predispone a la defensa o la lucha, se asocia con la movilización de la energía corporal a través de la tasa de hormonas

en sangre y el aumento del ritmo cardíaco y reacciones más específicas de preparación para la lucha: apretar los dientes, el fluir de la sangre en las manos, cerrar los puños (esto ayuda a empuñar un arma...)

- El miedo predispone a la huida o a la lucha y se asocia con la retirada de la sangre del rostro para que fluya por los músculos, facilitando así la huida, o con la parálisis general que permite valorar la conveniencia de huir, ocultarse o atacar y en general con la respuesta hormonal del estado de alerta(ansiedad). Estas dos emociones en su manifestación extrema, están asociadas con el secuestro del cortex prefrontal gestor de la memoria operativa, obstaculizando las facultades intelectuales y la capacidad de aprender. Mientras que en intensidades moderadas, son promotores del aprendizaje (la ansiedad como activación y la ira como “coraje”)
- La alegría predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquieta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción. Es el estado emocional que potencia el aprendizaje.
- La sorpresa predispone a la observación concentrada y se manifiesta por el arqueado de las cejas, respuesta que aumenta la luz que incide en la retina y facilita la exploración del acontecimiento inesperado y la elaboración de un plan de acción o respuesta adecuada. Podemos decir que la sorpresa está relacionada con la curiosidad, factor motivacional intrínseco.
- La tristeza predispone el ensimismamiento y el duelo, se asocia a la disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales y el enlentecimiento del metabolismo corporal, es un buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y elaboración de planes de afrontamiento. Su influencia facilitadora del aprendizaje está en función de su intensidad, pues la depresión dificulta el aprendizaje. Como reacción puntual y moderada disminuye la impulsividad, la valoración objetiva de las tareas y retos y sus dificultades, la elaboración de un autoconcepto realista evitando caer en el optimismo ingenuo, la planificación de la solución del problema, contribuyendo a la modificación positiva de actitudes y hábitos. Tiene particular importancia en el efecto final el manejo de dicha emoción por parte de profesores y padres y la ayuda contingente que se presta al alumno para elaborarla y concretarla en conductas y planes realistas y eficaces.

- Los celos. En cuanto a la valoración de algún logro, el deseo de sobresalir, de identificación con el modelo es un factor motivacional positivo. Pero en la medida que se vive como una amenaza a la autoestima, una pérdida de estatus, un reto inalcanzable o contrario a las propias actitudes es más bien generadora de conflictos.

“La inteligencia emocional controla la memoria de trabajo, por lo que la perturbación emocional obstaculiza las facultades intelectuales y dificulta la capacidad de aprender”.

Las emociones son, en esencia impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática creadas por Dios y que nos permiten afrontar situaciones verdaderamente difíciles. Son un sistema con tres componentes:

- El perceptivo, destinado a la detección de los estímulos elicítadores, que incluye elementos hereditarios, como es nuestra predisposición a valorar el vacío, los lugares cerrados, los insectos o las serpientes... como posibles situaciones peligrosas y a veces fruto de las experiencias, como puede ser el surgimiento de una fobia o la ansiedad a las evaluaciones o el placer por una buena nota.
- El motivacional, encargado de impulsar, mantener y dirigir la conducta, gracias a su relación con el sistema hormonal; por ejemplo, el miedo nos impulsa a evitar.
- El conductual, en su triple manifestación, reacción fisiológica perceptible, pensamiento y conducta manifiesta. Es el elemento más influido por las experiencias de aprendizaje previo y el medio cultural. Por ejemplo: la expresión de la pena en distintas culturas o el desarrollo de estrategias para evitar algo bien sea situaciones de prueba en el ámbito escolar o las fobias escolares.

HABILIDADES PROPIAS

La toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos

que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si la consideramos vergonzosa o negativa. La captación de las emociones está demás relacionada con la salud; al tratarse de impulsos tendentes a la acción (por manifestación comportamental, cambio de la situación o la reestructuración cognitiva) su persistencia origina problemas fisiológicos, es lo que denominamos somatizaciones. Su adiestramiento es fruto de la mediación de adultos iguales, a través del aprendizaje incidental centrando la atención en las manifestaciones internas y externas, especialmente las no verbales que acompañan a cada estado emocional y la situación que las origina. La expresión voluntaria de distintas emociones, su dramatización, es un camino eficaz de modelado y aprendizaje de las mismas.⁴³

La segunda de las habilidades es la capacidad de controlar las emociones, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad. Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.

Con relación al enfado hay que conocer que su detonante universal es la sensación de hallarse amenazado, bien real o simbólicamente. Consiste desde la perspectiva hormonal en una secreción de catecolaminas que producen un acceso puntual y rápido de energía y una descarga adrenocortical que produce una hipersensibilidad difusa que puede durar horas e incluso días, descendiendo progresivamente nuestro umbral de irritabilidad. Podemos pues decir que el enfado se construye sobre el enfado; que cada pequeño incidente predispone a reaccionar nuevamente enfadándonos con causas menores ya que la reacción cada vez sea más violenta. También podemos afirmar que es la emoción más persistente y difícil de controlar, aunque el peor consejero es la creencia errónea de que es ingobernable. Lo importante para su control es intervenir en la cadena de pensamientos hostiles que los alimenta. Y entre las técnicas que han demostrado su eficacia destacan ante

⁴³ Inés Monjas

la reacción ya provocada: la relajación, el enfriamiento por retirada del contexto de la reacción, la comprensión (causas razonables: como los problemas de aprendizaje ante situaciones familiares difíciles) y cara a su control y prevención destacan la habilidad de captar las reacciones y cadenas de pensamiento asociadas a la primera descarga de enojo, la resolución asertiva de los conflictos y una actitud contraria al enfado “quien se enfada dos trabajos tiene, enfadarse y desenfadarse”. En cuanto a la catarsis y la expresión abierta del enfado no parece surtir el efecto deseado, al contrario, según la anatomía del enfado es contraproducente.

Respecto a miedo, conviene recordar que como reacción ante un peligro real y objetivo, tiene un indudable valor adaptativo y está relacionado con la conducta de huida o lucha, para las cuales el organismo se prepara biológicamente mediante la movilización de sus recursos energéticos.

Cuando esta movilización de los recursos energéticos se origina ante causas más subjetivas o difusas y de forma más persistente, también ante las más variadas actividades que suponen un reto, la emoción resultante la podemos denominar ansiedad. La ansiedad se ha relacionado con el rendimiento o el éxito en la actividad, concretamente en la escolar, comprobando que mientras que a niveles moderados es beneficiosa e imprescindible, su exceso es contraproducente. El componente cognitivo (la preocupación) responde ante estrategias de cambio del foco de atención, la autocritica de las creencias asociadas, inducción activa de pensamiento positivo, la utilización del sentido del humor. El componente conductual, evitación y lucha, requiere desensibilización, prevención o autoinstrucciones. Sin olvidar que una buena prevención de la ansiedad es el aumento del ejercicio, una baja en calorías, una cantidad apropiada de sueño y descanso... es decir, los hábitos de conducta asociados al incremento de la secreción de serotonina.

Respecto a la tristeza, en su manifestación extrema, desadaptativa, la depresión, volvemos a destacar el uso de estrategias de modificación de conducta y cognitivas. Y además la utilización de la tercera de las habilidades de la inteligencia emocional, el optimismo.

La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles de cara a la consecución de metas relevantes y tareas complejas y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima.

El control de los impulsos, capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes en el devenir vital y académico.

El control de los pensamientos negativos, veneno del optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos atencionales, preocuparse consume los recursos que necesitamos para afrontar con éxito los retos vitales y académicos.

La autoestima y su concreción escolar, autoconcepto académico o expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución, además consideramos al autoconcepto como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien puede significar el éxito o el abandono y el fracaso (aparte de otros factores más cognitivos, como descomponer los problemas y ser flexibles para cambiar de métodos y objetivos).

El desarrollo del optimismo, la autoestima, la expectativa de éxito... está relacionado con las pautas de crianza y educación evitando el proteccionismo y la crítica destructiva, favoreciendo la autonomía y los logros personales, utilizando el elogio y la pedagogía del éxito, complementado con la exigencia y la ayuda.

Finalizamos este recorrido con la empatía. La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. En la base de esta capacidad están las de captar los propios estados emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones. Su relación pasa por fases como el contagio emocional más temprano, la imitación motriz, el desarrollo de habilidades de consuelo..., pero el desarrollo de la empatía está fundamentalmente ligado a las experiencias de mediación. Son fundamentales las relaciones de apego infantil (la importancia de ser un hijo deseado y aceptado), la imitación de los modelos adultos o entre iguales de reacción ante los sentimientos ajenos, especialmente el sufrimiento (los hijos maltratados que se convierten en maltratadores. Y¡ ojo!

Revisemos nuestra reacción ante el fracaso escolar de nuestros alumnos/as) y los procesos intruccionales centrados en la toma de conciencia del daño que con nuestra conducta podemos causar a otra persona.⁴⁴

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Como se ha ido reflejando a lo largo de los temas que he tratado el rendimiento académico está íntimamente relacionado con los aspectos emocionales, manteniendo relaciones de dependencia e influencia mutua...como destaca Shapiro, el denominado efecto flim supone la comprobación de cómo mientras que el CI (coeficiente intelectual) ha aumentado en la población en general en lo que va del siglo, el coeficiente emocional parece estar disminuyendo vertiginosamente (fracaso escolar, violencia, delitos, embarazos no deseados, suicidios..) Como profesionales de la educación, tenemos una enorme repercusión en el desarrollo de las habilidades emocionales de nuestros alumnos(as), tanto a través del ejemplo en el trato directo como de la utilización de la inteligencia emocional en las distintas esferas de la vida de los centros o instituciones educativas, contribuyendo a crear un clima institucional emocionalmente saludable.

PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un poco complicado, ya que sus estados de ánimo cambiarán completamente a cada momento y como muchos papás, la mayoría de las veces, no se sabe cómo responder en esas situaciones. Algunos psicólogos dicen que sus cambios de ánimo son el mejor momento para que eduques a tus hijos a una edad temprana. Además, un círculo familiar seguro y estable le ayudará bastante a moldear poco a poco su carácter.

Si le enseñas a controlar sus emociones empezará a desarrollar su coeficiente intelectual (CI o IQ) y para él será más fácil relacionarse con otros niños, lo que los lleva a ser mejores adultos en todos los aspectos. Si no sabes qué hacer para desarrollar la inteligencia emocional, te damos algunos consejos:

- Escucha siempre con atención a tu hijo y más cuando te está hablando de sus sentimientos. A veces, con la llegada de un nuevo hermanito, puede sentirse desplazado y que no le pones la atención suficiente, así que es mejor que le expliques cuál es en realidad la situación.

