

Cuadernillo de Adolescencia en el Mundo Actual



Profesora Micaela Montenegro

El complejo de la langosta

La adolescencia es como un segundo nacimiento que se realizaría progresivamente. Hay que quitar poco a poco la protección familiar, como se ha quitado la placenta protectora. Quitar la infancia, hacer desaparecer al niño que hay en nosotros, constituye una mutación. Esto causa, por momentos, la impresión de morir... Uno sabe que muere, sin embargo, no ve todavía hacia qué va. La cosa 'no va más', aunque no se sabe bien ni por qué ni cómo. Ya nada es como antes, pero es indefinible [...].

Hay inseguridad en el aire, existe el deseo de salir de eso y la falta de confianza en sí mismo [...].

Las langostas, cuando cambian de caparazón, pierden primero el viejo y quedan sin defensa por un tiempo, hasta fabricar uno nuevo. Durante ese tiempo se hallan en gran peligro. Para los adolescentes viene a ser la misma cosa [...].

La adolescencia es además un movimiento pleno de fuerza, de promesas de vida, de expansión... Como los brotes que salen de la tierra, uno tiene necesidad de "salir". Tal vez por eso la palabra "salir" es tan importante [...].

FRANÇOISE DOLTO Y CATHERINE DOLTO-TOLITCH. *Palabras para adolescentes o el complejo de la langosta.*
Buenos Aires, Atlántida, 1992.



PUNTO DE PARTIDA

- Averiguá quiénes son las autoras del documento.
- ¿Por qué comparan la adolescencia con un segundo nacimiento?
- ¿Y por qué hablan del "complejo de la langosta"?
- ¿Cuál es el aspecto positivo de la adolescencia? ¿Qué relación tiene con la palabra "salir"?
- Te sentís identificado con la descripción de la adolescencia que presentan las autoras? ¿Y con la metáfora del laberinto que muestra la imagen?

¿Qué significa ser adolescente?

Idealista, romántico, estar en la "edad del pavo", "estar en las nubes", en crisis de identidad o en crisis generacional, en edad de transición, preparándose para la vida... Con estas expresiones y de muchas otras formas se denomina a quienes transitan la adolescencia, una etapa que genera discusiones, incluso entre algunos autores, respecto a su duración y las edades que abarca en la vida de una persona.

Tener 11, 12, 17 o 18 años no tiene un significado en sí mismo; por esta razón, el período de la adolescencia, su duración y relevancia dependen de cada cultura, el contexto socio-cultural y la época histórica.

Hasta fines del siglo XIX no se reconocía que los adolescentes atravesaran una etapa particular, sino que las personas pasaban directamente de la niñez a la adultez. Los niños se incorporaban muy tempranamente al mundo del trabajo, por lo que este período de transición no era percibido como un estado particular del desarrollo.

El reconocimiento de la adolescencia como una etapa con características específicas es reciente en nuestra sociedad. Este concepto se utiliza para definir la fase de la vida que se desarrolla desde el fin de la infancia hasta el inicio de la edad adulta. No es un período determinado exclusivamente por los cambios biológicos, sino que implica cambios sociales, históricos y culturales en la vida de una persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período que transcurre entre los 10 y los 19 años, y lo divide en dos fases: la adolescencia temprana, de 10 a 14 años, y la adolescencia tardía, desde los 15 hasta los 19 años. La Convención Internacional de los Derechos del Niño considera a la adolescencia como la última etapa de la niñez, que se extiende desde los 14 a los 18 años.

Algunos autores llaman pubertad a la ado-

lescencia temprana y juventud a la adolescencia tardía, que llega hasta los 24 años, dado que es un período más vinculado con los procesos de interacción social, la búsqueda de la identidad y la asunción de responsabilidades.

El concepto adolescencia se desprende de *adolescere*, una palabra latina que significa "crecer de", "que aún no tiene". Sin embargo, en diversos ámbitos académicos, actualmente se discute si es pertinente seguir utilizando la palabra "adolescencia" para designar a esta etapa de la vida dado que implica una carencia, denota a un sujeto incompleto. Esto se opone al pensamiento actual que considera al adolescente como sujeto de derecho y, por lo tanto, se propone utilizar conceptos como "jóvenes" y "juventud".



La adolescencia surgió en la clase burguesa a fines del siglo XIX a partir de la industrialización y el desarrollo capitalista de la sociedad.

SUGERENCIAS

1. *Nadar solo* (2003) es una película argentina que cuenta la historia de Martín, un adolescente de clase media que busca salir de la monotonía en la que se convirtió su vida. Respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es la adolescencia de Martín?
- ¿Qué similitudes tiene con la vida de ustedes? ¿Y qué diferencias?
- ¿Qué descubre en su búsqueda?

¿La adolescencia? ¿o las adolescencias?

¿Cuándo empieza la adolescencia? ¿Cuándo termina? ¿Siempre existió la categoría “adolescente”? Para intentar responder estos interrogantes, veamos algunas definiciones.

La etimología nos dice que se trata de una palabra latina cuyo significado es “hacerse adulto”. De esta manera, la **adolescencia** podría verse como la etapa de la vida que está entre la niñez y la adultez, un período de transición que nos permite pasar de una etapa a otra.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los 10 y los 19 años, en la que se producen el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales secundarias, y se adquieren nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Este proceso se caracteriza por rápidos y múltiples cambios en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y emocionales.

Las divisiones entre las etapas de la vida no son líneas fijas ni se cumplen de modo predeterminado para todos los adolescentes por igual. Según el contexto y las circunstancias en que se desarrolla cada sujeto, varían la forma y el momento en que se dan la entrada en la adolescencia, la transición por este período y el ingreso en la adultez. No hay que olvidar que cada adolescente es un ser único, pero, a la vez, no deja de estar influenciado por el momento histórico y el medio sociocultural en el que vive, el género con el que se identifica, la carga genética con la que nació, el clima afectivo en el que creció y la nutrición que recibió. Por ello, es frecuente hablar de “las adolescencias” en vez de referirse a una adolescencia, única, inmutable e igual para todos.

Distintas perspectivas

Existen distintas interpretaciones de la adolescencia, según el lugar desde el que se la analiza.

- ▶ Si lo hacemos desde una **perspectiva biológica**, encontramos que la adolescencia se limita al criterio de la edad.
- ▶ Desde la **perspectiva de la transición** es una etapa en la cual los seres humanos se preparan para asumir nuevos compromisos y responsabilidades, tanto en el plano individual como en el social.

- ▶ La **perspectiva generacional** visualiza a los adolescentes como personas que integran una misma generación y, por lo tanto, comparten experiencias y acontecimientos, hablan el mismo lenguaje y manifiestan gustos, modas y formas de pensar propios.
- ▶ La **perspectiva jurídica** define al adolescente por su estatus según las leyes. Mientras que la Convención sobre los Derechos del Niño determina que todos los menores de 18 años de edad son niños y los define como sujetos de derecho, el Código Civil define a los menores como impúberes hasta los catorce años, y menores adultos hasta los dieciocho, edad a partir de la cual se obtiene la mayoría de edad. ¿Qué significa esto? Que para la ley de nuestro país no existe la adolescencia como categoría jurídica; se pasa de ser impúber (no desarrollado biológicamente) a ser adulto.
- ▶ Otra perspectiva es la de los **medios masivos de comunicación**, que consideran a los adolescentes como individuos en búsqueda de su identidad y de nuevos referentes y como campo fértil para incentivar el consumo.

Adolescencia y juventud

En la actualidad, es frecuente asociar el concepto de adolescencia con el de juventud, y, a veces, se usan como sinónimos. En realidad, el término juventud es más amplio que el de adolescencia: si se tiene en cuenta la edad, según criterios establecidos internacionalmente, la juventud se extiende hasta, aproximadamente, los treinta años. Sin embargo, ambos conceptos van cambiando de significado según los distintos contextos históricos, sociales y culturales.



Los cambios corporales y subjetivos

La adolescencia se reconoce como el momento de encontrar **nuevos ordenamientos**. Se trata de un proceso que implica desordenar y luego reordenar las relaciones con el cuerpo (que deja de ser infantil), con la propia historia, con los padres y con el lugar dentro de la estructura familiar. La adolescencia es, entonces, un **momento de transformación** y cambio que involucra distintas dimensiones. A continuación hablaremos de algunos de estos cambios. Vamos a agruparlos en cambios del cuerpo, que son objetivos (pueden verse y comprobarse y son más o menos similares para todos), y en cambios que tienen que ver con la personalidad y la identidad, y son subjetivos (dependen de cada sujeto y pueden interpretarse de distintos modos). Estos últimos pueden ser cambios individuales, de cada uno, o estar relacionados con lo colectivo.

Los cambios corporales

La adolescencia es la etapa de mayor **transformación sexual**: el cuerpo cambia de manera acelerada y nuevas hormonas entran a actuar en el organismo. La **pubertad** es el proceso por el cual los niños y las niñas desarrollan sus órganos sexuales y se transforman en personas sexualmente maduras desde el punto de vista biológico, capaces de reproducirse. Además, se manifiestan los **caracteres sexuales secundarios**, y esto se vive de manera diferente entre los varones y las mujeres.

En los **varones** se produce la maduración de los órganos sexuales internos y externos. El crecimiento de los testículos suele ser la primera señal de la pubertad, y está acompañado de una modificación en la textura y el co-

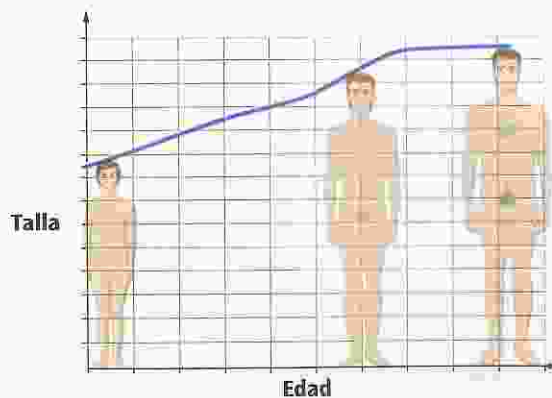
lor de la piel del escroto. Más tarde comienza a crecer el pene y aparece el vello púbico (pubarca). Generalmente el desarrollo completo del pene ocurre hacia los 14,5 años aunque en algunos casos se adelanta a los 12,5 y en otros se demora hacia los 16,5. La primera eyaculación espontánea de líquido seminal suele ocurrir hacia un año después del crecimiento del pene, a menudo durante el sueño y casi siempre por sueños sugerentes.

Estadíos de Tanner*	Varones		
	Vello púbico	Pene	Testículos
1	Preadolescente.	Preadolescente.	Preadolescente.
2	Pubarca: aparece el vello, escaso, largo y ligeramente pigmentado.	Todavía no crece o lo hace ligeramente.	Gonarca: comienzan a crecer los testículos; el escroto se oscurece y arruga.
3	Más oscuro, comienza a rizarse, poca cantidad.	Crecimiento evidente, con predominio de la longitud.	Más grandes.
4	Parecido al de los adultos, menor cantidad y rizado.	Desarrollo del glándula y aumento en diámetro y largo.	Más grandes; el escroto se oscurece y aumentan las arrugas.
5	Tipo adulto; se extiende hasta la superficie de los muslos.	Adulto.	Adultos.

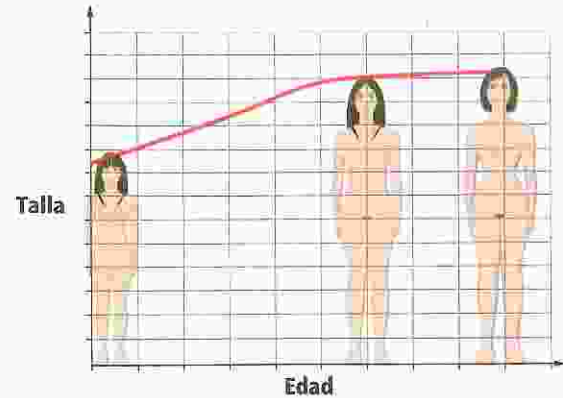
* Valoración de la maduración sexual a través del desarrollo físico de los niños, adolescentes y adultos.

En las **mujeres** también se produce la maduración de los órganos sexuales internos y externos. Se hace notorio el crecimiento de los senos, primero a través de la elevación del pezón, luego se elevan la areola y el pezón (forman el botón mamario) y se proyectan acompañando el crecimiento de la mama (telarca). Comienza la ovulación y, con ella, llega la menstruación.

Cambios corporales en los varones entre la infancia y la edad adulta



Cambios corporales en las mujeres entre la infancia y la edad adulta.



Estadío de Tanner*	Mujeres	
	Vello pubiano	Mamas
1	Preadolescente.	Preadolescente.
2	Pubarca: aparece el vello, lacio y escasamente pigmentado, en el margen medio de los labios.	Telarca: aparece el botón mamario; areola y pezón se elevan ligeramente.
3	Más oscuro, comienza a rizarse, aumenta en cantidad.	La mama y la areola crecen, no existe separación de los contornos.
4	Rizado, abundante, pero en menor cantidad que las adultas.	La areola y el pezón forman una elevación secundaria con respecto al resto de la mama.
5	Triángulo femenino de las adultas, límite superior horizontal.	Maduras, el pezón se proyecta sobre la areola, pero esta se integra al contorno general de la mama.

* Valoración de la maduración sexual a través del desarrollo físico de los niños, adolescentes y adultos.

El promedio en la edad de la aparición de la menstruación (menarca) es entre los 12 y 13 años aunque hay gran variabilidad y este período se está adelantando cada vez más. Hay investigaciones recientes que indican que la pubertad está comenzando cada vez más temprano. Esto obedece, en gran parte, a las mejores condiciones de salud y de nutrición.

Tanto en mujeres como en varones, el rostro comienza a experimentar modificaciones: la frente y los maxilares se hacen más prominentes y otorgan una nueva expresión facial. También cambia la voz porque se genera el alargamiento de las cuerdas vocales después del crecimiento de la laringe. Sin embargo, estos dos cambios suelen ser más visibles en los varones que en las mujeres. Asimismo, cambian las proporciones del cuerpo: en los varones se desarrollan más los hombros, y en las mujeres, las caderas. También es la etapa en la que se produce “el estirón”, observable sobre todo en la longitud del tórax más que en las piernas.