⁴⁴ Inés Monjas.(idem)

- Es importante que llames a los sentimientos por su nombre, él quizá sólo está expresando cómo se siente, pero no sabe decirte si a eso que siente se le llama tristeza o enojo. Por lo que es muy importante que le digas el nombre del sentimiento para que así sea más fácil para él decírtelo la siguiente vez que se sienta así.
- No le restes importancia a sus sentimientos ni lo hagas sentir mal por la manera en que se siente. Por ejemplo, si está en un festival escolar en el que va a recitar y está nervioso, no te burles ni lo critiques por eso. Mejor dile que alguna vez a ti te pasó y que no hay ningún problema, que todo va a estar bien.
- Dale opciones a los problemas que tiene. Por ejemplo, si está triste por una situación, dile cosas que pueda hacer para no sentirse así, como hablarle o jugar algo distinto.
- Sé coherente con lo que le dices, si él está enojado y tú le dices que debe controlarse y hablarle, y por otro lado te enojas y gritas, le estás enviando un mensaje equívoco y confuso. Actúa de la misma manera en que quieres que tu hijo reaccione.

Cómo prevenir la timidez

Cómo relacionarse con el sexo opuesto

- Llamar al otro por su nombre
- Respetar su intimidad
- Mostrar confianza en sí mismo y en el otro
- Ser puntual
- Mirar a los ojos
- No criticar al otro en público
- Guardar las confidencias
- Mostrar interés por el mundo del otro
- Ser tolerante con los amigos del otro
- Mostrar afecto a través del contacto físico
- Devolver favores y halagos

Cómo evitar la timidez de los hijos

- No hacer exigencias excesivas
- No hacer prohibiciones continuas
- No compararlos con otros niños
- No ponerles apodos
- No castigarlos en forma humillante
- Evitar la intolerancia y la incomprensión.
- No exigirles exhibiciones ante las visitas



Se usa para identificar las dificultades de una amplia categoría de niños que requieren una atención especial en el salón de clases, por presentar dificultades para leer, escribir, deletrear o contar. Estas dificultades no tienen una causa sensorial ni un defecto físico, es decir que no se presentan deficiencias visuales, ni auditivas, ni una parálisis cerebral. El 80% de los problemas de aprendizaje se presenta en varones. Los niños con problemas de aprendizaje, experimentan un constante estado emocional que les dificulta desempeñarse de la manera esperada, una angustia permanente compite con su ejecución y los aísla de sus compañeritos de clase, lo cual a su vez incide sobre el desarrollo de habilidades sociales. Algunos niños se vuelven retraídos frente a situaciones de evaluación o exposición ante terceros, otros niños pueden presentar conductas impulsivas e ira.

Los problemas de aprendizaje se encuentran clasificados en dos grupos: en el primer grupo se encuentran: La dislexia (dificultad para aprender a leer), la disgrafía (dificultad para escribir), y la discalculia (dificultad con los números). En el segundo grupo se encuentran las disfunciones por atención, que pueden tomar dos vías: una falta de capacidad para concentrarse en algo por el tiempo necesario, para aprenderlo. O una excesiva atención en estímulos que dejan de ser relevantes para el aprendizaje.

DISLEXIA

Los niños confunden palabras o letras similares, se les dificulta nombrar objetos o colores, les toma más tiempo del común traer de su memoria una palabra común y se demoran en aprender a leer.

La dislexia parece tener un componente hereditario puesto que la mayoría de niños con dislexia tienen, un hermano o medio hermano con el problema o se presenta en uno de sus padres. La dislexia es un problema que puede ser modificado, siguiendo un entrenamiento gradual y dirigido en lectura y lenguaje, acompañado de una actitud de aceptación y empatía por parte del profesor o entrenador para así lograr cambiar el estado disposicional que dificulta el aprendizaje.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON DISLEXIA

Existen miles de síntomas que son resultado de la desorientación. La gravedad y el grado en el cual se afectan los sentidos varía en cada persona y de un momento a otro. La mayoría de las personas con el estilo disléxico de aprender exhibirán por lo menos 10 de los comportamientos de la siguiente lista. Estas características pueden variar de día a día o minuto a minuto, lo más consistente sobre la dislexia es su inconsistencia.

GENERALES

- Parece brillante, muy inteligente y articulado pero no puede leer, escribir ni tiene buena ortografía para su edad.
- Se le etiqueta como "flojo", "tonto", "descuidado", "inmaduro", "no trata lo suficiente" o como "problema de comportamiento".
- No está "tan atrasado" o "tan mal" como para recibir ayuda extra en el colegio.
- Alto IQ, pero sus calificaciones en el colegio no lo demuestran. En exámenes orales le va bien, pero no en los escritos.
- Se siente tonto, baja autoestima, esconde sus debilidades con estrategias compensatorias ingeniosas; se frustra fácilmente y no le gusta el colegio, la lectura o las evaluaciones.
- Talentoso en el arte, música, teatro, deportes, mecánica, ventas, comercio, diseño, construcción o ingeniería.
- Parece que sueña despierto muy seguido; se pierde fácilmente o pierde el sentido del tiempo.
- Se le dificulta poner atención; parece hiperactivo o soñador.
- Aprende más haciendo cosas con las manos, demostraciones, experimentos, observación y con ayudas visuales.

VISIÓN, LECTURA Y ORTOGRAFÍA

- Se queja de mareos, dolores de cabeza o de estómago cuando lee.
- Se confunde con las letras, números, palabras, secuencias, o explicaciones verbales.
- Al leer o escribir presenta repeticiones, adiciones, transposiciones, omisiones, substituciones y revierte letras, números y/o palabras.
- Se queja de sentir o ver movimiento no existente al leer, escribir o copiar.
- Parece tener dificultad con su visión aunque los exámenes de visión resultaron sin problemas.
- Extremada agudeza visual y observación, o carece de la percepción profunda y visión periférica.
- Lee y vuelve a leer sin comprensión.
- Su ortografía es fonética e inconstante.

OIDO Y LENGUAJE

- Tiene un oído extendido. Oye cosas que no se dijeron o no son aparentes para los demás. Se distrae muy fácilmente con los sonidos.
- Se le dificulta poner los pensamientos en palabras. Habla en frases entrecortadas; deja oraciones incompletas; tartamudea cuando está estresado; no pronuncia bien las palabras largas, o transpone frases, palabras y sílabas cuando habla.

ESCRITURA Y HABILIDADES MOTORAS

- Tiene problemas con la escritura y el copiado; la manera de tomar el lápiz es diferente; su escritura varía o es ilegible.
- Tosco, poca coordinación, malo para los juegos de pelota o de equipo; dificultades con las habilidades motoras finas y/o gruesas; se marea fácilmente con algunos movimientos.
- Puede ser ambidiestro, y muy seguido confunde derecha/izquierda, arriba/abajo.

MATEMÁTICAS Y MANEJO DEL TIEMPO

- Batalla para decir la hora, el manejo del tiempo, aprender información o tareas secuenciales, o estar a tiempo.

- Depende de contar con los dedos u otros trucos para matemáticas; se sabe las respuestas, pero no puede poner el procedimiento en el papel.
- Puede contar, pero se le dificulta contar objetos y manejar el dinero.
- Puede con la aritmética, pero batalla con los problemas escritos; batalla con el álgebra o matemáticas avanzadas.

MEMORIA Y COGNICIÓN

- Excelente memoria a largo plazo para experiencias, lugares y caras.
- Mala memoria para secuencias, y para hechos e información que no ha experimentado.
- Piensa primariamente con imágenes y sentimiento, no con sonidos y palabras (muy poco diálogo interno).

COMPORTAMIENTO, SALUD, DESARROLLO Y PERSONALIDAD

- Extremadamente desordenados u ordenados compulsivos.
- El payaso del salón, niño problema o muy callado.
- Sus etapas de desarrollo como gatear, caminar y abrocharse los zapatos fueron antes de lo normal o muy tardías.
- Muy propenso a infecciones en oído, sensible a ciertas comidas, aditivos y productos químicos.
- Puede tener un sueño muy profundo o se despierta muy fácilmente. Sigue mojando la cama.
- Muy alta o muy baja tolerancia al dolor.
- Fuerte sentido de justicia, emocionalmente sensitivo, busca la perfección.
- Los errores y síntomas aumentan dramáticamente cuando experimenta confusión, presión de tiempo, estrés emocional o mala salud.

CAUSAS

Entre las causas de los problemas de aprendizaje se han detectado:

- Factores genéticos: como cromosomas recesivos, en inhabilidades específicas en lectura.
- Factores pre-peri y posnatales: Complicaciones durante el embarazo.

Madres y padres mayores, tienen mayor probabilidad de tener un hijo disléxico. Las disfunciones neurológicas han sido consideradas como causas significativas de las inhabilidades para aprender

Los problemas de aprendizaje pueden ser de dos tipos:

Disfunción por falta de atención: esta disfunción presenta múltiples posibles causas tales como desnutrición, envenenamiento por plomo, daño cerebral orgánico, herencia, anormalidades intrauterinas, exposición durante la gestación a sustancias psicoactivas y falta de oxígeno durante el desarrollo del feto o al nacer. Impulsiva distractibilidad o baja atención: los niños centran su atención por poco tiempo en una cosa y luego pasan rápidamente su atención a otra.

Compulsión o sobreatención: los niños tienden a mantener su atención en una sola cosa durante mucho tiempo, y no atienden a otros estímulos que son importantes para el correcto desarrollo de una tarea.

Los problemas de aprendizaje en los niños pueden en un futuro determinar el desarrollo de desórdenes de conducta, de personalidad antisocial, o depresión en la edad adulta.⁴⁵ Es recomendable acudir a un psicólogo y/o a un fonoaudiólogo.

⁴⁵ Mónica Alzate G.-psicóloga-



CAPÍTULO IX.

OTRAS DIFICULTADES

HIPERACTIVIDAD

Hiperactividad, alteración hiperactiva por déficit de atención. Afecta a niños de corta edad y se manifiesta porque presentan niveles de actividad exacerbados, dificultad de concentración, incapacidad para controlar los impulsos, intolerancia para la frustración y, en muchos casos, problemas de comportamiento. Ciertos estudios sugieren que hasta dos tercios de los niños que padecen este cuadro continuarán manifestándolo en la edad adulta, aunque la mayoría de estos adultos no son diagnosticados de forma adecuada. La hiperactividad fue denominada durante un tiempo *disfunción mínima cerebral*, pero estudios ulteriores han demostrado que los niños afectados por la enfermedad no tienen alteraciones orgánicas cerebrales ni padecen un trastorno mental. No se conoce su causa y, debido a que este cuadro clínico presenta un conjunto de síntomas, el diagnóstico no siempre es sencillo.

El tratamiento es controvertido. Hay fármacos muy efectivos para frenar la hiperactividad, aunque no siempre permiten mejorar el aprendizaje, y pueden interferir con el apetito y el sueño. Ciertos médicos aseguran que una dieta libre de aditivos mejora el cuadro clínico, pero esta teoría no ha sido confirmada científicamente. La mayoría de los psicólogos infantiles recomiendan programas de educación diseñados específicamente para niños hiperkinéticos hasta que alcancen la adolescencia, período a partir del cual muchos de estos problemas mejoran. Estos programas requieren esfuerzo y constancia por parte de los padres, aulas con un ambiente carente de elementos que generen distracción y técnicas que fomenten la concentración en tareas sencillas.⁴⁶

⁴⁶ Encarta 2002.

El salón de clases es el lugar donde comúnmente son detectados los problemas de atención deficiente y de hiperactividad de los niños que acuden al mismo. Se puede señalar también que los desórdenes de conducta, particularmente, los déficit de la atención con hiperactividad o DATH, a menudo se sobreponen con algunos indicadores de bajo rendimiento académico durante la infancia. Y que los problemas de delincuencia en la adolescencia han sido asociados comúnmente con los problemas de atención con hiperactividad y de fracaso escolar. Por tal motivo, se hace necesaria la intervención temprana en los pequeños que presenten estas características, con la finalidad de prevenir un curso negativo en el desarrollo de los adolescentes con DATH.

Los resultados apoyan la idea de que los niños con problema de aprendizaje tienen mayor riesgo para poder desarrollar habilidades sociales, estos factores de riesgo pueden estar más relacionados con la ejecución académica baja que aquellos que no han sido clasificados con problemas de aprendizaje.

Para poder identificar convenientemente la conducta hiperactiva se hace necesario hacer evaluaciones apropiadas. Para ello se aconseja el uso de técnicas de clasificación, evaluación multimodal, interpretación de resultados y el desarrollo de un tratamiento. La evaluación multimodal contempla: entrevistas con los padres de los niños y con sus maestros, la resolución de cuestionarios, observaciones directas del comportamiento del niño e información sobre su ejecución académica. El objetivo básico de este modelo es el de establecer un buen diagnóstico del alumno e implementar en función de ello, un plan de tratamiento.

Por otra parte se concluye que los profesores consideran que hay cuatro barreras que impiden una atención más personalizada con sus alumnos hiperactivos: a) el tiempo para administrar atención especializada b) una falta de capacitación para atenderlos, c) el tamaño del grupo (gran número de estudiantes) y d) la severidad de los problemas.

Es definitivo que el conocimiento y las actitudes de los educadores resultan de vital importancia para el tratamiento y atención óptima de los niños con esta clase de problemas. Es importante no caer en una mala valoración porque podríamos tener un estudiante con trastorno bipolar y tratarlo como hiperactivo.

La hiperactividad está siendo tratada en Colombia con especial atención desde hace ya algunos años. Padres de niños hiperactivos se reúnen con especialistas en la Fundación Santa Fé de Bogotá los sábados y en el Hospital de la Misericordia los miércoles.

Descubren alteraciones metabólicas en el cerebro de los niños hiperactivos

Este hallazgo permitirá el diagnóstico precoz de esta patología crónica, que padece el 5 por ciento de los niños al nacer.

La hiperactividad puede derivar en fracaso escolar y en graves problemas de conducta.

El estudio, desarrollado en Zaragoza (España) por Nicolás Fayed, jefe de Servicio de Neurorradiología de la clínica Quirón, y Pedro Modrego, neurólogo del Hospital Miguel Servet, acaba de ser publicado en la revista americana 'Academic Radiology' y se ha llevado a cabo durante cinco años con 41 niños aragoneses, de entre 3 y 9 años, unos con autismo y otros con déficit de atención o desorden de hiperactividad.

A estos niños se les realizó una espectroscopia por resonancia magnética nuclear, es decir una "foto bioquímica del cerebro", en las que se pudo observar un aumento del metabolito N-Acetilaspártato en la sustancia blanca cerebral de los niños hiperactivos, no así en los autistas que no presentaron anomalías significativas, explicó Fayed al dar a conocer el descubrimiento.

Esta alteración metabólica en el cerebro, en el que no se detectaron anomalías estructurales, según las hipótesis expuestas por este médico podría deberse a un aumento de la energía celular de las neuronas o de la actividad de los axones por un incremento de neurotransmisores (sustancias que intervienen en la transmisión de impulsos nerviosos).

"Es como si un niño hiperactivo en lugar de funcionar a una corriente de 125 voltios funcionará a una de 220", explicó Fayed,

quien destacó el "nuevo peldaño" que se abre en la investigación y comprensión de estos desórdenes para que, en el futuro, se pueda tratar de una manera más adecuada a estos pacientes.

La hiperactividad afecta al 5 por ciento de los niños al nacer, es más frecuente en los varones y se suele manifestar entre los 3 y los 4 años, aunque los especialistas opinan que un 20 por ciento de los escolares podrían estar sin diagnosticar.

Estos niños "que no son capaces de quedarse dos minutos sentados en una silla" presentan un déficit de atención sostenido, retrasos en su autonomía, aprendizaje, escritura y cálculo y pueden tener dificultades para hacer amistades, olvidan sus cosas en lugares diferentes y suelen llegar a sufrir fracaso escolar.

Además, a partir de los 9 años pueden presentar problemas de conducta y comportamiento, incluso de agresividad con sus profesores, agregó el médico.

Las causas de esta patología pueden ser genéticas (el 25 por ciento de los padres de estos niños suelen ser hiperactivos o presentar déficit de atención), consumo de tabaco o déficit de yodo en el embarazo, alimentación, alergias o ambiente familiar.

La hiperactividad es crónica, informó Fayed, ya que no desaparece ni en la adolescencia ni en la madurez, pero se puede mitigar con una adecuada intervención médica y con tratamientos de conducta, programas de educación especial y medicación.

Fayed recordó que otros estudios realizados en E.U. han mostrado una alteración en la actividad en el lóbulo prefrontal, en la actividad semántica y fonológica, y una disminución del 3 por ciento en el lóbulo frontal y del 10% de la sustancia blanca cerebral de estos pacientes con respecto a niños normales.

La novedad que aporta el estudio presentado, al descubrir una alteración metabólica en la sustancia blanca cerebral mediante espectroscopía por resonancia magnética, implica que los niños se podrán diagnosticar de manera precoz, incluso en el momento

de nacer, y se puede evitar que la enfermedad avance, agregó. Con los métodos de diagnóstico tradicionales, la confirmación de hiperactividad y déficit de atención suele realizarse entre los 7 y los 9 años, dijo:

Para Fayed, cuanto antes se diagnostique esta enfermedad, "lo ideal sería antes de los 3 años", más fácil resultará poner los medios para bajar la tensión entre afectados y familiares y para lograr objetivos como el respeto a las normas, hábitos de organización y disciplina, mejora en el rendimiento escolar, control de la impulsividad y agresión y desarrollo de la autoestima. –Julio 13-2005-El Tiempo-Zaragoza(España). EFE

TRASTORNO BIPOLAR

Conocedores de que en los adolescentes hacen parte los trastornos emocionales, hay grupos de niños(as) en los que cada vez sus mentes inestables no sólo sufren altibajos de vez en cuando, sino que pasan violentamente de un extremo a otro. El trastorno bipolar, conocido en el pasado como estado maníaco depresivo, es una enfermedad terrible. Ahora estos síntomas aparecen en los niños con mayor frecuencia, lo que ha sorprendido a muchos profesionales de la salud mental. Hasta hace poco se creía que la enfermedad era exclusiva de los adultos. Pero el trastorno bipolar no siempre es tan selectivo. A medida que los médicos lo estudian con más profundidad y comienzan a entenderse las causas subyacentes, están llegando a la inquietante conclusión de que un gran número de adolescentes, niños e incluso bebés también podrían padecerlo.

Si tiene razón, es una advertencia importante para padres, docentes y médicos, porque el trastorno bipolar es una enfermedad que debe tratarse debidamente. Las víctimas presentan un índice de adicción al alcohol y las drogas tres veces superior al resto de la población y un índice de suicidio que puede acercarse al 20%. A menudo padecen la enfermedad durante una década antes de que se diagnostique su condición y varios años más antes de que se trate apropiadamente. Que este tormento lo padezca un adulto es de por sí malo, pero cuando afecta a los niños resulta trágico.

La tarea de determinar por qué está descendiendo tan drásticamente la edad en la que aparecen los primeros síntomas de la enfermedad ha llama-

do mucho la atención de los investigadores. Algunos expertos creen que los niños se ven empujados al trastorno bipolar a causa del estrés familiar y escolar, el uso de drogas para la diversión y tal vez incluso una serie de genes que se van constituyendo de forma más agresiva en cada generación. Sea cual fuere la causa, hay muchísimos niños sufriendo innecesariamente y al menos la mitad de las personas con este trastorno no son tratadas debidamente.

A Lynne Broman, de Los Angeles, le bastaría con controlar el trastorno. Esta enfermera de 37 años está criando sola a sus tres hijos, y dos de ellos (Kyle, de cinco años y Mary Emily de dos) han sido diagnosticados como bipolares. Por el momento Kylie es el que le causa más problemas, pues en su corta carrera académica ya lo han expulsado de dos guarderías y ha puesto su hogar, antaño tan ordenado, patas arriba. Kyle fue hospitalizado por ataques violentos a los cuatro años y todavía tiene momentos en los que pierde totalmente el control. Una vez le arrojó un cuchillo de carnicero a su madre.

Hasta hace poco, si un niño se comportaba así solía ser diagnosticado con el trastorno de déficit de atención o de hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés), o trastorno de oposición desafiante. Ni siquiera se pensaba en el trastorno bipolar. Los síntomas característicos del trastorno bipolar, al menos tal y como aparece en los adultos, casi nunca son los mismos en los niños.