Los cambios subjetivos

Pensemos en el proceso de crecimiento y desarrollo hasta llegar a la adolescencia. En todas las culturas, los padres piensan un nombre para el hijo y así comienzan a perfilar su identidad. A partir del nacimiento, el bebé, un ser totalmente desvalido, inicia su desarrollo gracias al cuidado que le dan otros seres humanos (los padres u otros adultos), quienes lo asisten para que pueda satisfacer sus necesidades primarias y vitales, incluyendo la necesidad de establecer vínculos afectivos y amorosos. El bebé crea con sus padres un lazo a través del cual empieza a incorporar el lenguaje, los códigos, las creencias y los valores necesarios para ingresar en una cultura.

Luego de la **primera infancia**, en la que el niño va dejando atrás su dependencia total del otro para sobrevivir, llegan otras dos etapas claves: la **infancia**, período que en general coincide con el ingreso a la escuela, en la que se va organizando la propia identidad, y la **adolescencia**.

Los cambios corporales repercuten en otras dimensiones. Por ejemplo, en algunos chicos producen vergüenza, angustia e inhibiciones frente al resto de los adolescentes. También implican una transformación de la imagen que cada uno tiene de su propio cuerpo. A la vez, es el momento de reconocerse de otra manera desde lo psíquico. De a poco, toman distancia de las formas de pensar y de los modelos ofrecidos por los padres o adultos referentes. Es cuando comienzan a ser más abiertos a otras ideas, a identificarse con otros adultos y a fortalecer las relaciones con los pares. Es un período que se denomina de “duelo” o de “crisis”, porque se deja atrás el mundo de la infancia. Esta ruptura implica un replanteo de la identidad y una búsqueda por encontrarse uno mismo en medio de tanta movilización interna y de la presión del medio para que nos definamos como personas adultas, con un proyecto de vida.



Actividades

3. Conversen entre todos:
 - a) Se dice que los adolescentes rechazan lo que viene dado, que son rebeldes. ¿Cuál creen que es el desafío? ¿Y los riesgos?
 - b) ¿Qué esperan los adultos de ustedes? ¿Y ustedes, de los adultos?

Adolescencias en diferentes contextos

Los estudios sobre la adolescencia son muy recientes si consideramos la historia de la humanidad. Según el autor argentino Guillermo Obiols, se comenzó a reconocer al adolescente y a otorgarle ciertas características a esta etapa de la vida en la segunda mitad del siglo XVIII, con la publicación del tratado filosófico sobre la naturaleza del hombre *Emilio, o De la Educación* del filósofo suizo Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Rousseau la llamó "etapa del segundo nacimiento" y la delimitó entre los 12 y los 15 años.

En 1914 el psicólogo estadounidense Stanley Hall (1844-1924) describió a la adolescencia, en su libro *Adolescencia: su psicología y sus relaciones con la sociología, el sexo, el crimen, la religión y la educación*, como una etapa de tempestad, tumultuosa, llena de estímulos desmedidos y dramas. Este autor tenía una idea trágica del período de vida que dio lugar al inicio de su estudio y su análisis.

En 1939 la antropóloga estadounidense Margaret Mead (1901-1978) publicó *Adolescencia, cultura y sexo en Samoa* a partir de investigaciones realizadas en un viaje que hizo a la isla; en este texto cuestionó la idea de que la adolescencia fuera un tiempo de crisis y tormentas en todas las culturas. Indagó sobre los signos de turbulencia de los cuales se hablaba y concluyó que en Samoa los jóvenes no vivenciaban esta etapa como un tiempo de tempestad, pues las costumbres hacían que se introdujeran de a poco en la vida adulta. El trabajo de Mead sentó las bases para incluir a los contextos sociales y culturales en el análisis de la adolescencia, dado que los lugares donde una persona vive y se desarrolla también determinan sus estados de ánimo, relaciones y conductas.

El psicólogo estadounidense Erik Erikson (1902-1994) describió a la adolescencia como una etapa de moratoria social y de crisis. Una moratoria es un plazo que se otorga para cumplir con un compromiso establecido; por lo

tanto, la idea de moratoria social hace referencia a un período de espera para llegar a la adultez. Desde este punto de vista, quienes transitan la adolescencia no serían aún sujetos sociales.

Estas ideas continuaron hasta la década de 1960 aproximadamente cuando, por diversas razones sociales y políticas, los jóvenes comenzaron a ocupar un lugar diferente en la sociedad. Durante las dos guerras mundiales de la primera mitad del siglo XX, los jóvenes, en su mayoría varones, habían servido a sus naciones y constituían símbolos de fuerza, determinación, vitalidad y energía; en consecuencia, la generación de posguerra se desarrolló oponiéndose a las situaciones de violencia, y muchos jóvenes comenzaron a crear espacios propios de lucha y movilización.

Desde el campo de la psicología aún hoy continúan las investigaciones sobre los cambios que se suscitan en esta etapa de la vida. En el ámbito académico, el psicólogo y biólogo suizo Jean Piaget (1896-1980) estudió la construcción y el desarrollo de la inteligencia y, desde el psicoanálisis, el médico vienés Sigmund Freud (1856-1939) nombró a esta etapa como el "período genital".

HISTORIA DE LA ADOLESCENCIA EN LA ARGENTINA

En la Argentina, a partir de 1960, la juventud cobró protagonismo mediante su participación política y estudiantil. Los jóvenes se vincularon con el movimiento hippie y el rock nacional; muchos siguieron el camino de la militancia, y algunos de ellos tomaron como modelo el accionar revolucionario de Ernesto Che Guevara. Estas expresiones se redujeron drásticamente en 1976, con el inicio de la dictadura cívico-militar que se extendió hasta fines de 1983.

Recuperada la democracia, resurgió la idea del ejercicio de los derechos y volvieron a crearse espacios de participación juvenil como, por ejemplo, los centros de estudiantes en las escuelas secundarias. La imagen de los jóvenes comenzó a cambiar a mediados de la década de 1990. Diversas investigaciones señalan que desde entonces se ve a los adolescentes como escépticos, apáticos y descreídos, y muchas veces se los responsabiliza del aumento de la violencia en la sociedad.

Adolescencias y adolescentes

La palabra clave en este momento de la vida es "cambio". Aparecen nuevas preguntas: ¿por qué cambia mi cuerpo?, ¿puedo salir solo?, ¿por qué nadie me entiende?, ¿por qué soy así? También se disfrutan nuevas actividades que no estaban tan presentes durante la infancia, como bailar, escuchar música, hacer deportes y estar más tiempo con los amigos. Los cambios de ánimo pueden ser constantes y de un momento a otro se pasa del enojo a la alegría, o a la tristeza. Los grupos con quienes se comparten modas, gustos y actividades adquieren una mayor relevancia y lo mismo sucede respecto de los momentos de absoluta soledad.

Se viven enamoramientos, ilusiones y desilusiones que a veces son parciales pero siempre son sentimientos profundos, porque todo se vive con mucha intensidad. Los adultos se encuentran fuera de estas preocupaciones, la sensación de incompreensión invade lo cotidiano; pero aún ante esta situación, se siente la necesidad de un adulto referente.

Los cambios corporales son el centro de atención, aunque no siempre se logra estar conforme con el nuevo cuerpo. Además, la televisión y las revistas muestran formas de belleza que no suelen corresponderse con la realidad y eso genera contradicciones.

Amores, cambios, tristezas, amigos, incompreensiones, salidas, fiestas, decisiones; todo



El contexto cultural influye en la manera en que se transita la adolescencia. En Arabia Saudí, por ejemplo, los padres deciden el matrimonio de sus hijos.



Los adolescentes de hoy son muy diferentes de los del siglo pasado. Muchas cosas cambiaron, como la manera de relacionarse entre ellos y con los adultos.

esto hace que la adolescencia sea un tiempo especial, un tiempo en el que conocer e indagar resultan necesarios para poder aprender y problematizar.

Los aspectos políticos, culturales, sociales, económicos y geográficos influyen en el modo de transitar la adolescencia. Esto hace que hoy se hable de adolescencias y juventudes para incluir de esta forma a cada sujeto con su experiencia de vida particular. Varones y mujeres; jóvenes de diferentes sectores sociales, que trabajan, estudian, que cuidan a sus hermanos, que son padres, que mantienen sus hogares; que realizan actividades deportivas o artísticas; que viven con sus padres, con sus parejas o con otras personas que constituyen sus familias, todas son formas diferentes y válidas de transitar la adolescencia.

Como vemos, es complejo definir el concepto de "adolescencia", pues los mismos adolescentes la hacen, y existen tantas adolescencias como personas que transitan esa etapa, por lo que cada uno la atravesará de acuerdo a su historia familiar, su particular forma de ser, sus deseos, su entorno, sus actividades y necesidades. Esto permite hablar en plural, de adolescencias y adolescentes.

Ritos de iniciación

A lo largo de la historia, el pasaje de la niñez a la edad adulta ha sido motivo de estudio y de análisis. En algunas culturas la transición se simboliza en un momento determinado, con una ceremonia; en otras, se realiza como un proceso donde participan otras personas. El inicio de este cambio, cargado del significado simbólico que le da la cultura, se llama rito. Muchas de estas ceremonias quedaron simbolizadas en cuentos maravillosos donde el príncipe enfrenta al monstruo, que representa la prueba de iniciación, y obtiene la mano de la princesa, es decir, el derecho a fundar una familia.

Los ritos son prácticas regladas repletas de símbolos que dan lugar al paso de un estado a otro diferente. En diversas culturas la adolescencia se constituye en estos ritos llamados de iniciación: se abandona el estado de minoría de edad, de dependencia de la familia o clan, y se asume la responsabilidad de la sociedad de los adultos. Por ejemplo, en la Argentina, como en otros países de América latina, cuando una chica cumple 15 años se realiza una fiesta totalmente distinta a la de los cumpleaños anteriores que marca la transición de niña a mujer y el pasaje a la madurez.

Ingresar a la escuela secundaria o al mundo del trabajo, pasar de un año escolar al siguiente, o recibirse, son momentos asociados a ceremonias que le dan de manera simbólica un lugar de importancia social y cultural a ese pasaje.

En la actualidad, los ritos de iniciación en las zonas urbanas y suburbanas de las ciudades pueden ser llamados ritos de situación, pues solo tienen valor en un territorio determinado: la esquina, el barrio, la plaza. Los ritos de situación se construyen sobre la base de transmisión intrageneracional, es decir, entre pares, y cumplen la función de generar un sentido de pertenencia a un grupo con el que se comparte un espacio y un tiempo: el presente.

ACTIVIDADES

1. Algunos autores consideran a la adolescencia como un período preparatorio para la edad adulta, de transición de la infancia a la adultez. Debatan en clase a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se la considera una etapa de transición?
- ¿Qué elementos hacen que sea una etapa en sí misma?
- ¿Cuáles les parece que son los ritos de iniciación en la adolescencia?

LA ADOLESCENCIA EN LA POSMODERNIDAD

La palabra "posmodernidad" se utiliza generalmente para referirse a un proceso histórico cultural que comenzó en la segunda mitad del siglo xx y que se caracterizó por cuestionar y poner en crisis gran parte de las ideas, los principios y los valores vigentes hasta entonces. La confianza en el progreso, la ciencia y la razón propia de la cultura moderna se desvanecieron luego de las dos guerras mundiales. Con el aumento de la pobreza y la explosión demográfica, los ideales y las utopías de los siglos xviii y xix llegaron a su fin. A partir de entonces se hizo evidente que ya no era posible lograr el mundo mejor que habían soñado tantos pensadores, políticos y científicos de aquella época.

En contraposición con los tiempos modernos, la posmodernidad realiza valores más relacionados con lo superficial y lo efímero. Así, se valora excesivamente la

juventud y el cuerpo adolescente, lo que lleva a que sean cada vez más habituales las cirugías estéticas, la asistencia a centros de belleza y las dietas; también se exalta el individualismo —lo que disminuye la posibilidad de construir lazos solidarios—, se facilita el consumo y no se valora el ahorro.

La posmodernidad propone a la adolescencia como modelo social, por esta razón la sociedad misma se "adolescentiza" y la adultez pierde el lugar que tuvo en la modernidad. Algunos autores asocian la adolescencia posmoderna con lo no verbal, lo gráfico, la fantasía, la creatividad y la imaginación. Este "clima de ideas" afecta a todos los que están sumergidos en él y las características de la época se manifiestan tanto en los hábitos de vida, en las relaciones y los vínculos, como en las modas, y las decisiones económicas y políticas.



Informarte con TV

*The end of the f***ing world* es una serie basada en la novela gráfica del dibujante Charles Forsman, estrenada en Netflix en enero de 2018. James, un joven que se autodenomina psicópata, está en búsqueda de un homicidio. Su "víctima" es Alyssa, una joven apática que quiere huir de su madre y de su padrastro. Juntos emprenden un viaje sin destino fijo, lo cual deja en claro que ni los seres más extraños están absolutamente solos en el mundo.

- Miren la serie y realicen una crítica periodística en la que se articulen conceptos trabajados en este capítulo. Analicen el argumento y guión, tengan en cuenta también las apreciaciones estéticas como la fotografía, el vestuario y la banda de sonido.

Relaciones familiares en la adolescencia

Aunque en la actualidad existe una amplia diversidad de construcciones familiares, podemos definir a la **familia** como la *unión y convivencia de personas que comparten un proyecto de vida en común, entre las que existe un importante compromiso personal y entre las que se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.*

Cuando los hijos llegan a la adolescencia, dentro de las familias ocurre una importante transición dada, principalmente, por los procesos de desarrollo biológico que experimentan los niños al alcanzar la pubertad y que supone una etapa de cambios, redefiniciones y adaptaciones para las familias.

En algunos casos, los progenitores se resisten a perder la etapa de ser padres de un niño pequeño porque, durante la infancia, experimentaron sentimientos de felicidad y fuerte dependencia. Ello puede llevar a que algunos adultos frenen de alguna manera el proceso de desarrollo de su hijo adolescente y quieran seguir tratándolo como un niño. En el otro extremo, algunos padres creen que el joven puede valerse por sus propios medios y, atribuyendo que necesitan intimidad, los adolescentes experimentan sensaciones de abandono o de soledad.