La mayoría de los adultos bipolares pasan de la depresión a la alteración maníaco depresiva en ciclos directos que pueden alargarse durante meses. Durante la fase depresiva, experimentan sentimientos de desesperación, pérdida de interés por el trabajo, la familia y pérdida de apetito y libido, síntomas muy similares a la depresión ordinaria(unipolar), con la que se suele confundir. Pero en el trastorno bipolar, además hay una fase maníaco depresiva. Normalmente comienza con una especie de subida del estado de ánimo como al ingerir cafeína. Pero a medida que el motor emocional aumenta las revoluciones, esa energía puede llegar a ser excesiva y se vuelven agresivos e impulsivos; pueden meterse en peleas, desvariar, manejar el auto demasiado rápido, mantener relaciones sexuales indiscriminadas y gastar dinero sin control. Pueden hasta volverse locos.

En los jóvenes las cosas no están tan claras. La mayoría de los niños que sufren la enfermedad se conocen como cicladores ultra-rápidos y cam-

bían constantemente de estado de ánimo a lo largo del día. El Dr. Demitri Papolos, autor del libro *El niño bipolar*, estudió recientemente a 300 niños bipolares entre 4 y 18 años y cree haber detectado un esquema característico. Por las mañanas, los niños bipolares tiene más dificultades para levantarse que los niños normales. Se resisten a despertarse, vestirse e ir al colegio. Se muestran o bien irritables, con una tendencia a contestar mal y a quejarse, o bien inconsolablemente tristes y retraídos.

A media mañana los niños bipolares dejan de verlo todo negro y disfrutan de unas pocas horas de claridad que les permiten concentrarse y participar en las actividades escolares. Pero a las tres o cuatro de la tarde, advierte Papolos, "se vuelven a lanzar los propulsores del cohete", y los chicos se tornan descontrolados, hiperactivos y eufóricos pero de una manera mareante y agobiante. Su forma de jugar es desordenada y agresiva. Es posible que se inventen historias o que insistan que poseen aptitudes sobrehumanas. Resisten todos los intentos de tranquilizarlos y se ponen a rabiar si les llevan la contraria. Esta hiperestimulación suele continuar hasta bien entrada la noche, lo que explica en parte por qué estos niños tienen tantas dificultades para levantarse por las mañanas.

Lógicamente que esto es solamente una información de lo que podría suceder a alguno de sus estudiantes pero el diagnóstico eficaz, lo da el médico, ojalá un genetista psiquiátrico o un neurólogo. Existen algunos medicamentos que ayudan a controlar los procesos químicos del cerebro, pero para algunos pacientes no tienen ningún efecto.

Cuando el trastorno sucede en la infancia suele diagnosticarse de manera equivocada y las consecuencias de no identificar la enfermedad a tiempo pueden ser graves, ya que la locomotora bipolar va empeorando a medida que los niños crecen. Los síntomas más graves a menudo aparecen cuando los niños cumplen sus 8 años, justo cuando empiezan a sentir las exigencias de la escuela primaria. "Les piden que hagan cosas que no hacen muy bien" y esto da un golpe a la autoestima. Y si la escuela no acelera el trastorno, la pubertad suele encargarse de ello, con su avalancha de cambios hormonales capaces de desestabilizar hasta la mente preadolescente más centrada.

Por esta razón, se urge a los padres de niños bipolares a que mantengan con firmeza y consistencia los horarios del sueño y la vigilia. La noche debe ser para dormir y la mañana para levantarse, y aunque esto sea difícil de

conseguir en un niño con síntomas maníaco depresivos que sigue charlando o le da una rabieta dos horas después de apagar la luz, una combinación de medicamentos de estabilización del estado de ánimo y una rutina predecible pueden lograr recuperar incluso al niño con peores síntomas.

Para los niños que sean lo suficiente mayores para beneficiarse de ella, la segunda fase del tratamiento consiste en la terapia individual. Los terapeutas y pacientes practican las tareas sociales, ayudan a los niños a equilibrar las comidas, el sueño, los estudios y el ocio. Si un incidente como un divorcio o un fallecimiento desencadenó la condición, el doctor puede ayudar al niño a procesarlo. Pero lo más importante que pueden hacer los padres y hermanos es simplemente actuar como la vista y el oído del niño bipolar.

Un adolescente deprimido no puede ver la esperanza más allá de las tinieblas. Un niño pequeño en pleno ciclo maníaco no es capaz de percibir la realidad más allá de su agitación. A las personas con la brújula mejor calibrada les corresponde encargarse de mostrarles el camino.

Se espera en un futuro detectar el trastorno bipolar con un análisis de sangre. Por ahora los investigadores están realizando escáneres del cerebro para determinar qué lóbulos y regiones están involucrados en el trastorno y cómo tratarlos más adecuadamente con medicamentos.

Buena parte de los problemas mentales de los adultos surgen en la niñez o la adolescencia

De allí que entre los consejos de los expertos está reconocer las señales de alarma y consultar con un especialista para despejar dudas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 21 por ciento de los niños y los adolescentes entre los 9 y los 17 años sufre algún trastorno mental o adictivo. El problema es que muchos de ellos no son tratados.

El hecho de que no se traten en la infancia tiene dos razones principales. La primera es que los papás se niegan a reconocer que sus hijos puedan estar siendo víctimas de un mal de esta clase, y evitan llevarlos a consulta con el psiquiatra.

La segunda es el reconocimiento de la enfermedad: los papás esperan ver en los niños los mismos síntomas que muestra un adulto afectado por estos trastornos, cuando la realidad indica que son distintos.

Los más comunes

Los pocos estudios de los que disponen entidades como la OMS coinciden en señalar que los principales trastornos mentales de niños y adolescentes son los de ansiedad (13%), los del afecto (6,2 %), los del control del impulso (10,3%) y los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (2 %).

- **Trastornos de ansiedad.** El más frecuente es el de angustia de separación. El niño que lo padece sufre miedo constante a separarse de sus papás o de las personas que lo cuidan. Se pega a ellos, se niega a ir al colegio, se desespera si estos no llegan a la hora exacta y los llaman sin descanso; duermen mal, padecen pesadillas y rinden poco en el colegio.
- **Ansiedad generalizada.** Viven nerviosos, se comen las uñas y hasta se orinan en los pantalones cuando se enfrentan a situaciones muy estresantes. Tienen pensamientos catastróficos y negativos.
- **Estrés postraumático.** Afecta a víctimas de tragedias personales (o que ocurrieron a amigos cercanos de los niños); padecen miedo intenso y pensamientos catastróficos.
- **Trastornos del afecto.** La depresión es el principal. El síntoma cardinal es la irritabilidad. Viven de mal genio. Sufren alteraciones del sueño, del apetito, bajo rendimiento académico y tienden a aislarse. Se quejan de dolores de cabeza, de estómago y de las piernas, entre otros.
- **Trastorno bipolar.** los afectados pueden pasar, en un mismo día, de un estado de felicidad y excitación a uno de tristeza absoluta. Es menos frecuente que la depresión.
- **Trastornos del control de impulsos.** No hay un control adecuado de la impulsividad. Entre los principales están los de alimentación (bulimia y anorexia), los de conducta y el negativista desafiante.

Entre los problemas de conducta, uno muy frecuente es la hiperactividad con déficit de atención; son niños y adolescentes que se mueven en forma continua y son impulsivos (actúan sin pensar). No se ajustan al ambiente escolar. Su autoestima tiende a ser baja debido a que profesores y padres los tachan de incapaces.

El trastorno oposicional desafiante es propio de quienes llevan la contraria, se enfrentan a los papás, hacen pataletas cuando algo les niegan, son malgeniados y molestan a todo el mundo. Generalmente se trata de un problema de funcionalidad familiar: son los reyes del hogar y así los hacen sentir.

Consumo de sustancias psicoactivas. Es de varios tipos: consumo social, uso indebido (cuando está contraindicado por el médico), abuso (por lo general intoxicaciones agudas, ocasionales) y dependencia física o psicológica. En este último nivel, los adictos mienten, roban, tienen bajo rendimiento escolar, llegan tarde a la casa y lucen drogados o borrachos.

¿Cómo se tratan estos problemas?

El primer paso de un tratamiento es el reconocimiento de los adultos de que sus hijos puede estar sufriendo un trastorno mental, pues la gente acostumbra a creer que los cambios de comportamiento son temporales y que estos desaparecen solos con el tiempo.

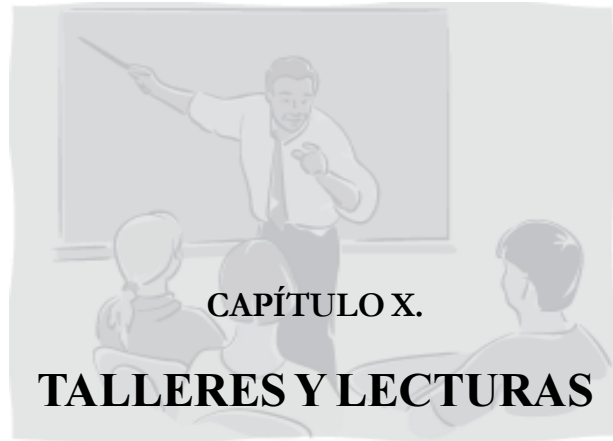
Superada esa fase, es necesario consultar con un psiquiatra. El tratamiento (que involucra a la familia) combina cambios ambientales en el hogar y en la escuela, sesiones de psicoterapia y, en algunas ocasiones (dependiendo de la gravedad del trastorno), se recurre al uso de medicamentos.

Entre ellos se cuentan estimulantes, antidepresivos, antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo. No se trata de drogas para usar toda la vida. Se prescriben por pocos meses y de acuerdo con la edad del niño o del adolescente. Octubre 16.2005

Sonia Perilla s. El Tiempo/ fuentes: Álvaro Franco, psiquiatra infantil y de la adolescencia. José Posada Villa, psiquiatra.

Queridos padres y docentes, ésta es la problemática en salud mental y en aprendizaje que desde mi análisis y experiencia encuentro en los escolares de nuestro país.

Muchas gracias.



CAPÍTULO X.

TALLERES Y LECTURAS

PARA DEPRESIÓN Y ENFERMEDAD

Actividad:

Juego de roles

Recursos:

Espacio amplio

El docente indica la actividad diciendo:

"Vamos a realizar un ejercicio de grupo que consiste en representar una situación de la vida diaria. Para esto se necesita que ocho (8) voluntarios interpreten diferentes personajes."

Una vez reunidos el docente (tallerista) indica a cada uno su función "los personajes que ustedes van a representar son: un niño de diez años (él observa), una persona enferma, la madre y el padre del enfermo, el médico, el farmaceuta, la abuela y un amigo del enfermo. Escojan ustedes mismos el personaje que les gustaría representar para mostrar los comportamientos que las personas tienen cuando se sienten enfermas y los medios a los que recurren para recuperar la salud. Planeen ustedes solos la representación; tienen (5) cinco minutos para esto.

Inmediatamente, el maestro organizará al grupo en semicírculo para facilitar la visibilidad y dejar un espacio adecuado para el escenario y le comenta al resto del grupo: "Sus compañeros van a representar una situación que ustedes observarán para analizarla posteriormente.

El análisis puede hacerse en pequeños grupos, analizando la situación global y el comportamiento de cada persona dentro de su rol.

Este ejercicio es enriquecedor, por la multiplicidad de opiniones y por el análisis de lenguaje verbal y no verbal (gestual-postural, etc) que éste ofrece. Se puede llegar a entender a un compañero(a) o a un estudiante con crisis familiar por enfermedad o depresión causada por la misma o por otra razón, los(as) estudiantes van entrando en el tema-problema y lo analizan de una manera muy considerada y argumentada. La actividad de la persona que hace el análisis es vital, para extraer problemas internos y solucionarlos. El ping pong es una buena manera para argumentar, es decir lanzando una pregunta a alguien y este le responde y lanza otra, etc.

Se puede trabajar con grupos de niños(as) o de adolescentes o de adultos, ya que desde su presaber cada cual dará su punto de vista.

La depresión también puede ser causada por maltrato al hijo(a) y a la madre. Se pueden cambiar los roles, padre golpeando a la madre, ¿qué hace ella?, ¿qué ocurre en el niño(a)?

PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

En un grupo de jóvenes o de adultos narreles la siguiente historia:

En un pueblo muy pequeño en una humilde casita y muy cerca de un hospital psiquiátrico vivía María con Juan, Juan salía todas las noches al bar, María después de la salida de Juan iba a la casa de Mario. Una noche de luna llena María es encontrada muerta cerca del río que atravesaba para llegar a la casa de Mario.

¿Qué opinión les genera?

Bueno lo primero que piensan es que María y Juan estaban casados y que ésta se la jugaba con Mario.

Luego dicen que siquiera porque Juan era un borracho, se la pasaba en el bar. Y así pasan a tantas interpretaciones, cuantas personas hay en el gru-

po llámense jóvenes o adultos. Estoy dando mucha información, es una historia con bastantes oraciones y bastante información y aunque es absolutamente simple está siendo mal interpretado, unos interpretan mal el rol femenino (María) y otros el masculino (Juan) a ambos les crean unos problemotas, a María infiel...etc., y a Juan vago y borracho. Que mató Juan a María por infiel...

¿Hay comunicación? Alguien realizó más preguntas? O ¿será que solo juzgo sin comunicarme?-

Ahora vamos a la verdadera historia...

María y Juan eran hermanos, María era enfermera y trabajaba en las noches cuidando a Mario, Juan era el dueño del bar y por supuesto que trabajaba allí. En una noche se escapó un loco del manicomio y al encontrarse con María porque ésta iba a cuidar a Mario de su enfermedad el loco se asustó y la mató.

He ahí el problema de la comunicación. Información mal dada. O cuando me la están dando estoy divagando y tejiendo redes imaginarias que prejuzgan. Tengo mala escucha, hablo demasiado, no dejo hablar.

RELACIONES

Para sanar relaciones bien sea familiares, amistosas entre los estudiantes o los compañeros de trabajo.

Se puede explotar el siguiente ejercicio de la manera que se quiera.

- Tener y entregar a cada persona un botiquín de primeros auxilios.
- Indagar en cada persona que haría con cada uno de los materiales.
- Solicitarles que escriban las respuestas.
- Pedir que escriba en una hoja cualidades y en otra defectos de la persona con la cual tiene el conflicto.
- Leer en voz alta para ambas personas.
- Argumentar una solución conociendo ya sus cualidades.

Luego se lee la función verdadera de los materiales entregados y se les pide que se den un abrazo.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Lo que es necesario tener:

Palillo, liga, curita, lápiz, borrador, chicle, un chocolate kiss, una bolsa de tè instantáneo.

¿Para qué?, veamos:

1. *Palillo*. Para acordarte escarbar en los demás todas las cualidades que tiene.
2. *Liga*. Para acordarte de ser flexible, ya que las cosas y las personas no siempre son de la manera como tu quieres que lo sean.
3. *Curita*. Para ayudarte a curar aquellos sentimientos heridos, ya sean tuyos o de los demás.
4. *Lápiz*. Para que anotes diariamente todas tus bendiciones (que son muchas).
5. *Borrador*. Para acordarte que todos cometemos errores, y no pasa nada.
6. *Chicle*. Para acordarte de "pegarte" a todo aquello que puedes sacar adelante con tu esfuerzo.
7. *Un chocolate Kiss*. Para que te acuerdes que todo mundo necesita un beso o un abrazo diariamente.
8. Y finalmente, *la bolsa de tè!* ¿Para qué?. Para tomarte un tiempo, relajarte y hacer una lista de todo lo que tienes y tus bendiciones diarias.

Tal vez para el mundo, solo seas "alguien" pero..., para "alguien", tal vez seas todo su mundo.

FAMILIA

¿RECUERDAS ESTOS TRABALENGUAS INFANTILES...?

¿Los comprendías...?

"Este es un gato con los pies de trapo y los ojos al revés, ¿quieres que te lo cuente otra vez?"; o: "Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal, tragaban trigo en un trigal tres tristes tigres".

Y tal vez peor: "El rey de Constantinopla se quiere desconstantinopolizar, el que logre desconstantinopolizarlo buen desconstantinopolizador será".

Quise averiguar como acababa el trabalenguas del gato; ¿le enderezarían los ojos? Tampoco quién fue capaz de "desc... no sé qué" al rey de "no sé dónde"; supongo que nadie, pues lo siguen solicitando. Menos comprendí por qué estaban tistes los triges... ¡Digo, tristes los tigres! Para mí eran frases sin sentido que a los adultos agradaban y a los chicos(as) que lograban decir toda esa retahíla elevaban su ego. Pero ¿será que las entendíamos...?

Un juego inquietante para un niño (a) porque tiene poco tiempo usando el cerebro. Me refiero a la poca edad de permanencia en el mundo.

Sin embargo, uno que me contó una maestra me impactó. Decía más o menos así:

"Si porque te quiero mucho, quieres que te quiera más; te quiero más que a mi vida; ¿Qué más quieres? ¿quieres más? Te quiero tanto que si el salvarte fuera la muerte, y el perderte tener vida; prefiero la muerte y salvarte, a perderte y tener vida".

Léanlo, grábenlo, cuánto amor hay en una madre por sus hijos, este sí que es un trabalenguas para aprender.

Una oración para analizar.

"...Fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importantante..."

Antoine de Saint-Exupéry

Tomando esta frase del autor de "el principito" vamos a jugar con ella...qué sugieren, qué cambiamos, qué le hacemos, en qué la convertimos?

Ejemplo:

- Fue el amor que le diste a tu rosa lo que la hizo tan importante.
- Fue el cuidado que le diste a tu rosa lo que la hizo tan importante.
- Fue el tiempo que jugaste con tu rosa lo que la hizo tan importante.
- Fue la atención que le diste a tu rosa lo que la hizo tan importante.

¿Por qué tu rosa es tan importante?
Porque es tuya, tu la conoces, tiene tus cualidades y tus mejores anhelos.

Y qué opinas si cambiamos... ROSA... por... HIJO

POEMAS PARA ANALIZAR

LOS PADRES Y LOS HIJOS

Un enjambre de pájaros metidos
en jaula de metal guardó un cabrero,
y a cuidarlos voló desde el otero
la pareja de padres afligidos.
Si aquí, dijo el pastor, vienen unidos
sus hijos a cuidar con tanto esmero
ver cómo cuidan a los padres quiero
los hijos por amor agradecidos.

Deja entre redes la pareja envuelta,
la puerta abre el pastor del duro alambre,
cierra a los padres y a los hijos suelta.
Huyó de los hijuelos el enjambre,
y como en vano se esperó la vuelta,
mató a los padres el dolor y el hambre.

Ramón de Campoamor (español)-

Ahora analicemos el anterior poema pero al contrario. ¿Qué hacemos los hijos por los padres? Los dejamos morir solos ...qué análisis harías al leer o escuchar dicho poema. Te llega al alma o no has dado los suficientes valores ni el suficiente amor y atención a tus hijos como para creer que mereces un poco de cuidado y todo su respeto.

El poeta Ramón de Campoamor quien nació en el año 1817 se especializó por imprimir en su poesía mensajes morales y didácticos de la vida cotidiana, será que no operamos un cambio porque en dicha época casi dos siglos se presentaba el mismo problema, yo creo que el asunto del amor ha ido en ascenso al problema, es decir en descenso al sentimiento y por eso se dan los conflictos y las guerras por desamor e intolerancia.

Veamos el siguiente:

PIECECITOS

Piececitos de niño,
azulosos de frío,
¡Cómo os ven y no os cubren,
¡Dios mío!

Piececitos heridos...
por los guijarros todos,
ultrajados de nieves
y lodos!

Que allí donde ponéis
la plantita sangrante,
el nardo nace más
fragante.

Sed, puesto que marcháis
por los caminos rectos,
heróicos como sois
perfectos.

Piececitos de niño,
dos joyitas sufrientes,
¡Cómo pasan sin veros
las gentes!

Gabriela Mistral-chilena.

En esta gran poetisa y maestra chilena, nóbel de literatura, nacida en 1889 y fallecida en 1957 se veía la gran preocupación por los niños(as). La última frase pienso que es crucial, léanla, analícenla... cómo pasan sin veros las gentes... quiénes pasan, á quiénes no ven, será que la siguiente generación a la muerte de Mistral fue violenta, por qué?

Nosotros somos esa generación, hoy adultos carentes de amor y algunos(as) llenos de odio. Será que nuestros hijos(as) quieren ser como no-

sotros. Hemos sido un buen modelo, o un modelo lleno de amargura que exhala veneno con cada palabra. Recuerda que las palabras tienen poder y programan al niño(a). Tenemos en nuestro país una cifra grande de maltrato y abuso en la niñez.

Eres tonto o no seas tonto. (igual es tonto)
Así nunca vas a aprender nada. Por (aprenderás mejor de la siguiente manera).
No sirves para nada.
No sirves para las matemáticas.
Eres desordenado.
Eres bruto.
Naciste orejón (él ya lo sabrá, no necesita que tú lo repitas)
Que voy a hacer contigo, ni yo ni nadie te aguanta.