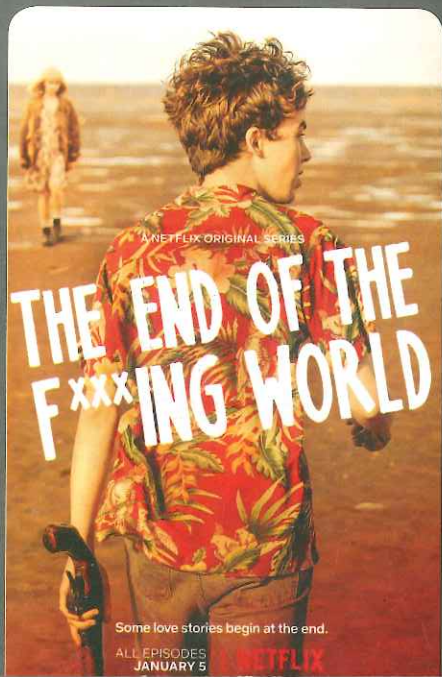
Los duelos de la adolescencia

Durante la adolescencia, se transitan distintos **procesos de duelo**, es decir, un *conjunto de procesos psicológicos que se producen normalmente ante la pérdida de un objeto amado y que llevan a renunciar a este.* Se cree que, para convertirse en adulto, un adolescente tendría que superar tres duelos.

- **El duelo por el cuerpo infantil.** El adolescente sufre cambios rápidos e importantes en su cuerpo que, a veces, llega a sentir como ajenos o externos, y que lo ubican en un rol de observador más que de actor de los mismos. El despertar sexual, los roles sociales y los estereotipos físicos impuestos a través de mandatos repercuten en la autoestima de los jóvenes.
- **El duelo por el rol y la identidad infantiles.** Al perder su rol infantil, el adolescente siente que debe renunciar a la dependencia y esto conlleva a aceptar responsabilidades.
- **El duelo por los padres de la infancia.** El adolescente debe renunciar a la protección de sus padres, figuras idealizadas de la niñez. Esto implica aceptar las debilidades, las imperfecciones y el envejecimiento de los progenitores.

Estos duelos generan angustia: el joven debe abandonar su autoimagen infantil para dar paso a una autoimagen adulta que le permitirá, entre otras cosas, el ejercicio de su sexualidad.

Muchas veces, en la adolescencia, los roles familiares se desestructuran y cambian. La oscilación entre la independencia y la dependencia entre padres e hijos frecuentemente lleva a enfrentamientos.



Quiénes somos en la escuela

Parte de las transformaciones de los adolescentes pasan por adoptar **más responsabilidad** en sus estudios que, además, son más exigentes porque comienzan un nuevo nivel educativo:

- ▶ al ingresar en la secundaria, muchos chicos cambian de escuela y tienen que aprender otras normas y costumbres y formar nuevas amistades. También es probable que comiencen a viajar solos o en grupos desde la casa a lugares un poco más alejados.
- ▶ las tareas escolares y de la casa se vuelven más exigentes, son cada vez más complejas y se deben resolver sin ayuda de los mayores.

Además de estos cambios en las reglas de juego, los chicos y las chicas reciben en la enseñanza información cada vez más específica, que aborda todos los aspectos del saber.

A medida que se avanza en la adolescencia, los chicos y las chicas comienzan a plantearse sus estudios y sus posibles trabajos en el futuro. En ese sentido, la escuela tiene un papel fundamental, sobre todo porque brinda la primera etapa de la preparación para los trabajos que los chicos y las chicas van a desempeñar en el mundo adulto. Asimismo, la escuela media tiene como misión formar a los chicos para ser ciudadanos responsables y ocupar lugares valiosos en la sociedad.

El acceso al conocimiento, el aprendizaje de los modos de trabajar y la adquisición de valores que facilita la escuela son elementos básicos de la identidad como personas; son las bases de los adultos que serán en los próximos años en el ámbito en el que elijan desempeñarse.



Quiénes somos con los amigos

Como leíste en el capítulo anterior, el grupo de pares (amigos, compañeros de la escuela, etc.) es un elemento fundamental en la vida de los adolescentes. Este grupo también constituye un factor en la construcción de la identidad en dos sentidos:

- ▶ Por una parte, los chicos y las chicas se identifican con sus amigos y amigas. Los miembros del grupo comienzan a definir sus gustos y preferencias en común: el equipo de fútbol por el que hinchán, la música, los lugares para salir, las películas, algunos programas de TV. Esta identificación se construye a través de las conversaciones, de los préstamos e intercambios, y de los contactos en las redes sociales.
- ▶ Por otra parte, en esos ámbitos se define la **identidad del grupo** como tal, diferenciándose de otro grupo. Como vimos en la página 76, la identidad pasa por construir un yo, pero también hay una identidad grupal que consiste en **definir un nosotros** de acuerdo con gustos, preferencias y pasiones compartidas y, además, por oposición a un ellos (los otros grupos de pares).

En ocasiones, esos grupos, a su vez, se incluyen en **colectivos**, grupos más amplios que contienen a los grupos menores, aunque no de modo visible sino de modo imaginario e indirecto. Muchas veces, las preferencias juegan un importante papel en la formación de estos grandes colectivos, porque permiten que distintos grupos de pares se aproximen entre sí o bien se separen de otros grupos. Es el caso de los seguidores de una banda o el de los integrantes de una religión.

¡Peligro: discriminación!

Así como la pertenencia a un grupo de amigos es parte de la historia de todo adolescente, también puede suceder que esos grupos se vuelvan demasiado cerrados y exclusivos y tracen una barrera que expulsa a cualquiera diferente o puede llegar a agredirlo violentamente. Los grupos cerrados son perniciosos porque pierden uno de los mejores aspectos que tiene la sociedad y que es la pluralidad, y pueden terminar en actitudes intolerantes.

ACTIVIDADES

7. Conversen entre todos sobre diferenciación entre grupos. Analicen alguna situación en la que la diferenciación dio paso a la discriminación y los prejuicios.

Quiénes somos en los distintos espacios

En las páginas anteriores te explicamos que algunos cambios de los adolescentes están relacionados con transitar por nuevos lugares. Abandonar la infancia, crecer, implica comenzar a circular por lugares nuevos en forma más independiente y más libre.

La adolescencia está profundamente relacionada con el **espacio**. A medida que conquistan una mayor autonomía, los adolescentes comienzan a salir solos y a encontrarse en lugares que ellos perciben como propios y donde pueden relacionarse con más comodidad, de acuerdo con sus gustos y preferencias. Por ejemplo: locales de comida rápida, centros comerciales, bailes, clubes sociales y deportivos, centros culturales, sociedades barriales, recitales, grupos de discusión o de tareas comunitarias, esquinas, plazas y cibercafés.

Ya sea si viven en el campo, en grandes ciudades o en pequeños pueblos, los adolescentes comienzan a explorar lugares más lejanos a su hogar, su barrio o su escuela utilizando medios de locomoción. Estos desplazamientos les permiten poner en práctica la libertad y ubicarse fuera del alcance de los adultos. Los adolescentes suelen no medir los problemas o las incomodidades a la hora de desplazarse, como lo hacen los adultos, y por eso suelen organizar con entusiasmo vacaciones y viajes de egresados, por ejemplo.

En realidad, esta conquista del territorio es, como casi todos los asuntos de la adolescencia, paulatina y con conflictos con los adultos.

- ▶ En la **primera etapa**, los cambios corporales pueden producir vergüenza e inhibiciones y los adolescentes suelen recluirse en sus cuartos y pasar muchas horas en soledad. No salen mucho y todavía son supervisados por sus padres.
- ▶ La **segunda etapa** está marcada por el uso del tiempo libre para encontrarse, salir, visitar amigos, pasear por las calles, hacer deportes. Comienzan las salidas nocturnas. Es una etapa de discusión con los padres acerca de los horarios y de los lugares que frecuentan. Los adultos suelen supervisar a distancia, por ejemplo, a través de las llamadas o mensajes por teléfonos celulares, sobre todo en los casos de los chicos que viven en grandes ciudades. ▶ **EN PROFUNDIDAD**

- ▶ La **tercera etapa** es la de la madurez adolescente: los lugares de encuentro son más alejados del hogar o del circuito familiar y las salidas nocturnas son completamente autónomas. Los chicos y las chicas realizan, incluso, viajes o vacaciones de varios días fuera del hogar.

EN PROFUNDIDAD

Los adolescentes y el tiempo libre

El tiempo libre es el lapso del día o de la semana que no tiene finalidad productiva y no genera ingresos. Es un tiempo en el que no se trabaja ni se asiste a la escuela y que, por esta razón, se considera también tiempo de ocio o de gratificación. Los adolescentes, en general, lo utilizan para practicar deportes, para jugar o pasar el tiempo con los amigos, para hacer actividades sociales, comunitarias o religiosas y, cuando van logrando autonomía, para hacer las primeras salidas con los amigos para conocer el mundo que los rodea. Pero, a diferencia de lo que ocurre con los adultos, el tiempo libre es el momento que más intensamente comparten con su grupo de pares: exploran el barrio, aprenden y reflexionan sobre ellos mismos. Por eso es tan importante para el desarrollo de la identidad y de la autonomía. Para compartir el tiempo libre con amigos y compañeros, a medida que van creciendo, los adolescentes comienzan a frecuentar lugares públicos.



ACTIVIDADES

8. ¿Qué hacés en tu tiempo libre? ¿Qué espacios frecuentás? ¿De qué manera lo hacés? ¿Cómo es la supervisión de los adultos?

Quiénes somos en la cultura

Como estudiaste en el capítulo 1, la cultura es el conjunto de prácticas, hábitos, costumbres y símbolos que maneja una comunidad: es el modo de vivir y de hacer las cosas de un grupo. La cultura es la forma de trabajar, de entretenerse, de organizar la familia, de relacionarse con los amigos, de construir las casas, de preparar y consumir los alimentos, de expresar los sentimientos y, muy especialmente, de utilizar el lenguaje y la comunicación.

La cultura es parte de la identidad de una sociedad. Las personas, a través de la socialización, vamos incorporando esas pautas culturales y vamos desarrollando un **sentido de pertenencia** a nuestra comunidad. Es decir que vivir y hacer las cosas como los demás integrantes de la comunidad nos hace sentir parte de ella. En cambio, si actuamos y vivimos de manera diferente, nos parece que nos quedamos afuera.

Por eso, la música que escuchamos, la manera de vestirnos, las palabras que usamos, entre muchas otras cosas, nos ubican en determinada cultura y esto pasa a formar parte de nuestra identidad individual y del grupo al que pertenecemos. Esto significa que los **productos culturales** que consumen contribuyen a formar la identidad personal de los adolescentes y también sus identidades colectivas.

La cultura de los adolescentes

Los especialistas hablan de un **multiculturalismo juvenil**. No existe una sola cultura adolescente sino que esta franja de edad se caracteriza por tener

una diversidad de grupos con diferentes consumos, gustos y hábitos.

Las diferentes culturas de los adolescentes se identifican por su ropa, su léxico o sus espacios, pero la **música** tiene, sin duda, un lugar central.

Escuchar determinada música o seguir a una banda le da identidad al grupo y lo diferencia de otros. A través de ella se congregan, cuando los gustos son similares, o se segregan, cuando los gustos son diferentes o antagónicos.

Por medio de la música y de otros rasgos se forman las **culturas juveniles**: a partir de gustos musicales y estéticos, de modos de hablar y de actuar, se conforman grupos de pares que, a la vez, se identifican con otros grupos que escuchan la misma música, que se visten de manera similar, o que practican las mismas actividades. Por eso se dice que las expresiones musicales y artísticas de los jóvenes, los ídolos compartidos y los lugares preferidos, conforman **territorios comunes**. En las últimas décadas, esos territorios pueden extenderse por gran parte del mundo, es decir, pueden ser globales. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

Dime cómo te vistes...

En nuestra vida, las personas utilizamos signos. Un **signo** es algo que representa otra cosa. Cualquier objeto puede ser un signo si está mostrando algo que está más allá de él. Por ejemplo, una gorra con visera sirve para cubrirse del sol, pero también puede estar indicando "soy rapero", y esto es un signo de una pertenencia a determinado grupo.

EN PROFUNDIDAD

La cultura global

En los últimos años, el crecimiento de los medios de comunicación electrónicos y digitales y el aumento de los vínculos del comercio mundial, entre otros aspectos, fueron las bases de un proceso económico y cultural denominado globalización.

La globalización ha producido una cultura mundial y, por lo tanto, nuevas formas de identidad y pertenencia.

En la actualidad se registra un fenómeno: jóvenes de diferentes sociedades pueden tener más en común que con otros de su misma sociedad. En diferentes ciudades se pueden ver las mismas vidrieras y pantallas, las mismas publicidades y modelos. De esta manera, la cultura juvenil es transterritorial, además de multicultural.



La **ropa** es un importante elemento de identificación: usar un modelo de pantalón o una marca determinada hace que los grupos de pares mantengan una cierta identificación en común. La ropa cobra mucha importancia para los adolescentes en ciertos momentos, como cuando van a bailar, y se vuelve uno de los puntos centrales del acercamiento a los demás.

Estos procesos son bien conocidos por la industria de la indumentaria y la moda y los diseñadores apuntan a alimentar un mercado de productos, pero, sobre todo, un mercado de signos que es muy importante en términos económicos. Así, el lugar del consumir y del tener se mimetiza con la “posibilidad de ser”.

Entre la realidad y la virtualidad

En la actualidad, los **espacios colectivos de internet**, como las redes sociales, son muy importantes para la vida de los adolescentes. Las prácticas, los hábitos y las herramientas que se despliegan en esos espacios virtuales constituyen elementos que les permiten a los adolescentes decir quiénes son, relacionarse y mostrarse ante los demás.

Las fotografías y videos que se comparten en las **redes sociales**, la cantidad de contactos y de “firmas” y el propio perfil hablan de cada uno ante los amigos del mundo real y también ante una amplia comunidad de otros adolescentes: amigos de amigos, personas que conocimos alguna vez, amigos de esas personas, etc. Las redes son espacios muy poderosos para la multiplicación de mensajes y de nodos.

Investigaciones recientes demuestran que los chicos pueden llegar a tomar más de 400 fotos en una fiesta o evento. De esta manera se forma un archivo en

las redes sociales en el que las fotos cumplen una función distinta de la tradicional: registra los momentos compartidos, dispara mensajes, incentiva los contactos y también las burlas.