Recuerda que cuando un joven se comporta mal es porque ya antes la sociedad se ha comportado mal con él. ¿Dónde comienza la sociedad? En la familia.

Piececitos de niño,
dos joyitas sufrientes,
¡Cómo pasan sin veros
las gentes!

Imagínense dos joyitas sufrientes. Es lo peor que le puede pasar a una sociedad el sufrimiento de sus niños(as) y cuán violentos somos con ellos, con palabras y con hechos.

Cambiamos por otro tipo de palabra, alguna que edifique y que llegue al alma.

MENSAJES POSITIVOS

Cuenta conmigo.
Confío en ti.
Mereces que te quiera.
Tendrás alegría y éxito en la vida.
Ánimo, nadie es perfecto.
Estoy orgulloso(a) de ti.⁴⁷

⁴⁷Estos mensajes positivos también los trabaja el padre G. Gallo.

Tienes derecho de disfrutar y de ser feliz.
Haré lo que pueda para que te sientas bien.
Te quiero.

TAREA PARA LA FAMILIA

Escribir en varios papelitos T.Q.M. y dejárselas los hijos (as) a los padres y los padres a los hijos (as) bien sea en un cuaderno, en el cajón de la ropa interior, dentro de las medias, en el bolso de la mamá, en el bolsillo del papá, esto va desarmando situaciones, hasta que se presenta el momento para el diálogo.

LECTURAS PARA ANALIZAR

EL CÍRCULO DEL ODI

Un importante empresario estaba enojado y regañó al director de uno de sus negocios. El director llegó a su casa y gritó a su esposa, acusándola de que estaba gastando demasiado porque había un abundante almuerzo en la mesa. La señora gritó a la empleada, que rompió un plato y le dio un puntapié al perro porque la hizo tropezar. El animal salió corriendo y mordió a la señora que pasaba por allí. Cuando ella fue a la farmacia para hacerse una curación, gritó al farmacéutico porque le dolió la aplicación de la vacuna. Este hombre llegó a su casa y le gritó a su madre porque la comida no era de su agrado. La señora, manantial de amor y perdón, le acarició la cabeza mientras le decía: "Hijo querido, te prometo que mañana haré tu comida favorita. Trabajas mucho, estás cansado y hoy precisas una buena noche de sueño. Voy a cambiar las sábanas de tu cama por otras bien limpias y perfumadas para que puedas descansar en paz. Mañana te sentirás mejor". Lo bendijo y abandonó la habitación, dejándolo solo con sus pensamientos. En ese momento se interrumpió el círculo del odio, al chocar con la tolerancia, la dulzura, el perdón y el amor.

La historia de Iván

Un día, cuando era estudiante de secundaria, vi a un compañero de mi clase caminando de regreso a su casa. Se llamaba Iván. Iba cargando todos sus libros y pensé: "¿ Por qué se estará llevando a su casa todos los libros el viernes?".

Debe ser un "nerd". Yo ya tenía planes para todo el fin de semana; fiestas y un partido de fútbol con mis amigos el sábado por la tarde, así que me encogí de hombros y seguí mi camino.

Mientras caminaba, vi a un montón de chicos corriendo hacia él. Cuando lo alcanzaron le tiraron todos sus libros y le hicieron una zancadilla que lo lanzó al suelo. Vi que sus gafas volaron y cayeron como a tres metros. Miró hacia arriba y pude ver una tremenda tristeza en sus ojos.

Mi corazón se estremeció, así que corrí hacia él mientras gateaba buscando sus gafas. Vi lágrimas en sus ojos. Le acerqué a sus manos sus gafas y le dije, "esos chicos son unos tarados, no deberían hacer esto". Me miró y me dijo: "gracias!". Había una gran sonrisa en su cara; una de esas sonrisas que mostraban verdadera gratitud. Lo ayudé con sus libros. Vivía cerca de mi casa.

Le pregunté por qué no lo había visto antes y me contó que se acababa de cambiar de una escuela privada. Yo nunca había conocido a alguien que fuera a una escuela privada.

Caminamos hasta la casa. Lo ayudé con sus libros; parecía un buen chico. Le pregunté si quería jugar al fútbol el sábado conmigo y mis amigos, y aceptó. Estuvimos juntos todo el fin de semana.

Mientras más conocíamos a Iván mejor nos caía, tanto a mi como a mis amigos. Llegó el lunes por la mañana y ahí estaba él con aquella enorme pila de libros de nuevo. Me paré y le dije: "Hola, vas a sacar buenos músculos si cargas todos esos libros todos los días". Se rió y me dio la mitad para que le ayudara. Durante los siguientes cuatro años nos convertimos en los mejores amigos. Cuando ya estábamos por terminar la secundaria, Iván decidió ir a la Universidad de Georgetown y yo a la de Duke. Sabía que siempre seríamos amigos, que la distancia no sería un problema. Él estudiaría medicina y yo administración, con una beca de fútbol. Llegó el gran día de la graduación. Él preparó el discurso. Yo estaba feliz de no ser el que tenía que hablar. Iván se veía realmente bien. Era uno de esas personas que se había encontrado a sí mismo durante la secundaria, hasta se veía bien con sus gafas. A veces hasta tenía más citas con chicas que yo. Caramba! algunas veces hasta me sentía celoso.

Hoy era uno de esos días. Pude ver que él estaba nervioso por el discurso, así que le di una palmadita en la espalda y le dije: "Vas a estar genial, amigo"

Me miró con una de esas miradas (realmente de agradecimiento) y me sonrió; gracias, me dijo. Limpió su garganta y comenzó su discurso:

La Graduación es un buen momento para dar gracias a todos aquellos que nos han ayudado a través de estos años difíciles: tus padres, tus maestros, tus hermanos, quizá algún entrenador... pero principalmente a tus amigos. Yo estoy aquí para decirles que ser amigo de alguien es el mejor regalo que podemos dar y recibir y, con este propósito, les voy a contar una historia.

Yo miraba a mi amigo incrédulo cuando comenzó a contar "La historia del primer día que nos conocimos". Aquel fin de semana él tenía planeado suicidarse. Habló de cómo limpió su armario y por qué llevaba todos sus libros con él; para que su madre no tuviera que ir después a recogerlos a la escuela. Me miraba fijamente y me sonreía. Afortunadamente fui salvado. Mi amigo me salvó de hacer algo irremediable. Yo escuchaba con asombro como este apuesto y popular chico contaba a todos ese momento de debilidad. Sus padres también me miraban y me sonrojé con esa misma sonrisa de gratitud. En ese momento me di cuenta de lo profundo de sus palabras: "Nunca subestimes el poder de tus acciones: con un pequeño gesto, puedes cambiar la vida de otra persona, para bien o para mal. Dios nos pone a cada uno frente a la vida de otros para impactarlos de alguna manera".

Los amigos son ángeles que nos llevan en sus brazos cuando nuestras alas tienen problemas para recordar como volar"

UN FRASCO Y UNA TAZA DE CAFÉ

Cuando las cosas en la vida parecen demasiado difíciles, cuando 24 horas al día no son suficientes, recuerda el frasco de mayonesa y el café.

Un profesor en su clase de filosofía tomó un frasco grande y vacío de mayonesa y procedió a llenarlo con bolas de golf. Luego les preguntó a sus estudiantes si el frasco estaba lleno. Los estudiantes estuvieron de acuerdo en decir que sí. Así que el profesor tomó una caja llena de canicas y la vació dentro del frasco. Las canicas llenaron los espacios vacíos entre las pelotas de golf. El profesor volvió a preguntar a sus estudiantes si el frasco estaba lleno⁴⁸ y ellos volvieron a decir que sí. Luego el profesor tomó una pequeña caja con arena y la vació dentro del frasco. Por supuesto, la arena llenó todos

⁴⁸ Enviada por internet. Autor desconocido.

los espacios vacíos y el profesor preguntó nuevamente si el frasco estaba lleno. En esta ocasión los estudiantes respondieron con un sí unánime!. El docente de inmediato agregó dos tazas de café al contenido del frasco y efectivamente llenó todos los espacios vacíos entre la arena. Los estudiantes reían en esta ocasión. Cuando la risa se apagaba, el profesor dijo: "Quiero que se den cuenta que este frasco representa la vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes, como Dios, la familia, los hijos, la salud, los amigos, las cosas que te apasionan; son cosas que aún si todo lo demás lo perdiéramos y sólo éstas quedaran, nuestras vidas aún estarían llenas. Las canicas son las otras cosas que importan, como el trabajo, la casa, el auto, etc .La arena es todo lo demás, las pequeñas cosas." Si ponemos la arena en el frasco primero, no habrá espacio para las canicas ni para las pelotas de golf. Lo mismo ocurre con la vida. Si gastamos todo nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendremos lugar para las cosas realmente importantes. Así es que amigo(a) ocúpate de las pelotas de golf primero, de las cosas que realmente importan. Establece tus prioridades, el resto sólo es arena.

Uno de los estudiantes levantó la mano y preguntó que representaba el café. El profesor sonrió y dijo: "¡Que bueno que lo preguntas! Sólo es para demostrarles que no importa cuán ocupada tu vida pueda parecer, siempre hay lugar para un par de tazas de café con un amigo(a)".

LA ORACIÓN DE UN PADRE

Dame, oh Señor, un hijo que sea lo bastante fuerte para saber cuando es débil y lo bastante valeroso para enfrentarse consigo mismo cuando sienta miedo; un hijo que sea orgulloso e inflexible en la derrota, honrado, humilde y magnánimo en la victoria.

Dame un hijo que nunca doble la espalda cuando debe erguir el pecho; un hijo que sepa conocerte a Ti. Y conocerse a sí mismo, que es la piedra fundamental de todo conocimiento.

Condúcelo, te lo ruego, no por el camino cómodo y fácil sino por el camino áspero, agujoneado por las dificultades y los retos. Allí déjale aprender a sostenerse firme en la tempestad y a sentir compasión por los que fallan.

Dame un hijo cuyo corazón sea claro, cuyos ideales sean altos; un hijo que se domine a sí mismo antes que pretenda dominar a los demás; un hijo que aprenda a reír pero que también sepa llorar, un hijo que avance hacia el futuro pero que nunca olvide el pasado.

Y después que le hayas dado todo eso, agrégale, te lo suplico, suficiente sentido de buen humor, de modo que pueda ser siempre serio. Dale humildad para que pueda recordar siempre la sencillez de la verdadera grandeza, la imparcialidad de la verdadera sabiduría, la mansedumbre de la verdadera fuerza. Entonces yo, su padre, me atreveré a murmurar: "No he vivido en vano".