Así, los adolescentes del siglo XXI cuentan con un nuevo espacio de participación, en el que las reglas no están del todo fijas. Lo público y lo privado se redefinen y surgen nuevas cuestiones como la comunicación desde el anonimato o la simulación. Estos problemas plantean preguntas como: ¿es correcto publicar la foto de un amigo sin su permiso?, ¿está bien conectarme con alguien que nunca vi en persona y hacer una amistad? Al mismo tiempo, es un mundo nuevo también para los adultos y las instituciones que no tienen todavía respuestas sobre estas preocupaciones. En este territorio se produce una inversión: los jóvenes tienen más conocimiento que sus padres o docentes y esto genera nuevas formas de relación.

ACTIVIDADES

9. El video “Todo estaba perfecto pero algo falló” del grupo de jóvenes Tres Gatos Locos recibió el segundo premio en el concurso Tecnologías Sí.
 - a) Miren el video, disponible en: www.youtube.com/watch?v=jtmQQEOHMNk
 - b) ¿Qué imagen construyó el protagonista en la red social? ¿Cómo la construyó? ¿Cómo puede una red social mostrar quiénes somos?
 - c) ¿Está bien que un empleador recurra a las publicaciones en internet para investigar a una persona antes de contratarla?



Jóvenes y autoestima

“

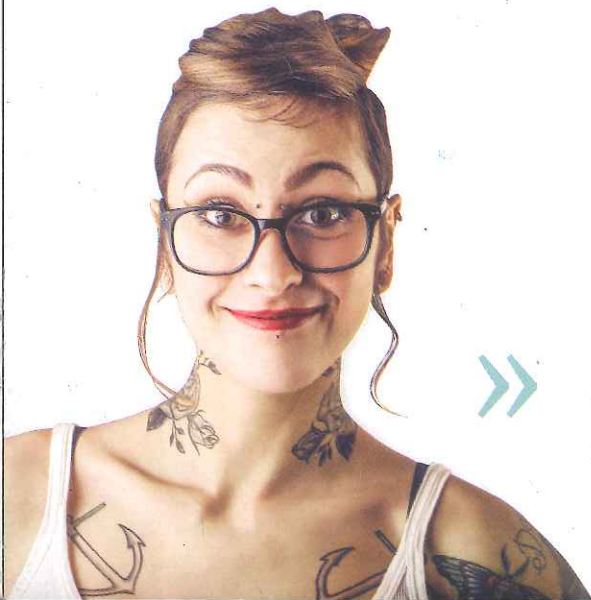
La peor soledad es no estar a gusto con uno mismo.

”

Mark Twain (1835-1919), escritor, orador y humorista estadounidense.



El tatuaje maorí es un símbolo identificador para los pueblos originarios de Nueva Zelanda. Ellos consideran que la cabeza es la parte más sagrada del cuerpo; una persona con la cara cubierta por tatuajes, indica que posee un alto rango en su sociedad.



La **autoestima** es la *idea que tenemos acerca de nosotros mismos como personas*. Se basa en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos incorporado a lo largo de la vida.

En la adolescencia se producen cambios físicos y psicológicos que modifican nuestra propia imagen corporal. La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, y tanto la familia como la escuela, los amigos y los medios de comunicación, contribuyen a moldearla. De esta manera, se produce una conclusión sobre un proceso de autoevaluación de atributos considerados positivos o negativos.

La autoestima influye en el comportamiento. Se manifiesta como un grado de satisfacción personal cuando se valoran distintos aspectos y se realiza una aprobación de uno mismo. La autoestima positiva ayuda a entablar relaciones placenteras y hacer frente a los problemas de una forma adecuada. Por el contrario, una baja autoestima se traduce en sentimientos negativos como la angustia, la vergüenza y la culpa, entre otros.

El **contexto social** puede influir negativamente en la autoestima, al ser algo que se construye desde distintos ámbitos. Los mandatos y la presión social llevan a que los adolescentes se vuelquen a identificarse en modelos idealizados ligados a una idea de perfección que pocas veces se discute. Cumplir con estos estereotipos imposibles afecta la autoestima y puede llevar a distintas conductas destructivas.

Símbolos identificatorios

Los **tatuajes** y los **piercings** constituyen un fenómeno que se extiende año a año, no solo en los jóvenes, sino también en los adultos. Sin embargo, esta práctica fue apropiada de rituales de distintas culturas pertenecientes a todo el mundo. Incluso los egipcios y los mayas fueron civilizaciones milenarias que marcaban sus pieles con símbolos propios.

En la historia reciente del siglo xx, se volvieron rasgos distintivos de presidiarios y marineros, como una manera de individualizarse y, al mismo tiempo, de reconocerse como hombres rudos y valientes. No obstante, también fue usado con intenciones repudiables: durante el nazismo, estos símbolos se utilizaban para marcar y estigmatizar a los judíos.

En definitiva, hay quienes sostienen que se trata de una manera de trasladar rituales del pasado a la cultura occidental actual. Otros creen que son prácticas definitivas que intentan dar cuenta de significaciones subjetivas, lejos de expresar individualidades rebeldes.

Se estima que la cantidad de gente tatuada o con **piercings** aumenta un 50 % cada año.



www.mandi.com.ar/S8eK9j
Escaneen el código QR para ver una reflexión de la película *Angel-A* sobre la autoestima.

Los jóvenes en la era del consumo

› Cambios en la adolescencia › Juventud y violencia › *Bullying* › Jóvenes y consumo › Desórdenes alimenticios

La adolescencia es una etapa de la vida que está entre la infancia y la adultez. En algunos sectores sociales, los padres cubren las necesidades básicas de sus hijos adolescentes. En este caso, el consumo de bienes que realizan los jóvenes cumple una función personal: divertirse, reforzar su identidad, integrarse a un grupo, etcétera. Estas aspiraciones pueden conducir a situaciones complejas que atentan contra la integridad de la persona. Alcanzar un supuesto ideal de belleza o de éxito genera problemáticas que debemos reflexionar y cuestionar.



Díptico de Marilyn (1962), serigrafía realizada por el artista pop Andy Warhol, que nació en 1928 en Pennsylvania, Estados Unidos. Sus padres inmigraron desde Checoslovaquia, instalándose como obreros. Logró estudiar arte comercial y obtuvo fama como ilustrador de publicidades y de revistas. A mediados del siglo xx se consolidó como figura fundamental del arte pop. Su obra se caracterizó por provocar al espectador a partir de series de objetos como latas de sopas, botellas de gaseosas o retratos de personajes famosos.



Producción **compartida**

- Busquen otras obras de Andy Warhol y organicen una galería digital. Pueden usar la aplicación *Open Gallery*, una herramienta gratuita de Google para crear exposiciones online.
- Piensen que son críticos de arte y expongan qué les genera la obra en relación al consumo del arte.

Juventud y violencia

Desde un punto de vista biológico, la juventud es el período de la vida que se caracteriza por presentar la **tasa de mortalidad más baja**. No obstante, dentro de estos datos, las estadísticas muestran que esas muertes ocurren por **causas evitables**. En la Argentina, las principales causas de muerte de personas entre 15 y 24 años son los accidentes, los homicidios, la violencia o el suicidio. Según datos brindados por el Ministerio de Salud y Unicef, en el 2015 el 61,5 % de las muertes de adolescentes ocurrieron por causas violentas o “externas” (accidentes, suicidios y homicidios). A los hospitales de todo el país acuden jóvenes con traumatismos o heridas de todo tipo y nivel de gravedad, intoxicaciones por exceso de sustancias, entre otros diagnósticos.

Los jóvenes no son peligrosos, están en peligro

Juventud y violencia son dos términos que hacen referencia a realidades muy complejas y cambiantes que toman formas diversas, dependiendo del contexto social, económico y político en el que suceden. Es por ello que cada uno de dichos términos representa un reto desde el punto de vista conceptual.

Por su parte, la violencia como **fenómeno social** que nos afecta a todos es una realidad social también diversa, que adquiere diferentes matices y presenta efectos sociales, económicos y políticos diferentes, dependiendo del espacio social en el que sucede y del marco legal con el que se busca regularla y combatirla.

Una cuestión preliminar que hay que tener en cuenta es que se suele homologar violencia a delincuencia, cuando la violencia se presenta de múltiples formas. Los medios de comunicación tienden a mostrar imágenes e historias que “criminalizan” a los jóvenes. Así, se construye una asociación inmediata y prejuiciosa entre la condición de pobreza y la violencia, y aparece un imaginario de adolescentes drogados, alcoholizados, sin valores ni futuro, que no trabajan ni estudian. Esta visión, lejos de representar la mayoría de las realidades, *refuerza un estereotipo a la vez que invisibiliza la falta de responsabilidades adultas*. Los jóvenes, en un gran porcentaje, se encuentran en un mundo que no da oportunidades. Los adultos, en general, en lugar de ver esta precarización como una consecuencia de las falencias de las instituciones (al no poder contener ni acompañar a los adolescentes), lo interpretan como un desinterés o apatía intrínseca de ellos.

Producción *compartida*

- En grupos, busquen noticias periodísticas sobre situaciones de violencia escolar. Subrayen todos los calificativos y características que se les atribuyen a los jóvenes. Cuenten cuántos son positivos y cuántos negativos, y luego discutan en clase a partir de lo visto en esta página.

Emplea la bondad es un *graffiti* realizado por Banksy, un artista callejero de identidad desconocida. A través de su arte realiza críticas sobre numerosos temas que atañan a la sociedad, utilizando la sátira y la ironía para evocar la reflexión del espectador.



Fundación Sí es una ONG que tiene, como principal objetivo, promover la inclusión social de los sectores más vulnerables de la Argentina. El trabajo es realizado por un gran número de jóvenes voluntarios mediante un abordaje que incluye asistencia, contención, capacitación, educación y cultura de trabajo. Durante el mes de diciembre fabrican juguetes que serán donados para las fiestas.



No ser amigo o no querer pasar tiempo con alguien, no es *bullying*. Armar una estrategia para excluir a alguien, sí es *bullying*.



Bullying

El *bullying* se define como una conducta de hostigamiento o persecución física o psicológica entre pares en edad escolar, es decir, que realiza un estudiante contra otro, a quien elige como blanco de repetidos ataques. Para que se considere *bullying*, el hostigamiento debe ser sostenido en el tiempo y, además, debe existir disparidad de poder entre las partes.

Es importante saber que aunque los investigadores inicialmente lo caracterizaron dentro del ámbito escolar, el *bullying* puede darse en cualquier lugar donde haya un grupo que comparte varias horas: clubes, iglesias, actividades deportivas y recreativas, academias, etcétera.

El *bullying* puede manifestarse de formas físicas (golpes, zancadillas, robos, encierros, ataduras, ensuciamiento, etcétera); verbales (sobrenombres, insultos, menosprecio, burlas); y exclusión social (aislamiento, invención de historias falsas, propagación de rumores o intimididades, entre otros).

Actores involucrados

En la escuela, durante los primeros grados, comienzan a formarse subgrupos. El **hostigador** (también conocido como “bully” o “bulero”) es el que idea el hostigamiento —aunque no siempre es el que lo ejecuta— y decide cuáles son las reglas y quiénes quedan fuera de ellas. Es el líder del grupo y tiene la necesidad de demostrar fuerza y poder. El **hostigado** (o “buleado”), si no puede defenderse física o verbalmente, seguirá siéndolo hasta que otro tome su lugar o hasta que pueda intervenir un adulto. Los **seguidores** apoyan al líder, toleran el hostigamiento y muchas veces lo ejecutan o festejan. Sin ellos el *bullying* no tendría sentido para el líder (para ser popular tiene que haber otros que lo idolatren). Los **espectadores** pueden tomar distintas actitudes: los que miran sin decir nada (la mayoría silenciosa), los que se ríen de lo que pasa, y los que intentan detener el hostigamiento, ya sea directamente o reportándolo. Los integrantes de este último grupo son los de mayor riesgo a ser los próximos hostigados, siendo este el motivo por el cual son muy pocos los que se atreven a delatar lo que pasa (de hacerlo serían catalogados de “buchones”).

El **personal de la escuela**, integrado por los profesores, los preceptores, los directores, etcétera, deben detectar el *bullying* e intervenir inmediatamente. Por otro lado, los **padres** son los responsables de detectar cambios en sus hijos y conversarlo con las autoridades escolares.

Es importante tener en cuenta que cuando alguien es acosado o es quien acosa, seguramente no permanecerá en ese rol para siempre. Lo más probable es que ambos puedan cambiar. De hecho, la persona que es acosada puede serlo en un determinado grupo y no tener dificultades en otro. Lo mismo ocurre con quien acosa. Esa persona puede actuar distinto en otro grupo, modificando sus actitudes hacia los demás.



Informarte con TV

Presentes es una serie de ficción sobre la vida cotidiana de un grupo de adolescentes que conviven en una escuela secundaria pública de una zona urbana de Buenos Aires. Cada capítulo pone el foco en un personaje, sus conflictos e intereses, su vida cotidiana y cómo su historia se entrecruza con la de otros personajes.

- Miren el capítulo 1 de la primera temporada y respondan. ¿Cómo son las representaciones sociales que modelan la personalidad de los protagonistas? ¿Evidencian situaciones de discriminación? ¿Creen que siempre ocurren estas situaciones? ¿Por qué?



¿Quiénes son las víctimas del *bullying*?

En general, se considera víctima al hostigado y victimario al hostigador. No obstante, todos los que participan en el *bullying* en alguna medida son afectados por el mismo; es decir que las víctimas son todos los que están involucrados. Una persona hostigada tiene más riesgo de padecer enfermedades psíquicas y físicas, tales como depresión, fobia escolar, ansiedad, trastornos de aprendizaje, cefalea, dolor abdominal, trastornos del sueño, etcétera. Pero las investigaciones realizadas sobre este tema han observado que el hostigador también puede padecer cuadros de ansiedad, trastornos de conducta, baja autoestima, entre otros diagnósticos.

A su vez, el hostigado también puede transformarse en hostigador. Hay niños o adolescentes que son buleados en un medio y, en forma reactiva, buleadores en otro ambiente. Esto suele darse en contextos de maltratos familiares, donde el hostigado por sus padres o hermanos se convierte en hostigador en la escuela. Por otro lado, los espectadores también pueden padecer cuadros psiquiátricos si lo que ven es muy grave y no tienen posibilidad de frenarlo.

El *bullying* es causa de cuadros psiquiátricos como **depresión** y **trastornos de ansiedad**. El peor final de un *bullying* sostenido y sistematizado puede ser la muerte. El hostigado puede morir por suicidio o por recibir fuertes palizas de los hostigadores. Por otro lado, también existen casos en que el hostigado se sintió tan atrapado en esa situación, que la resolvió matando a sus hostigadores, como en **Columbine** (EE.UU.) y **Carmen de Patagones** (Argentina).

¿Qué hacer cuando se sospecha que hay *bullying*?

Las intervenciones no son iguales para todos los casos y hay que evaluar cada situación. Intervenir en casos de *bullying* exige asistir tanto al agredido como al agresor. Ante todo, hay que **tomar medidas de urgencia**: si se detectan conductas de acoso hay que detenerlas en el momento en que se producen. Los docentes deben citar a los padres del agresor y del agredido para informar la situación (por separado). No obstante, no es conveniente que los padres del hostigado hablen con los del agresor, ni tampoco incitar al agredido a que se defienda.

Hay algunas claves para prevenir el *bullying* en la escuela:

- Identificar conductas de hostigamiento (para esto es importante que todo el personal de la escuela sepa qué es el *bullying*).
- Armar reglamentos de convivencia entre los alumnos.
- Fomentar la ayuda entre pares y el aprendizaje cooperativo.
- Diseñar métodos de resolución de conflictos entre pares.
- Corregir al alumno ante cualquier conducta de exclusión de un par.
- Fomentar actividades de convivencia y respeto por la diversidad.
- Armar un sistema para que los alumnos reporten casos de hostigamiento.
- Enseñar que el que ayuda a un compañero nunca es un "buchón".
- Incentivar actividades de cooperación y no de competencia y rivalidad.

El hostigador generalmente actúa cuando los adultos no están presentes: en el recreo, en el pasillo, en el baño, en el transporte escolar, etcétera. Otra vía donde los adultos en general quedan afuera es a través de las redes sociales. El hostigamiento, la mayoría de las veces, es rápido y oculto, y el que reacciona inadecuadamente es el hostigado, a quien finalmente terminan retando.



Producción *compartida*

- Miren el video que un grupo de chicos de Mendoza hizo sobre *bullying* en el siguiente link www.mandi.com.ar/jq1eRF. Luego realicen una producción audiovisual. Pueden escribir o cantar una canción, realizar una teatralización o lo que consideren relevante.

Agresiones a través del uso de las TIC

“
Un niño que es hostigado es un niño en riesgo grave.
Un niño que es hostigador es un niño en riesgo grave.
Una sociedad que acepta en silencio una relación hostigador-hostigado es una sociedad en riesgo muy grave.
”

Miguel Ángel García Coto, médico psiquiatra, director del Grupo CIDEP (Centro de Investigaciones del Desarrollo Psiconeurológico).

El *cyberbullying* puede darse en las redes sociales, los juegos online, los foros y los chats.



Producción compartida

1. Debatan sobre la frase de esta página y fundamenten dando razones que validen cada una de estas afirmaciones.
2. Reflexionen sobre los derechos y obligaciones que tenemos en internet, y armen un cuadro comparativo.

Una biblioteca, una sala de juegos, un lugar de encuentro, un canal de comunicación, un espacio de expresión, un museo, un viaje, todo eso es internet. En los últimos años, el frecuente uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), especialmente los celulares inteligentes e internet, han generado nuevas formas de vinculación entre las personas. Las relaciones que los jóvenes establecen usando internet forman parte de su vida cotidiana y de la de millones de adolescentes alrededor del mundo. Sin duda, esto conlleva grandes ventajas y oportunidades pero, al mismo tiempo, requiere estar preparado para evitar situaciones desagradables que, aún en medios virtuales, pueden ser tan dañinas como las que suelen ocurrir *offline*.

Todos los adolescentes tienen derecho a hacer uso de la tecnología en un entorno virtual seguro, libre de acoso, burlas, peleas y cualquier tipo de humillación. Pero, a su vez, también tenemos obligaciones hacia los demás. La premisa principal es relacionarnos con respeto, evitar la agresión y la discriminación de cualquier tipo. Esto contribuirá a que los entornos virtuales en los que interactúan los jóvenes sean más seguros.

El *cyberbullying* es una forma de acoso u hostigamiento que se produce entre pares (o sea entre personas de la misma edad), usando internet, celulares, o cualquier otra tecnología que sirva para comunicarse. Al igual que en el *bullying*, quien acosa tiene la intención de agredir siempre a una misma persona y lo hace de manera sostenida a lo largo del tiempo.

La característica principal del *cyberbullying* es que la agresión hacia una persona se propaga por la *web* a una gran velocidad difícil de detener y, a su vez, es visualizada por muchas personas. El anonimato y la adopción de roles imaginarios otorgan impunidad a los agresores, a la vez que despersonalizan las relaciones virtuales.

Sexting y sextorsión

El *sexting* (en español “sexteo”) es el acto de compartir imágenes y mensajes eróticos mediante medios electrónicos. Es importante reflexionar sobre los contenidos que se comparten en internet, ya que una vez que lo hacen pierden el control sobre los mismos y su circulación. Es necesario saber que ese contenido puede llegar a sitios pornográficos, de citas, de circulación de fotos eróticas, etcétera, y que la mayoría de las redes reciben reclamos por vulneración de la privacidad.

La *sextorsión* es un fenómeno que se produce cuando la víctima ha compartido con el victimario contenidos sexuales o eróticos y este —a cambio de no viralizarlos— le exige nuevos contenidos o llevar adelante acciones determinadas, frecuentemente de índole sexual.

Tanto en el *sexting* como en la *sextorsión* es importante no culpar a la víctima una vez que este tipo de contenidos se viraliza. Estas situaciones ocurren no solamente con adolescentes, sino también con adultos.

El aspecto corporal

A esta altura ya sabés muy bien que en la adolescencia el cuerpo se modifica rápidamente, por lo que a los y las adolescentes les cuesta adaptarse e identificarse con él. Además, desconocen qué les sucede y sienten que ese proceso de cambio es algo externo que los invade y ante el cual son espectadores impotentes.

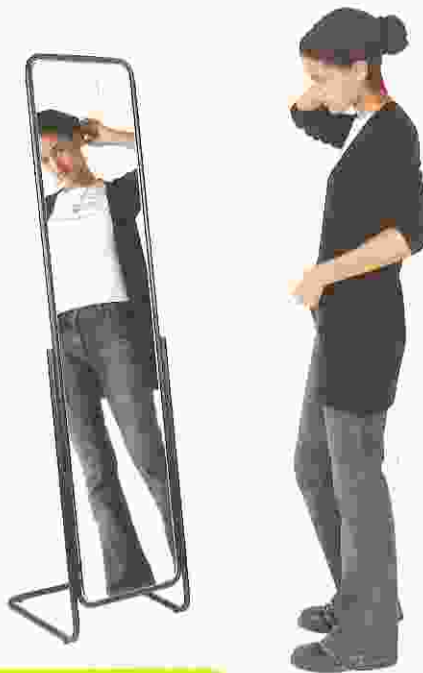
Los cambios en el peso, la altura, la musculatura y los caracteres sexuales secundarios provocan modificaciones en la autoimagen. La **imagen corporal** es la representación que se tiene de uno mismo y el sentimiento que despierta su cuerpo en ese sujeto en particular. Influye en esta imagen toda la historia previa y, también, las actitudes familiares y culturales. Los adolescentes no siempre alcanzan la imagen idealizada por la cultura, y esto es una realidad difícil de aceptar. El aspecto corporal influye en el sentimiento que tienen los adolescentes dentro de sí, de su propia capacidad de atraer. Y, aunque algunos son atractivos para el resto de la gente, a veces, no se sienten así.

La adquisición de una **autoimagen positiva**, es decir, sentirse conforme consigo mismo y atractivo para los otros, es fundamental para el desarrollo de la autonomía. Esto facilita la interacción con los pares y la pertenencia al grupo. Los padres y los docentes pueden contribuir a la formación de una autoimagen positiva, no sólo por el ejemplo, sino al mostrar que aceptan al adolescente, ven sus cualidades positivas y las elogian.

Una mala autoimagen, es decir, el sentirse poco atractivo, disminuye las ganas de estar con otros y se acompaña en ocasiones con depresión, y, además, puede llevar a verse involucrado/a en actos sexuales no deseados y sin cuidado y a buscar la seguridad en el abuso de sustancias. Veamos un ejemplo: Cintia ha crecido rápidamente y nunca se sintió segura de sí misma. Pronto iba a ser su fiesta de 15 e Iván, su amigo de siempre, le cuenta que gusta de ella. Una noche, de regreso de una fiesta de una amiga donde Cintia no se sintió cómoda y casi no habló con otros, él le pide tener su primera relación sexual. Cintia se sorprende, le gusta la idea de que Iván la vea atractiva, pero no desea tener relaciones. Sin embargo, ante la insistencia de él, decide consentir, pensando que es el único que la quiere. A partir de entonces, y a pesar de que siguen saliendo juntos, Cintia se aísla más y baja su desempeño escolar.

Al igual que con las consultas de salud en relación con los temas anteriores, cuando un adolescente expresa disgusto con su aspecto corporal, los profesionales deben

diferenciar normalidad de enfermedad. Para ello, resulta útil comparar las características de su peso y estatura con las tablas de crecimiento y hablar del concepto de peso adecuado según sexo, edad y talla. Además, suelen señalar la importancia de un estilo de vida saludable, que incluye hábitos de sueño, de alimentación y de actividad física y mencionar el concepto de peso *set point* o peso de equilibrio, particular para cada adolescente. Como verás, siempre conviene rescatar aspectos positivos del desarrollo a fin de aumentar la autoestima.



Ser lindo o feo, atractivo o rechazado, son puntos cruciales de la autoestima y del desarrollo. La aceptación del cuerpo, los logros sociales y la libertad para pensar contribuyen al desarrollo.

ACTIVIDADES

- Cada persona vive la pubertad en forma diferente.
 - Buscá otras pinturas que asocian el comienzo de la adolescencia con otros sentimientos y sensaciones; podés consultar en: www.artehistoria.com
Luego relacioná el material que encontraste con la siguiente frase:
"La historia es siempre historia de vida. Las obras de arte no nacen en el aire, son pedazos de vidas humanas y, por tanto, ellas mismas vivientes..."
 - Averiguá que pasó en la pubertad de alguien que te gusta, por ejemplo, del mundo artístico o deportivo.
- ¿Es frecuente que las adolescentes estén disgustadas con su aspecto corporal e intenten una dieta? ¿Cuál es tu opinión al respecto?
- ¿Qué aspectos del cuerpo motivan la consulta del varón adolescente?

La consulta por aspectos sexuales

La **sexualidad** es un aspecto humano que está presente a lo largo de toda la vida de las personas. Tiene que ver no solo con el sexo y las relaciones sexuales, sino también con la identidad sexual, con el placer, con el erotismo, la reproducción, los estilos de vida, los afectos, el amor personal, la espiritualidad y las formas de relacionarse con el entorno. Sobre este tema vas a leer con mayor profundidad en el capítulo 11. Ahora vamos a contarte cuáles son las preocupaciones que les llegan a los especialistas en torno a la sexualidad.

En general, los temas que les preocupan a los chicos y las chicas se diferencian según la etapa de la adolescencia que están atravesando.

Los niños suelen idealizar a sus padres, creyendo que todo lo pueden. Al llegar la adolescencia aparece la búsqueda de nuevos objetos amorosos, que se orientará fuera de la familia. Así, en la **adolescencia temprana** surge la necesidad de atraer al otro. Con los cambios hormonales no solamente cambia el cuerpo: hay necesidad de atraer, de gustar, aumenta la relación con los pares, hay autodescubrimientos y ensayo de roles. Como acto sexual en sí, aparece la masturbación que les permite conocerse.

En la **adolescencia media** los grupos de amigos brindan un lugar de pertenencia y facilitan las primeras salidas con el sexo opuesto.

La noche genera la ilusión de libertad, alejándolos de los adultos. Es propicia para las fiestas, el alcohol, el encuentro con los amigos, la buena música, el primer novio.

El contacto con estas nuevas situaciones va creando interrogantes, incrementando conocimientos y facilitando nuevas experiencias e identificaciones, afianzando la "identidad de género", que abarca el rol y los aspectos sociales de lo femenino/masculino.

En la **adolescencia tardía** va creciendo la confianza en la capacidad para elegir entre grupos diferentes y para seleccionar los valores. Se desarrolla

la capacidad de ver las perspectivas y los deseos de los otros y eso permite formar relaciones íntimas más estables.

Hay que tener en cuenta que la construcción de la identidad adolescente no es la misma para todos y depende de los sistemas de valores en los que se desarrollan, del contexto sociocultural (región, localidad, clase social a la que pertenecen), de los ámbitos o circuitos de socialización por los que transiten (segmentos populares - segmentos de clase media y alta) y del contexto familiar (diversidad de roles y vínculos familiares, hábitos, sistemas de creencias, fe religiosa).

Uno de los motivos por el cual los chicos y las chicas realizan una consulta médica es la primera relación sexual. Los adolescentes refieren múltiples razones para tener o no relaciones sexuales. En general, entre las chicas hay adolescentes que postergan el tener relaciones sexuales por no sentirse maduras, porque no es de su interés en ese momento, por temor al embarazo, por razones religiosas.

Entre los varones, los que no tuvieron relaciones cuentan que fue por falta de oportunidad. Unos pocos dicen que prefieren esperar y elegir la compañera y el momento.

Sea cual fuera el caso siempre es importante tener en cuenta que el acto sexual es algo **íntimo** y que cada persona debe decidir con **responsabilidad**, con **amor** y **respeto** por uno mismo y por el otro cuándo iniciarlo, cómo, por qué, con quién y para qué.

En la elección es importante valorar el afecto que mutuamente se brinda la pareja, así como la madurez y la responsabilidad que se tengan, pues a partir de una relación puede procrearse o no un hijo. En el capítulo 12 nos ocuparemos específicamente de la sexualidad y la reproducción.



Los comportamientos de riesgo

Los adolescentes padecen menos enfermedades que los niños y los adultos; la mayor parte de sus problemas derivan del **comportamiento** y sus **consecuencias**, y están influenciados por el contexto familiar y social.