Douglas MacArthur.-

"ALGÚN DÍA LES DIRÉ A MIS HIJOS"

Te amaba lo suficiente para fastidiarte preguntándote cada vez que salías a dónde ibas, con quién y a qué hora volverías a casa.

Te amaba lo suficiente para callar mi opinión y dejarte descubrir por ti mismo que el amigo que te habías buscado era un vago y un inútil.

Te amaba lo suficiente para hacerte devolver la golosina que ya mordías y confesarle al tendero que la habías robado.

Te amaba lo suficiente para estarme horas enteras viendo como ponías tu habitación en orden, tarea que habría despachado en quince minutos.

Te amaba lo suficiente para no buscar disculpas a tus impertinencias y a tus malos modales.

Te amaba lo suficiente para no tener en cuenta lo que otras mamás decían o hacían.

Te amaba lo suficiente para adivinar tus mentiras... y perdonártelas después.

Te amaba lo suficiente para dejarte tropezar, caer y fracasar con el fin de que aprendieras a valerte por ti mismo.

Te amaba lo suficiente para aceptarte tal como eres, sin pararme a pensar cómo querría yo que fueses.

Y sobre todo, te amaba lo suficiente para negarte algo a sabiendas de que me detestaría por ello y eso era lo más duro de todo.⁴⁹

⁴⁹ Estas lecturas para analizar circulan por internet sin conocerse el autor.

TALLER

LOS DIEZ SECRETOS DE LA ABUNDANTE FELICIDAD

¿Cuáles creen ustedes qué son?

Empecemos preguntando uno por uno y los vamos copiando en un papelógrafo o en lo que hayamos programado para escribir en el taller.

Luego preguntemos ¿por qué? crees que esa palabra a la cual la persona se refiere es un secreto para la felicidad.

Pero ¿qué es felicidad?

Inventémonos temas graciosos o serios con la palabra.

Puede venir de flexibilidad, si... será que si somos más flexibles con nosotros(as) menos exigentes, somos más felices...será eso felicidad...yo creo que...

-Vendrá de felpa...algo suave, delicado, consentidor, bueno yo creo que...

-Vendrá de felino...no dejarse de nadie...buscar sólo lo necesario para subsistir...ah no...yo creo que...

-Y que me dicen de electricidad...ser luz, ser energía...pero que ocurre si con que sólo alguien mueva un dedo me apago...me desvanezco...

Bueno los diez secretos de la abundante felicidad son:

- 1.- La actitud
- 2.- El cuerpo
- 3.- El momento
- 4.- Nuestra propia imagen
- 5.- Las metas
- 6.- El humor
- 7.- El perdón
- 8.- Dar
- 9.- Las relaciones
- 10.-La fe

Antes de definir cada uno de estos pasos vamos a crear una historia con ellos... ¿cómo lo haríamos?

¿Qué necesitamos? unos nombres para que sean los protagonistas...tienen problemas estos personajes...cómo se desarrolla la trama...

1.- La actitud.

La felicidad es una elección que puedo hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo y el mundo cambiará contigo...

Recuerda que lo único que puedes controlar en el mundo es tu pensamiento, aunque cuando uno está verdaderamente enamorado "hay razones que el corazón no entiende".

2.- El cuerpo.

Mis sentimientos son influenciados por mi postura. Una postura adecuada genera una disposición feliz. Es importante que hagas ejercicio, éste nos libera del estrés y genera la secreción de endorfinas que hacen que nos sintamos felices.

Mira siempre hacia arriba y sólo podrás reír, pues no conozco a nadie que haya podido llorar en esa postura.

3.- El momento.

La felicidad no está en los años, meses, las semanas ni siquiera en los días. Sólo se la puede encontrar en los momentos.

"Hoy es el mañana de ayer"... además la vida siempre tiene derecho a sorprendernos, así que aprende a vivir el presente sin ninguno de los traumas del pasado ni las expectativas del futuro.

Recuerda que la felicidad no es una meta, sino un trayecto. Disfruta de cada momento como si en él se combinaran tu pasado, tu presente y tu futuro.

4.- Nuestra propia imagen.

Debo aprender a amarme a mi mismo como soy. Creer en ti mismo da resultados. Cuánto más te conozcas, mayor será tu ventaja con respecto a los demás.

Hammarshöld decía: "El camino más difícil es el camino al interior"... Pero al menos una vez en la vida debemos recorrerlo.

5.- Las metas.

¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta?

Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad. Un sueño es solo un sueño, algo que está fuera de la realidad...así que atrévete a soñar, pero atrévete también a lograr que esos sueños se hagan realidad. "Apunta hacia la luna, pues aunque te equivoques, irás a parar a las estrellas"... Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito no es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo.

6.- El humor.

La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima.

Cuando sonreímos aunque no sintamos nada, nuestro cerebro lo entiende como una señal que todo va bien y envía un mensaje que da a la mente una respuesta positiva.

Dicen que una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero que da más luz. Además con cada sonrisa siembras una esperanza.

7.- El perdón.

Mientras tengas resentimientos y odios, será imposible ser feliz. Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa, sino que te libera a ti de un sufrimiento.

8.- Dar.

Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar, sin esperar nada a cambio. Las leyes de la energía te devolverán con creces lo que des. Si das odio, recibirás odio, pero si das amor, recibirás invariablemente amor. Sólo el que aprende a dar está en camino de descubrir la verdadera felicidad.

9.- Las relaciones.

La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas. Siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia se manifiesta en forma natural.

Entiende a las personas que te rodean, quiere a tus amigos como son, sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, el verdadero amigo estará allí para apoyarte y brindarte todo su amor. Así que cultiva tus amistades, ellas no son gratis.

La amistad, al igual que la mayoría de los sentimientos, debe fluir de manera natural. Por ello la verdadera amistad no puede basarse en condiciones.

10.- La fe.

La fe crea confianza, nos da paz mental y libera al alma de dudas, preocupaciones, ansiedad y miedo.

Pero no te asustes cuando dudes, pues bien decía Miguel: "Fe que no duda es fe muerta".

Dicen que el hombre llega a ser sabio cuando aprende a reírse de si mismo. Ríe, ríe alegremente... ¡Y el mundo reirá contigo!⁵⁰

No hay caminos imposibles de recorrer, solo caminos difíciles de recorrer.

Si pudiéramos practicar sólo uno de estos pasos al día, no tardaríamos mucho en ser felices.

EL BILLETE DE \$1.000 PESOS

Pablo con el rostro abatido de pensar se reúne con su amiga Laura a tomarse un café. Deprimido descargó en ella sus angustias... que el trabajo...que el dinero...que la relación con su pareja...que su vocación... Todo parecía estar mal en su vida.

Laura introdujo la mano en su bolso, sacó un billete de \$1.000 pesos y le dijo: ¿Quieres este billete Pablo? Un poco confundido al principio contestó: claro,

⁵⁰Desconozco su autor.

Laura son \$1.000 pesos, quién no los querría...entonces Laura tomó el billete en uno de sus puños y lo arrugó hasta hacerlo una pequeña bola. Mostró a Pablo la estrujada pelotita y le dijo y ahora lo quieres también. Laura no sé que pretendes con todo esto, pero siguen siendo \$1.000 pesos, claro que lo cogeré si me los das. Laura cogió el billete lo desdobló, lo tiró al suelo lo restregó y lo pisoteó, levantándolo luego sucio y marcado ¿lo sigues queriendo? Mira Laura sigo sin entender a dónde vas? Pero es un billete de \$1.000 pesos y mientras no lo rompas sigue conservando su valor.

Pablo debes saber que aunque a veces algo no salga como quieres, aunque la vida te arrugue o pisotee, sigues siendo tan valioso como siempre lo ha sido, lo que debes preguntarte es cuánto vales en realidad y no lo golpeado que estás en un momento determinado. Pablo se quedó mirando a Laura sin atinar con palabra alguna, mientras el impacto del mensaje penetraba profundamente en su cerebro. Laura puso el arrugado billete en la mesa y con una sonrisa cómplice agregó: Toma, guárdalo para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal, pero me debes un billete nuevo de \$1.000 pesos para poderlo usar con el próximo amigo que lo necesite, le dio un beso en la mejilla y se alejó hacia la puerta. Pablo volvió a mirar el billete, sonrió, lo guardó y con una renovada energía llamó al camarero para pagar la cuenta.

¿Cuántas veces dudamos de nuestro propio valor, de que realmente merecemos más y podemos conseguirlo si nos lo proponemos? Claro que no basta con el sólo propósito... se requiere acción y existen muchos caminos.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- 1.- Nombra las cinco (5) personas más adineradas del mundo.
- 2.- Nombra las últimas (5) niñas ganadoras del concurso de Miss Universo.
- 3.- Nombra 10 ganadores del premio Nóbel.
- 4.- Nombre los últimos 5 ganadores del Oscar, bien sea actor o actriz.

¿Qué tal?, ¿Mal? No te preocupes ninguno de nosotros recuerda los titulares ayer. Los aplausos se van, los trofeos se empolvan! Los ganadores se olvidan.

Ahora responde a estas otras:

- 1.- Nombra tres profesores que te hayan ayudado en tu formación.

- 2.- Nombra tres amigos que te hayan ayudado en tiempos difíciles.
- 3.- Piensa en alguna persona que te haya hecho sentir algo especial.
- 4.- Nombra cinco (5) personas con las que disfrutes pasar tu tiempo.

¿Qué tal?, ¿Te fue mejor? Las personas que marcan la diferencia en tu vida, no son aquellas con las mejores credenciales, con mucho dinero o los mejores premios, son aquellas que se preocupan por ti, que te cuidan, las que de muchas maneras están contigo.

Reflexiona un momento. La vida es muy corta! ¿Tú en qué lista estás?, ¿No sabes?... déjame darte una ayuda... no estás entre los famosos pero si entre los más queridos por tu familia y por tus amigos(as). Inténtalo... y siempre recuerda lo valioso(a) que eres.⁵³

PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ASUNTOS CON VICIOS O PROBLEMAS FAMILIARES.

Viaja contigo

Para este viaje no nos vamos a preocupar mucho por la maleta, que la ropa adecuada, que un gran hotel, que la comida, en este viaje nos vamos a preocupar por la comodidad de nuestro interior, no de nuestro exterior. Por eso se llama "viaja contigo", llévate no sólo tus cosas, sino suelta y echa a volar tus problemas. No regreses con ellos, vamos a buscar soluciones.