Podemos decir que las **conductas de riesgo** son las que comprometen aspectos del desarrollo psicosocial o la supervivencia de la persona. Son, en ocasiones, comportamientos altamente riesgosos y/o actuaciones frecuentes, que se acompañan de consecuencias no deseadas: pueden provocar enfermedades, discapacidades y llevar a la muerte. Algunos ejemplos de conductas que conllevan riesgos son: conducción de vehículos y consumo de alcohol, vida sexual desprotegida, trastornos de la conducta alimentaria, consumo de cigarrillos, drogas psicoactivas, descanso insuficiente y abandono escolar.

Cuando un adolescente tiene estas conductas y llega a un centro de salud, los profesionales indagan sobre cuál es su nivel de desarrollo cognitivo y emocional y cuáles son las características de su entorno. Otros posibles interrogantes pueden ser si hay riesgo para sí mismo o para otras personas y si su estilo de vida se relaciona con la búsqueda de peligro en sí mismo.

Ahora, tengamos en cuenta que ciertas conductas que implican peligro tienen que ver con el **ensayo de roles**, frecuente en el desarrollo adolescente. Por eso es necesario pensar si algunas de ellas son parte necesaria del proceso de toma de decisiones en las condiciones que ofrece la sociedad moderna. Y averiguar si estos adolescentes en particular participan en actividades potencialmente riesgosas en forma voluntaria y comprenden sus consecuencias.



Para algunos adolescentes estar en riesgo es sinónimo de ser el líder del grupo. Esto sucede, por ejemplo, entre grupos de adolescentes que delinquen o ejercen violencia en grupos.

Cuando los comportamientos de riesgo de una persona se suman podemos asumir que su estilo de vida no es saludable. Un estilo de vida no saludable implica múltiples riesgos: puede enfermarse, sufrir lesiones o violencias, morir.

Esto puede asociarse a mortalidad. Observá la información que figura en la tabla de esta página y sumemos algunos datos:

- ▶ El grupo de adolescentes de 15 a 19 años es el que presenta mayores riesgos. Suelen morir 2 a 3 veces más varones que mujeres y, entre ellos, la mortalidad es 3 veces mayor que en el grupo de 10 a 14 años. El nivel de desarrollo del joven y las características del contexto influyen fuertemente.
- ▶ Entre las muertes relacionadas con la maternidad se incluyen las que tienen que ver con el aborto.

Como ya mencionamos en varias oportunidades, las estrategias para favorecer un estilo de vida más saludable deberán estar orientadas hacia la promoción, prevención, orientación, consejería, educación para la salud, tratamiento interdisciplinario, participación social, redes de apoyo, entre otras.

Principales causas de defunción en jóvenes entre 15 y 24 años (Argentina, 2014)

Causas de defunción	Varones	Mujeres
Accidentes de tráfico de vehículo de motor	992	201
Otros accidentes de transporte	54	15
Ahogamiento y sumersión accidentales	81	6
Accidentes no especificados	299	50
Suicidios	765	209
Agresiones	703	68
Tumores	284	176
Embarazo, parto y puerperio		96

En la Argentina en 2014 fallecieron 4.971 varones y 1.637 mujeres entre 15 a 24 años. Fuente: *Estadísticas vitales 2014. Información básica*. Ministerio de Salud de la Nación, 2015.

“Las sociedades contemporáneas se han constituido en sociedades de riesgo. La desigualdad se expresa en el reparto de riqueza y el reparto de riesgos. Los peligros producidos socialmente sobrepasan la seguridad y el impacto diferencial de la brecha social lleva a que la riqueza se acumule en los estratos más altos, mientras que los riesgos se acumulan en los más bajos.

U. Beck. *La sociedad de riesgo. Hacia una nueva modernidad*. Buenos Aires, Paidós, 1998.

Los estereotipos de belleza

Al difundir modelos estéticos, los medios masivos de comunicación facilitan la configuración de **estereotipos de belleza**. Un estereotipo es un conjunto de características, muchas veces alejadas de la realidad o bien prejuiciosas, que se instalan como las más adecuadas o correctas. En este caso, para ser bello o bella se debe poseer las características que marca el estereotipo de belleza masculina o femenina. Estos estereotipos, además, asocian lo bello con el éxito y la riqueza.

Pero... ¿cuándo alguien es bello? ¿Podrías enumerar una serie características físicas que todos coincidan en afirmar que definen la belleza? Seguramente, no, porque lo que se considera bello difiere de una persona a otra, de un grupo social a otro. También es distinto en las diferentes culturas y fue cambiando a lo largo del tiempo.

Desde el Renacimiento y hasta no hace mucho, se consideraba bellas a las mujeres más bien gordas y con caderas amplias. En cambio, la delgadez era una característica de la fealdad, vinculada con la pobreza: las personas flacas pertenecían a los sectores más desfavorecidos y no podían acceder a una alimentación abundante.

En síntesis, y por todo lo visto hasta ahora estarás de acuerdo con que la belleza y lo considerado saludable nos remiten a un fenómeno subjetivo que cambia de una sociedad a otra y depende de un período histórico determinado. Aparecen así los **modelos estéticos** de lo deseable en una cultura dada. Lo más probable es que, si conversan entre ustedes y con los mayores sobre lo que es bello y lo que es saludable, escucharán diferentes opiniones.

El modelo estético hegemónico

En general, el modelo estético que predomina, el que representa el cuerpo y la apariencia “que todos quisieran tener”, es el que coincide con las características físicas que prefieren las personas de los sectores mejor posicionados en la sociedad. Este fenómeno de imposición de un modelo de belleza y salud por parte de los sectores dominantes da como resultado un modelo estético hegemónico.

A diferencia de otros períodos históricos, debido a la globalización y al enorme poder de difusión de los medios masivos de comunicación, un mismo modelo

estético hegemónico se impone en distintas sociedades del mundo. Además, este modelo relaciona fuertemente la delgadez con la salud. Consumir alimentos de bajas calorías no tiene solo la finalidad de cuidar la figura sino que también es visto como una manera de llevar una vida sana. En el mismo sentido, realizar ejercicios físicos que modelan el cuerpo “deseable” se considera una conducta capaz de allanar el camino hacia el éxito social.

De igual modo, las industrias vinculadas con la imagen, como, por ejemplo, de productos *antiage*, *light*, etc., a través de la publicidad refuerzan y promueven modelos que relacionan la delgadez, lo sano y la pertenencia a sectores sociales privilegiados.

Así, nos encontramos con la paradoja de que la gordura que en otras épocas se vinculaba a la riqueza, en la actualidad se relaciona con el ser pobre. Si nos



Antigua publicidad de chocolates.



Algunos juguetes incidieron en los modelos estéticos, como es el caso de la muñeca Barbie. La imagen corresponde a la promoción de una edición especial del Fiat 500 dedicado al 50.º aniversario de su creación.

detenemos a reflexionar: ¿cuáles son los alimentos más baratos? Los que poseen altos contenidos de hidratos de carbono de rápida absorción, como los que contienen harinas refinadas y azúcares (pan, fideos, polenta), y que se acumulan en el organismo en forma de grasa.

Para acercarse al modelo: ¿cirujías?

Empecemos por el principio: la **cirugía estética** es una especialidad dentro de la cirugía que se dedica a realizar tratamientos que van más allá de lo biológico y lo funcional y se centran, como bien lo dice su nombre, en cuestiones del aspecto y la belleza.

En las últimas décadas, muchas personas disconformes con alguna parte de su cuerpo empezaron a buscar una solución en las intervenciones quirúrgicas. Esto es así porque algunas personas sienten que a través de las cirugías pueden resolver sus conflictos, sus insatisfacciones y elevar su autoestima. Lo novedoso es que se viene incrementando la cantidad de adolescentes que se someten a cirugías estéticas. Para explicar este fenómeno hay que considerar la influencia de la publicidad y la televisión, que colaboran para que los adolescentes se obsesionen por un cuerpo "perfecto", similar al de tal o cual artista o modelo. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

ACTIVIDADES

8. Conversá con tus compañeros:
 - a) ¿Cuál es la relación entre el modelo estético hegemónico y los adolescentes?
 - b) ¿Qué relación encontrás entre los adolescentes que conocés y este modelo?
9. Trabajen en grupos:
 - a) Elijan diez personajes de programas de televisión que sean de los más vistos por los adolescentes.
 - b) Observen las características estéticas de esos personajes e identifiquen los rasgos comunes. A partir de las coincidencias, describan el modelo estético que predomina en los programas que consumen los adolescentes.
 - c) Observen a las personas de su entorno cercano y registren cuántas coinciden con ese modelo.
 - d) Elaboren conclusiones y compártanlas con los demás grupos.

Es importante resaltar que son numerosas las objeciones a este tipo de prácticas, que plantean riesgos como todas las intervenciones quirúrgicas. Por otro lado, los especialistas sostienen que no hay cirugía que resuelva los conflictos internos: una operación no puede cambiar la imagen que tenés de vos mismo/a. Por eso, si tu preocupación por el aspecto de tu cuerpo te genera angustia e insatisfacción, antes de pensar en cirugías o tratamientos invasivos, es recomendable recurrir a especialistas de la salud, como psicólogos o terapeutas que pueden ayudarte a superar estas inseguridades y lograr que te amigues con vos mismo/a y te aceptes tal cual sos.

EN PROFUNDIDAD

La primera: te la regalo...

Qué se regala para un cumpleaños de 15 o de 18 o cuando se finaliza la secundaria también es cuestión de modas. A tus bisabuelos, por ejemplo, de poder comprarles un regalo valioso, probablemente les habrían obsequiado un anillo de oro u otra joya. Luego, vino la época de los autos, las computadoras de última generación, un viaje. Ahora, se está registrando una tendencia que se está imponiendo como moda en los sectores más pudientes: regalar una cirugía estética. Poco a poco, se va extendiendo a lo largo del mundo, aunque los Estados Unidos siguen siendo el país que está en primer lugar.

Entre las cirugías más frecuentes realizadas por adolescentes se encuentran: cirugía de la nariz, liposucción, reducción o aumento de los senos, cirugía de las orejas y aplicación de colágeno en los labios. Un dato interesante es que, en su mayoría, son mujeres quienes acuden a las consultas con médicos cirujanos para reformar su cuerpo.



Argentina: adolescentes en la televisión, estereotipos hegemónicos

Cerca de seis décadas han pasado desde el nacimiento de la televisión; sin embargo, la imagen de las jóvenes parece petrificada: delgadas, de rostros angelicales y aceptable rebeldía. Es ese el estereotipo que los medios fortalecen, sea desde la publicidad, la ficción e incluso desde el periodismo. La pantalla posee el poder de aniquilar simbólicamente otras realidades y así quedan fuera las jóvenes migrantes, las que cartonean (juntan cartones en las calles para el posterior reciclado), las chicas que concurren a las escuelas del Estado, las madres adolescentes, solo por nombrar algunas.

“Los medios trabajan con la lógica del mercado. En Argentina, como en América Latina, estos son predominantemente comerciales y por eso trabajan con el estereotipo vendedor que a veces no es real, sino que es al que todas se querrian parecer”, dice a Semlac la docente e investigadora de la Universidad de la Matanza, Adriana Amado Suárez. [...]

El cuerpo de la joven pareciera ser lo que más paga y es uno de los elementos que perfectamente se conjugan con los estándares de la belleza hegemónica. Por eso, abundan en la pantalla las muchachas de voluptuosidades prolijamente repartidas y que incluso parecieran no necesitar educación sexual. [...]

Ellas, las que no están

La pantalla cuenta un mundo que no es la realidad de la mayoría de la sociedad, refleja solo un fragmento. La señal América TV, durante 2009, apostó por ‘Champs 12’, protagonizada por la modelo y actriz Liz Solari. La protagonista, bellísima chica de familia adinerada y de caprichos egoístas, había sido gorda. Pero, una vez delgada, buscaba el amor—hasta que lo consiguió—de quien antes cruelmente se había burlado de su sobrepeso.

‘Casi Ángeles’, emitida por Telefé, es otro producto de la fórmula del mercado televisivo: chicas lindas con algunos golpes duros en la vida y con una realidad ambientada en lugares óptimos.

En ninguna de las dos tiras se ven muchachas excedidas de peso, por ejemplo. [...]

Amado Suárez señala que se puede salir del estándar y que la ficción ha mostrado otros casos como ‘Betty, la fea’, producida en Colombia y ‘Mi gorda bella’, de la industria venezolana. Es decir, una fea y una gorda a quienes les toca sufrir mucho para ser aceptadas.

En ambos casos, el objetivo es transformarse. Ellas se redimen y logran convertirse en mujeres hermosas que responden al estereotipo.

Sin embargo, otro ejemplo es ‘Ciega a citas’ (emitida en 2010 por Canal 7 de Argentina). ‘Esta novela trata de una



chica que escapa del modelo estandarizado; Lucía, la protagonista, es una joven que se acerca a la media de la realidad y dio buen resultado*. [...]

Pero se sabe que no solo feas y gorditas quedan fuera de la pantalla. [...]

Quedan afuera las chicas y chicos que van a las escuelas públicas o rurales, las que deben criar a sus hermanos/as o a sus propios hijos/as y se encuentran con responsabilidades adultas que no pueden (¿deben?) asumir*. [...]

La lista sigue, sería eterna, pero es invisible para un mercado que asume que la realidad no reditúa.

Norma Loto, Semlac (Servicio de Noticias de la Mujer en América Latina y el Caribe).
En: <http://www.redsem lac.net>

ACTIVIDADES

- ¿Cuál es el modelo de adolescentes que aparecen en la TV según este artículo? ¿Qué “otros adolescentes” quedan afuera? ¿Por qué te parece que es así?
- ¿Cómo se vinculan estos modelos de belleza y de cómo debe ser un/a adolescente con la problemática de la bulimia y anorexia?

SANCIÓN POR UNANIMIDAD EN EL SENADO: RECONOCEN COMO ENFERMEDADES LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

El Congreso aprobó la ley de obesidad

Obliga a las empresas de medicina prepaga y a las obras sociales a costear el tratamiento del sobrepeso, la bulimia y la anorexia.

La prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la obesidad, la bulimia y la anorexia serán cubiertos por los planes médicos de obras sociales y firmas de medicina prepagas, según la ley sancionada por unanimidad en el Senado. La norma despertó críticas de las empresas privadas de medicina que cuestionan los mayores costos que implicarán estos tratamientos.

En el país no existen cifras oficiales sobre casos de bulimia y anorexia. Solo se sabe que la Argentina se ubica segunda en la incidencia mundial de esos trastornos, solo superada por Japón. Según el texto que terminó convirtiéndose en ley la Cámara alta, la cobertura abarca todos los tratamientos necesarios, incluyendo los nutricionales, psicológicos, clínicos, quirúrgicos, farmacológicos y las prácticas para una atención multidisciplinaria e integral de esos trastornos que adquieren así categoría de enfermedad.

Sin embargo, dependerá de la reglamentación de la ley si esa cobertura incluirá intervenciones como los distintos tipos de cirugía bariátrica [conjunto de procedimientos quirúrgicos no estéticos para reducir la obesidad]. Además de incluir la cobertura de estos trastornos en el Programa Médico Obligatorio (PMO), la norma sancionada también establece directivas para combatir esas patologías desde el punto de vista cultural.

Cultura de la delgadez

Así, el texto obliga al Estado, por medio del Ministerio de Salud, a impulsar programas de información en materia de nutrición y salud alimenticia. También se regulan otros aspectos no menos importantes de esa problemática, como evitar la instalación de una cultura de la delgadez como norma de vida. Al respecto, la ley propone que su reglamentación contenga controles a las publicidades sobre ropa y moda, prohíbe la participación de menores de 21 años en los avisos de productos para bajar de peso y la obligación de que todo método para adelgazar esté respaldado por un especialista médico o por un nutricionista.

La senadora Haidé Giri (PJ-Córdoba), titular de la Comisión de Salud, opinó: "Ninguna de estas enfermedades es ajena a la oferta cultural de nuestra sociedad, relacionada con el modo de alimentación". Por su parte, el radical Alfredo Martínez



(Santa Cruz), reconoció la poca importancia que tiene el tratamiento de este tipo de alteraciones de la alimentación: "Se trata la obesidad como un tema estético y es una enfermedad cuyas consecuencias son tremendas para quien la sufre", afirmó.

[...] La única modificación aceptada fue la inclusión de la leyenda "El consumo excesivo es perjudicial para la salud" en la promoción pública de alimentos con elevado contenido calórico y pobres en nutrientes, similar a la que se coloca en los paquetes de cigarrillos y en los envases de bebidas alcohólicas. [...] La ley también regula la venta de "comida chatarra" en instituciones educativas, al establecer que deberán ofrecerse productos que "integren una alimentación saludable y variada". Alcanza a los quioscos y a las máquinas expendedoras.

Gustavo Ybarra. *La Nación*, jueves 14 de agosto de 2008.

Actividades

15. ¿Qué establece la ley sobre trastornos alimentarios? ¿Por qué pensás que era resistida por las obras sociales y firmas de medicina prepaga? Averiguá cómo es la situación actual.
16. ¿Por qué es importante que los trastornos de la alimentación hayan sido reconocidos como "enfermedad"? ¿Por qué es importante prevenir esas enfermedades desde el punto de vista cultural?
17. Propongan una lista de acciones que se podrían llevar a cabo para producir cambios culturales que facilitarían la prevención de los trastornos alimentarios.

Publicidad y consumo

En el capítulo 5 hablamos de un proceso que se viene dando con mayor intensidad durante las últimas décadas: la globalización. Sus raíces se encuentran en los avances tecnológicos que facilitaron las comunicaciones y el intercambio de información. Estos cambios influyeron en los procesos de producción y en el mercado de trabajo. Grandes empresas transnacionales tienen hoy la capacidad de producir y de intercambiar bienes y servicios en diferentes lugares del mundo, sin que importe la existencia de fronteras entre Estados. Este proceso permite hablar de una economía mundial que impone su ritmo a las sociedades. Para esta economía mundial, las personas somos vistas como **consumidores globales**.

Como te darás cuenta, los medios de comunicación tienen una gran influencia en esta economía de consumo global. Gran parte de los mensajes que llegan a distintas regiones y lugares del mundo son los mismos, los productos se vuelven internacionales y la identidad local se va desdibujando. Nos convertimos en consumidores en un mundo globalizado no solo desde lo económico sino también desde la comunicación, los símbolos y las identidades culturales.

Las **publicidades** que difunden permanentemente los medios de comunicación, incentivan el consumo de determinados productos, convirtiendo en necesarios muchos artículos o servicios que hasta hace poco tiempo ni siquiera imaginábamos que tendríamos, como sucede con los teléfonos celulares o las redes sociales.

Esta fuerte influencia de la publicidad y el consumo hace que nos identifiquemos con algunas marcas y hasta que incorporemos como propios determinados modelos de vida. Estos modelos nos indican cómo vestirnos, cómo comunicarnos con los otros y, también, qué y cómo comer.

Simultáneamente, desde hace algunos años, los adolescentes se han convertido en un grupo fuertemente consumidor de productos diseñados exclusivamente para ellos. Esto los ha hecho protagonistas de muchas de las publicidades, tanto las televisivas y de internet como las de la vía pública.

Los medios de comunicación ejercen gran influencia en los gustos de los adolescentes y, además, promueven el **ideal de belleza** que se sostiene hoy en día; por ejemplo, mujeres muy delgadas y con “curvas” y varones fuertes y atléticos. En los dos casos, estos cuerpos se presentan como los indispensables para alcanzar el éxito y la aceptación.

Esta preocupación generalizada por lograr un aspecto físico similar al que prescribe el ideal de belleza permite afirmar que vivimos en una era de **culto al cuerpo**.

Cambios en la dieta

La alimentación no está al margen de la cultura globalizada y de consumo. También en este tema los medios de comunicación tienen un papel importantísimo al ser agentes de transmisión de qué tenemos que comer y qué alimentos deben gustarnos más. Hoy estamos atravesando una transformación en la dieta, con una fuerte tendencia a consumir cada vez más **alimentos industrializados**, que contienen conservantes, saborizantes y aromatizantes artificiales.

La publicidad ha instalado la idea de que consumir alimentos con componentes artificiales y de preparación rápida (gaseosas, snacks, golosinas, ketchup, entre otros), muchas veces denominada **comida chatarra**, “es cosa de jóvenes”. En cambio, la comida casera se convirtió en el menú “de los viejos”. El problema es que la comida chatarra contiene altos niveles de grasas y productos no saludables que atentan contra nuestra salud. Incluso, el consumo de este tipo de alimentos, elevados en calorías, nos aleja aun más del ansiado modelo de belleza. Esta contradicción genera efectos muy negativos en la autoestima y puede contribuir a los desórdenes alimentarios.



ACTIVIDADES

- ¿Qué objetos, productos, alimentos, marcas podrías vincular con la globalización y el consumo de los adolescentes? Hacé una lista.
- Trabajen en grupos. Analicen publicidades en las que se refleje la promoción de productos y prácticas para los adolescentes y luego conversen sobre ellas: ¿qué modelos de adolescentes se promueve?, ¿a qué creen que se debe?, ¿qué opinión les merece?

Comer: nutrientes y algo más

Sin duda, comer es una de las cuestiones esenciales en la vida de las personas. A través de la comida incorporamos distintos alimentos que nos aportan nutrientes para crecer, construir y reparar tejidos y realizar todas nuestras actividades. Pero la **alimentación** es un **fenómeno complejo** porque no solo tiene que ver con la dimensión biológica, es decir, con los requerimientos nutricionales que necesita nuestro metabolismo. También tiene que ver con la dimensión emocional, la sociocultural, la económica y la política.

Analicemos esta complejidad con un ejemplo: imaginá que vas a comer a un local de comidas y en la carta te ofrecen un menú del día, integrado por 63 g de proteína, 100 g de hidratos de carbono, 67 g de grasas, 280 mg de calcio, 7,9 g de hierro, 517 g de sodio, y, además, vitaminas B6, B12, D y E y ácido fólico. ¿Lo comprarías? Posiblemente no porque, si bien este conjunto de sustancias es una combinación apta para ser ingerida y digerida por nuestro organismo, no constituye de por sí una **comida**. Además, si pidieras estos nutrientes, en realidad te traerían distintos platos, desde ojos de cordero con puré o saltamontes ahumados hasta lomo de elefante guisado. Estos platos podrían ser comida, pero, posiblemente, la cultura en la que naciste y creciste no los considera así y te resultarían muy desagradables. Por eso decimos que los **nutrientes** (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas) están ligados a los aspectos biológicos, y la comida, a la cultura.

Los seres humanos somos omnívoros porque podemos digerir una amplia variedad de nutrientes, pero, aunque la gama puede parecer casi infinita, en realidad no comemos de todo. Por ejemplo, nuestro intestino no puede digerir celulosa, como la que contienen los troncos.

En todas las épocas, los pueblos han respondido de múltiples formas a las necesidades y posibilidades estrictamente fisiológicas. Por ejemplo, hay lugares, como el Oriente Medio y el norte de África, en los que la carne de cerdo no se come, y otros, como África, Asia, México y Colombia, donde los insectos son comida. ➤ **EN PROFUNDIDAD** En la India, la población no consume carne vacuna porque las vacas son consideradas sagradas. Esto último podría ser visto como un absurdo ya que utilizar como alimento el numeroso ganado vacuno podría mejorar el problema del hambre en ese país. Sin embargo, según algunos investigadores, las vacas cumplen otras funciones relacionadas con la alimentación, entre las que se destacan el aporte de leche y de estiércol (para utilizar como combustible y cocinar alimentos) y el uso como tracción para el arado.

Las personas comemos lo que nos enseñan a comer y esto varía en función de las costumbres de nuestra familia y de nuestro entorno sociocultural y, también, de las posibilidades de nuestras condiciones de vida.

EN PROFUNDIDAD

Insectos

¿Sabías que la carne de insectos es casi tan nutritiva como la carne roja o el pollo? Cien gramos de termitas contiene 610 calorías, 38 gramos de proteínas y 46 de materia grasa. En comparación, 100 g de hamburguesa cocinada con un contenido de materia grasa medio ofrecen solamente 245 calorías, 21 gramos de proteínas y 17 gramos de materia grasa. Sin embargo, es difícil que prefieras un plato de termitas a una hamburguesa. Este es otro ejemplo que permite comprender el componente cultural en lo relativo a los gustos por las comidas y a la manera especial en que cada pueblo resuelve sus necesidades fisiológicas de subsistencia.



ACTIVIDADES

- Pensá tres comidas que considerarás que nunca probarías y las tres que son tus preferidas. Luego, reuní tus elecciones con las de tus compañeros en un cuadro.
 - Analizó el cuadro para identificar coincidencias.
 - Conversá con tus compañeros acerca de los factores que hacen que prefieran o rechacen los platos.



Los pueblos originarios de América desarrollaron una cultura alimentaria en la cual el maíz tiene un lugar preponderante.

EN PROFUNDIDAD

Dietas para todos los gustos

Hoy en día conviven en una misma localidad personas que eligen diferentes tipos de dietas. La macrobiótica, por ejemplo, se basa en la idea oriental del equilibrio entre el Yin y el Yan; se seleccionan, para comer, aquellos alimentos que no están sometidos a procesos de refinación y se excluyen algunas carnes, como la vacuna, pero no el pollo o el pescado.

Los vegetarianos tampoco comen carne y basan su dieta en vegetales, cereales, lácteos y huevos. Parecidos –pero no tanto–, los veganos no incorporan a su dieta ningún alimento cárnico o que provenga de animales, como los lácteos y los huevos.

No importa qué dieta elijas, lo principal es que sea equilibrada y variada y que contenga los nutrientes básicos que necesitamos para desarrollar nuestras actividades cotidianas.



Comer, no comer, qué comer

Antes de avanzar debemos hacer una aclaración: la palabra **dieta** suele asociarse a una alimentación especial, por ejemplo, para adelgazar. Sin embargo, todos “estamos a dieta”, y esto significa simplemente que hacemos una elección de los alimentos que consumimos. A esta dieta también la llamamos **plan alimentario**.

Como mencionamos antes, qué comemos depende de diversos factores: personales, culturales, económicos, entre otros. Aun en países que tienen excedente en la producción de alimentos, como es el caso de la Argentina, muchas personas no llegan a cubrir sus necesidades alimentarias. Otras personas podrían acceder a una dieta adecuada y, no obstante, se alimentan mal porque consumen alimentos que a la larga son nocivos para la salud.

También hay personas que restringen sus opciones (vegetarianas, macrobióticas, por ejemplo) por motivos ideológicos, creencias religiosas o convencimiento personal. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

Si reflexionamos sobre cuestiones como las que acabamos de explicar, podremos darnos cuenta de que la necesidad de comer para vivir no garantiza la posibilidad de comer, ni el saber comer o el querer hacerlo de una determinada manera.

Entonces, para entender por qué la gente come lo que come, tenemos que tener en cuenta **distintos factores**:

- ▶ **Biológicos**, que son las necesidades del organismo.
- ▶ **Ecológicos**, que limitan el uso de determinados métodos de cocción y el consumo de algunos alimentos según las distintas regiones ambientales (por ejemplo, en regiones montañosas se consumen pocas legumbres a causa del mayor tiempo que requiere su preparación puesto que el agua tarda más en hervir en la altura que a nivel del mar).
- ▶ **Socioeconómicos y políticos**, que determinan qué alimentos se han de producir, distribuir o consumir, y en qué cantidades. Estos factores se relacionan también con los ingresos familiares y los precios de los alimentos, que condicionan la capacidad de compra.
- ▶ **Socioculturales**, que son las normas tradicionales, religiosas o científicas que determinan lo bueno o lo malo para la salud.

Estos factores influyen en la elección, la preparación y el consumo de alimentos y, a su vez, son el resultado de un proceso que debe buscarse en la historia de cada sociedad o cultura. Pero no podemos dejar de considerar la dimensión subjetiva, es decir, los gustos personales de cada individuo.

ACTIVIDADES

3. ¿Por qué se dice que la alimentación es un fenómeno complejo? ¿Qué factores inciden en ese fenómeno? Explicalo apoyándote en ejemplos concretos.

Funciones de la alimentación

Si te preguntaran para qué sirven los alimentos, seguramente en lo primero que pensarías es en su capacidad de nutrir y de saciar el hambre. Sin embargo, los alimentos tienen varias funciones más de acuerdo con los distintos grupos sociales. Las especialistas Mary Ann Bass, Lucille Wakefield y Kathryn Kolasa hablan de veinte funciones.