Bueno... llegaste al lugar de tu destino y debes escribir una carta para alguien especial. Ese alguien te conoce y te hace sentir un ser muy valioso.

- Escribe el nombre a quien va dirigida ó como quiera que lo llamen.
- Salúdalo y expresas como lo has visto y cómo has estado en los últimos días.
- Coméntale lo que más le molesta de él o ella, lo que lo hace sufrir o lo tiene cansado (a), los miedos, los fracasos, todo lo que quiere cambiar.
- Escríbele todo lo que admiras, valoras y reconoces como fortalezas, potencialidades, triunfos, logros. Todas las batallas que le ha ganado a la vida y a la muerte y de lo que debe sentirse muy orgulloso(a).
- Dale alternativas de solución. ¿Qué crees que debe fortalecer, mejorar o profundizar en su vida?

- Escribe una frase, lema o pensamiento que tú conozcas para levantar su ánimo y para seguir creciendo como persona.
- ¿Ya sabes para quién es esta carta?

Esta carta es para ti mismo...algunos(as) querrán leerla otros(as) agacharán su cabeza, analiza las reacciones y sus comentarios.

Después cuéntales esta historia...

Llegan a un aeropuerto ó a un terminal de transporte dos personas. Una de ellas trae un ramo de flores, cuatro maletas, una caja y un perrito. La otra persona trae una maleta. Ambas están a la espera de un taxi. Sólo hay un carro.

¿A quién crees tú que recoge el taxi?

Pues a la persona que sólo trae una maleta. El taxista no va a ensuciar su carro, con flores, perro y un gran peso como el que esta persona trae.

Ahora supongamos que el taxista es la vida. ¿A quién lleva la vida? A la persona que menos cargas tenga. Para qué voy a cargar con tantos problemas. No ve que me cuesta trabajo el avanzar. Eso es lógico. Empieza a caminar sólo, vez que avanzas tal vez en segundos ya hayas llegado a la esquina. Ahora empieza a caminar con una maleta terciada al hombro, dos paquetes en una mano y un paquete en la otra. ¿Te demoraste lo mismo en llegar a la esquina que cuando ibas sin nada?

Piensa, analiza y sé suave contigo no flojo, pero si descárgate.

VEINTE REGLAS PARA VIVIR CON CALIDAD INTERNA

1. *Haz una pausa* de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo. °Repite estas pausas en tu vida diaria y piensa en ti.
2. *Aprende a decir no*, sin sentirte culpable, o creer que lastimas a alguien. Querer gustar a todos es un desgaste enorme.
3. *Planea* tu día, pero deja siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de ti.

4. *Concéntrate* en apenas una tarea a la vez. Por mas ágil que sean tus cuadros mentales, te cansas.
5. *Olídate* de una vez por todas que eres indispensable en el trabajo, casa, o grupo habitual. Por más que eso te desagrade, todo funciona sin ti, a no ser tu mismo
6. *Deja* de sentirte responsable por el placer de los otros. Tu no eres la fuente de los deseos, ni el eterno maestro de ceremonia.
7. *Pide ayuda* siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.
8. *Separa* problemas reales de los imaginarios y elimínalos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.
9. *Intenta* descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear.
10. *Evita* envolverte en ansiedades y tensiones ajenas. Espera un poco y después retorna al diálogo y a la acción.
11. *Tu familia* no eres tú, está junto a ti, compone su mundo pero no estu propia identidad.
12. *Comprende* que principios y convicciones inflexibles pueden ser ungran peso que evite el movimiento y la búsqueda.
13. *Es necesario* tener siempre alguien a quien poder confiar y hablar abiertamente.
14. *Conoce* la hora acertada de salir de una cena, levantarse del palco y dejar una reunión. Nunca pierdas el sentido de la importancia sutil de salir a la hora correcta.⁵¹

⁵¹ enviadas por internet autor desconocido.

15. *No quieras* saber si hablaron mal de ti, ni te atormentes con esa basura mental. Escucha lo que hablaron bien de ti, con reserva analítica, sin creértelo todo.
16. *Competir* en momentos de diversión, trabajo y vida entre pareja, es ideal para quien quiere quedar cansado o perder la mejor parte.
17. *La rigidez* es buena en las piedras no en los seres humanos.
18. Una hora de *Inmenso placer* sustituye, con tranquilidad, tres horas de sueño perdido. El placer recompensa mas que el sueño. Por eso, no pierdas una buena oportunidad para divertirte.
19. *Ten presente siempre* tus tres grandes e invaluable amigos: Intuición, Inocencia y Fe.
20. *Entiende* de una vez por todas, definitivamente y en conclusión que **tu eres lo que hagas de ti mismo.**

Recuerda esto: El Amor no es un sentimiento...es una actitud

¿CUÁL CREES TÚ QUE ES EL COLOR DE TU AMIGO?

SÉ SIEMPRE EL MEJOR AMIGO DE TU HIJO (A)

Los colores de los amigos... son colores, cada cual con su matiz y una forma de ser siempre muy marcada.

Existe el amigo «color verde». Es aquel que en todo resalta la belleza de la vida y pone esperanza en ella.

Existe el amigo «color azul». El siempre trae las palabras de paz y serenidad, dándonos la impresión al verlo, de que estamos en contacto directo con el cielo profundo, o con el profundo azul del mar... ¡El nos eleva!

Existe el amigo «color amarillo» él nos cobija, así como el sol; nos hace reír, sonreír y ver el amarillento brillo de las estrellas, bien al alcance de nuestras manos.

Existe el amigo «color rojo», él, aquel que domina las reglas del vivir, es como nuestra sangre. Él acusa peligros, mas nunca nos disminuye el coraje. Es pródigo en palabras apasionadas y respuestas de caluroso amor.

Existe el amigo «color naranja»...él nos trae la sensación de vigor, de salud, enriquece nuestro espíritu con energías que son verdaderas vitaminas para nuestro crecimiento.

Existe el amigo «color gris»...él nos enseña el silencio, la interiorización y el autoconocimiento. Es un inductor a pensamientos y reflexiones... nos ayuda a profundizar en nosotros mismos.

Existe el amigo «color violeta»... él trae toda nuestra esencia como la de los Reyes y los Magos.⁵¹

LA FÁBULA DEL ALACRÁN

Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo mordió. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro intentó sacarlo otra vez, y otra vez el alacrán lo mordió. Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo: «Perdone, ¿pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo morderá?».

El maestro respondió: «La naturaleza del alacrán es morder, y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar».

Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida.

No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones. Algunos persiguen la felicidad; otros la crean. Tenlo presente siempre.

«Cuando la vida te presente mil razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír»

⁵¹ tomada de internet sin conocer el autor.

BIBLIOGRAFÍA

AFANADOR C. Héctor Francisco. *Hijos felices y equilibrados*, Ecoe ediciones, Bogotá, D.C., 2.005.

ARAUJO de Vanegas, Ana María y otros *La Aventura de Educar*, Universidad de la Sabana, Bogotá, D.C., 1.999

BOOF Leonardo. *Espiritualidad un camino de transformación*, 2002

BUZAN Tony. *El libro de los mapas mentales*, Ediciones Urano, Barcelona (España), 1996

FABRICANT Sheila, Linn Dennis y Mathew. S.J. *Sanando las relaciones con bebés nacidos muertos y abortados*, Editorial Minuto de Dios, Bogotá D.C., 2000

FERNANDEZ Magdalena Ana. *Haz tu vida más fácil*, Ediciones Robin book S.L., Intermedio, 2001

GÓMEZ Carlos William, Gómez Miguel Ángel. *Investiguemos 7*, Editorial Voluntad, Bogotá, D.C. 1.998

IDEP. Alcaldía Mayor de Santafé de Bogotá. 1. *Vida de Maestro*. Violencia en la Escuela, Panamericana Formas e Impresos, Bogotá, 1999

MARTINEZ G. Mercedes, Cortés Rosario, Luján Enrique. *Vida, Ambiente y Naturaleza*, Mc Graw Hill, Bogotá, D.C., 1994

PINTO Barajas Antonio. *Orientaciones prácticas sobre aprendizaje*, Editorial Visión Litografía, Bogotá D.C.

RESTREPO Yusti Manuel. *Escuela y Desplazamiento*, MEN, 1999

RODRÍGUEZ Jaime Alejandro, Autoconciencia y Posmodernidad, SI editores, Bogotá D.C., 1995

SALAZAR P. William Ángel. *Alta redacción*, Net educativa, Bogotá D.C., 2005.

SEAN, Covey. *Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, Grijalbo, 2000.

SHAPIRO, Lawrence E. *La inteligencia emocional de los niños: Una guía para padres y maestros*, 1998.

SIERRA Londoño Álvaro. *Educación de la Afectividad*, Universidad de la Sabana, Bogotá D.C., 1998.

SILVA, Rev. Kittim, B.A., M.P.S., *Una sociedad enferma*, Editorial Unilit, Miami, 1988.

TRACY, Brian. *Caminos hacia el progreso personal*, Editorial Paidós, 1996

Textos universitarios publicados
Área: Ciencias Humanas

- ¿Otra vez solos?, *Liliana Montaña*
- **Adolescencia, desarrollo emocional, *Luz Marina Ardila S.***
 - Cinco formas de violencia contra la mujer, *Melba Arias*
 - Colombia contemporánea, *(IEPRI-U.Nacional – Ecoe)*
 - Diccionario de psicología, *Natalia Consuegra*
 - Estimulación temprana, *Francisco Álvarez*
 - Evangelio y colonización, *Justo Casas A.*
 - Historia, tradición y lengua Kogui, *Basilio Coronado*
 - La Gran Europa, *(IEPRI-U.Nacional – Ecoe)*
 - La violencia en Santafé de Bogotá, *Guillermo Segovia*
 - Mujeres Ejecutivas, *Gabriela Arango*
 - Riohacha y los indios guajiros, *Henri Candelier*

Adolescencia, Desarrollo Emocional

Es una guía para padres y docentes de niños (as) y adolescentes. En él convergen situaciones emocionales ya examinadas, revividas en el mismo y otras compiladas con análisis de la autora. Expresa como “el sentir” afecta el rendimiento escolar.

Es de gran utilidad para docentes, psicólogos, orientadores, abogados enfrentados a delitos cometidos por adolescentes, directores de grupo, pregrados en licenciatura, trabajadores sociales, etc.

Con sus lecturas y talleres este libro ayuda a elaborar el proceso y la solución del problema en la que el niño o adolescente se encuentra.



Colección: Textos universitarios
Área: Ciencias humanas

ECOE
EDICIONES