Funciones de la alimentación

- 1 Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- 2 Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
- 3 Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
- 4 Proporcionar un foco para actividades comunitarias.
- 5 Expresar amor y cariño.
- 6 Expresar individualidad.
- 7 Proclamar la distinción de un grupo.
- 8 Demostrar la pertenencia a un grupo.
- 9 Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
- 10 Señalar el estatus social.
- 11 Proveer un medio para recompensas y castigos.
- 12 Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
- 13 Manifestar y ejercer poder político y económico.
- 14 Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
- 15 Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
- 16 Compartir experiencias emocionales grupales.
- 17 Manifestar piedad.
- 18 Proporcionar seguridad.
- 19 Expresar sentimientos morales.
- 20 Manifestar riqueza.

Como podés observar, de los veinte usos de esta lista, la mayoría no se relaciona directamente con la nutrición. Esto es así porque los aspectos socioculturales son condicionantes importantísimos. La antropóloga

española Mabel Gracia Arnaiz resume esta idea en una frase: “Las prácticas alimentarias no responden tan solo a la necesidad biológica de llenar el cuerpo de combustible”.



ACTIVIDADES

4. Explicá la siguiente frase: “El menú está atravesado por la cultura”.
5. De los veinte usos de los alimentos en la sociedad:
 - a) ¿Cuáles son los que se relacionan directamente con la nutrición? ¿Cuáles son sociales?
 - b) ¿Cuáles asociás con las imágenes de esta página? ¿Por qué?
 - c) Conversá con tus compañeros sobre este análisis y, entre todos, redacten una conclusión.

Consejos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario ocho vasos de agua segura.
- Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente, descremados.
- Al consumir carnes, quitarles la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- Consumir legumbres, cereales, preferentemente integrales, y papa, batata, choclo o mandioca.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, los adolescentes y las mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Ministerio de Salud de la Nación.
Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires, 2016.

En esta "gráfica de la alimentación diaria" los grupos de alimentos se dibujaron en un tamaño que refleja la proporción en que se deben comer diariamente. Así, a lo largo del día, conviene consumir mayor proporción de verduras y frutas que de carnes y huevos. El círculo central hace referencia a la presencia de agua en los alimentos y a la importancia de su consumo.

Alimentación y salud

¿Qué es una "alimentación correcta"? Se trata de un **plan alimentario equilibrado** que incluye una gran variedad de alimentos que aportan la cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el organismo. Además, la dieta debe cubrir las necesidades energéticas de cada persona, de acuerdo con la edad, el sexo, el ejercicio físico y la tasa de metabolismo basal (cantidad de energía por kilogramo de peso que gasta una persona en reposo absoluto para mantener sus funciones vitales, como la respiración).

Cuando hablamos de **alimentación saludable** estamos reconociendo que hay muchas posibles maneras de alimentarnos adecuadamente y no una única. Justamente, como explicamos antes, algo que nos caracteriza como especie a los seres humanos es el hecho de ser omnívoros. La posibilidad de tener una alimentación diversificada nos permitió vivir en geografías y climas muy diferentes y aprovechar los recursos de cada región. Y esto implica un condicionamiento crucial: dependemos de la variedad, no logramos obtener todos los nutrientes que necesitamos de una sola fuente alimenticia. Esto, en general, es distinto en el resto de las especies, que solo ingieren unos pocos alimentos.

Entonces, para vivir con salud es indispensable comer una variedad de alimentos que nos provean los distintos nutrientes que nuestro organismo requiere. Pero, al mismo tiempo, existen múltiples maneras de tener una alimentación variada y saludable. En las Guías Alimentarias para la Población Argentina hay consejos y una gráfica que nos orientan al respecto.



Consumos problemáticos y adicciones

- › El consumismo y las adicciones › Modalidades de consumo › Sustancias psicoactivas: clasificación
› Sustancias psicoactivas: características y efectos › Factores de riesgo y protección

El consumo problemático de sustancias psicoactivas legales o ilegales trae como consecuencia problemas fisiológicos, psicológicos y sociales. Los efectos causados dependen tanto del tipo de droga como de la modalidad de consumo y la dosis, entre otros factores. El consumo problemático también contempla la adicción a la tecnología, a la comida y a otras prácticas, que pueden interpretarse a la luz del consumismo y de la satisfacción inmediata que reinan en la sociedad actual.

El grito es el título de cuatro cuadros del pintor noruego Edvard Munch. Todas las versiones muestran una figura andrógina que simboliza a un ser humano moderno en un momento de profunda angustia y desesperación existencial.

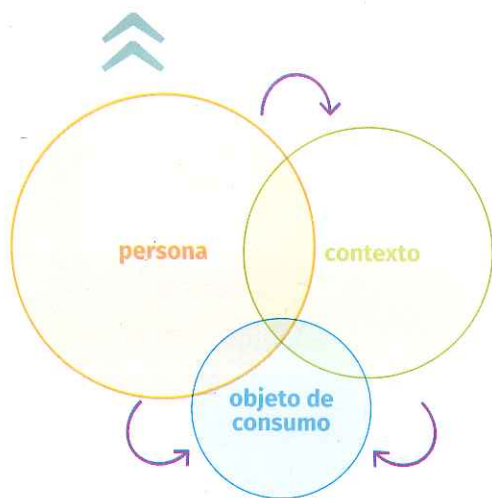
Producción *compartida*

- ¿Qué situaciones creen que conducen a una persona a desarrollar un consumo problemático? ¿Existe una única causa o consideran que es un comportamiento multicausal?
- ¿El consumo problemático solo hace referencia al uso y abuso de sustancias psicoactivas? ¿Por qué?

Producción *compartida*

- Busquen publicidades de distintos alimentos y bebidas. En grupo, discutan lo que transmiten y analicen su influencia en la sociedad de consumo. Luego, debatan en clase acerca de las técnicas publicitarias y los argumentos predominantes que emplean.

Multidimensionalidad de los consumos problemáticos. El tamaño de cada círculo hace referencia al lugar diferencial que ocupa cada variable.



Los contextos sociales en los que se desarrollan las personas influyen sobre su construcción como tales y son formadores de identidad y de pertenencia.



El consumismo y las adicciones

Los consumos problemáticos y las adicciones responden a una temática compleja dado que, para su análisis, se deben tener en cuenta múltiples factores que intervienen en el problema. Entre ellos se encuentran: las diferentes representaciones sociales que se ponen en juego; las prácticas individuales y colectivas; las personas, las sustancias y otros objetos de consumo; y los contextos socioeconómicos, políticos, culturales e ideológicos.

Cada época delimita las condiciones de posibilidad de ser y los modos de vivir. En el presente siglo XXI, esta construcción del ser se produce a través del rol del consumo como *organizador de la vida actual*. Según el sociólogo Zygmunt Bauman, la humanidad se encuentra en el final de un proceso que produjo el *pasaje de una sociedad de productores a una de consumidores*. Este cambio implica múltiples y profundas transformaciones, entre ellas educar a los consumidores para que estén dispuestos a ser seducidos por las ofertas del mercado y, a la vez, crean que son ellos quienes mandan, juzgan, critican y eligen.

La lógica de la **sociedad de consumo** es presentar objetos (ya sean productos, sustancias, programas de televisión, modos de conducta, valores, deseos, gustos o experiencias) capaces de satisfacer todas las aspiraciones de felicidad que puede tener una persona. A su vez, el consumismo no solo gira en torno a la satisfacción de los deseos, sino también a la incitación de deseos nuevos.

Una sociedad de consumo se caracteriza por:

- el **individualismo**, que supone un énfasis exacerbado en los intereses personales;
- la **identidad relacionada con el tener** y no con el ser;
- la **inmediatez** representada en lo efímero y en constante cambio.

Desde épocas muy remotas y por diferentes razones (religiosas, medicinales, existenciales, recreativas, etcétera), los seres humanos han recurrido a sustancias con efectos psicoactivos, es decir, que afectan el sistema nervioso central (SNC) y producen alteraciones en la conciencia. Para comprender la problemática de los consumos en el siglo XXI es fundamental entender que el consumo, como ordenador social, es problemático en sí mismo. Los consumos problemáticos se deben pensar a partir de la existencia de una interacción dinámica y constante entre tres elementos que forman parte del fenómeno: el contexto, el objeto de consumo y la persona. Esto implica una mirada multidimensional que incluye a la salud y la enfermedad mental, social y funcional, ambas entendidas como un constructo cultural y social y ligadas necesariamente a un contexto determinado.

La premisa fundamental que se debe tener presente es una *perspectiva relacional*. Esto significa que la droga no existe como algo independiente de sus formas de uso, ya que lo determinante no es el producto sino la relación que se establece entre el objeto "droga" y el modo de vida de las personas.

Distintas formas de relación con las drogas

Todas las personas son diferentes, tanto en su aspecto externo como en el funcionamiento de su organismo, o en su forma de percibir y de pensar el mundo, algo que también depende de su contexto familiar, su educación, el momento histórico y la cultura. Por eso, la forma en que las personas establecen vínculos con las sustancias que consumen también es diferente.

Entonces, cuando se habla de adicciones, es muy importante tener en cuenta, por ejemplo, quién es la persona que consume, qué cantidad utiliza, en qué situaciones lo hace, cuáles son sus motivaciones. Así, se puede hablar de una relación de uso, de abuso o de adicción. Es interesante el hecho de que esta clasificación es independiente de que la droga de que se trate sea legal o ilegal.

- ▶ **Uso:** a diario, las personas consumen drogas, tanto cuando toman un té, como cuando ingieren un antibiótico para una pulmonía, o un analgésico que alivia el dolor. Incluso, cuando toman una copa de champán en un brindis. Cuando se habla de uso se hace referencia a un consumo esporádico u ocasional. Y esto es comparable con cualquier otro consumo. Por ejemplo, no es lo mismo jugar con los videojuegos algunas veces una hora en la semana, que hacerlo durante cuatro, cinco o más horas, todos los días. Aun así, es preciso recordar que hasta los usos esporádicos pueden generar problemas: una persona que toma alcohol en una fiesta y luego conduce un vehículo podría provocar un accidente.
- ▶ **Abuso:** puede producirse, por ejemplo, al ingerir un medicamento sin receta o en dosis superiores a las recomendadas o al alcoholizarse en exceso en una reunión. Es decir, abusar es consumir en exceso y en forma periódica, cualquiera que sea la droga de que se trate. En este caso se dice que existe un vínculo intencional con la droga; el consumo se realiza para “lograr algo”. Por ejemplo, reducir el estrés, llamar la atención o desinhibirse.
- ▶ **Adicción:** como mencionamos, en este nivel de consumo, la persona tiene una necesidad física o psíquica de la droga, siente o cree que “no puede vivir” sin ella. La adicción se caracteriza por el uso permanente y compulsivo de la droga, y así empieza a dominar la vida del adicto. Es preciso aclarar que la adicción se extiende más allá de las drogas, y como ya explicamos en páginas anteriores se relaciona con la imposibilidad de expresarse, de relacionarse con los otros, o con algún tipo de carencia (afectiva, económica, etcétera).

Cualquiera de estas prácticas que enumeramos puede resultar peligrosa. Por ejemplo, un consumo por una única vez de un medicamento sin receta médica puede generar una intoxicación o una reacción adversa grave.

Como se desprende de los ejemplos, las drogas forman parte de nuestra vida en muy diversas situaciones. El hecho de que esos consumos resulten o no problemáticos dependerá, como se planteó al comienzo, de la situación individual y social de cada persona.



El uso de medicamentos como estimulantes, tranquilizantes y somníferos sin prescripción médica puede llevar a situaciones de adicción.



Las personas tienen una adicción cuando hacen uso permanente y constante de aquello que la causa, sus vidas giran en torno a ella y tienen una necesidad imperiosa de conseguirlo.

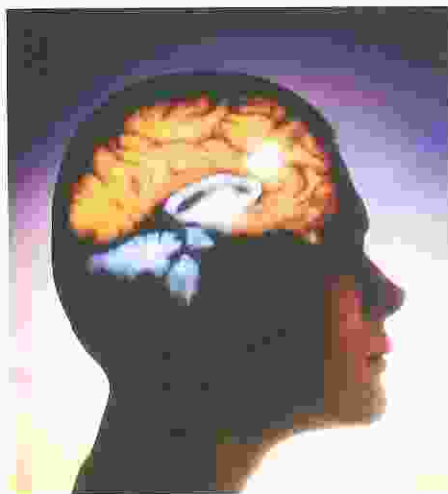
Las consecuencias de la adicción

La adicción a las drogas es un problema de salud porque puede generar graves consecuencias en las personas adictas.

La exposición continuada o crónica a las drogas de abuso, afecta, en principio, el comportamiento del individuo: socava el autocontrol e interfiere en la capacidad de la persona para tomar decisiones, a la vez que transforma las señales que envía el cerebro, motivando la continuación del consumo. Además, el abuso conduce a la tolerancia y a la necesidad de consumir mayores cantidades de droga para conseguir el mismo efecto.

Ya mencionamos que los efectos de las drogas dependen del tipo de sustancia que se consume y de la cantidad o frecuencia con que se lo hace. Veamos el siguiente cuadro.

Tipo de droga	Efecto	Ejemplos
Depresoras	Deprimen el sistema nervioso central. Aunque al principio la manifestación pueda ser eufórica, luego se produce relajación, somnolencia o anestesia, de acuerdo con la dosis, con pérdida de control desde el comienzo del efecto.	Alcohol, marihuana, opiáceos (opio, morfina, heroína).
Estimulantes	Activan el funcionamiento del sistema nervioso central y del cardiovascular.	Tabaco, anfetaminas, cocaína.
Alucinógenas	Alteran la percepción de la realidad, produciendo sensaciones y alucinaciones visuales y auditivas.	LSD, éxtasis.



En algunas enfermedades mentales, las características de la respuesta cerebral son iguales que las de una persona adicta.

¿Qué modificaciones se generan, en consecuencia, en el organismo del individuo y en las relaciones que establece con los otros?

- ▶ Entre los trastornos fisiológicos se encuentra el síndrome de abstinencia, que se produce cuando la persona adicta se ve imposibilitada de consumir la droga. Suele caracterizarse por cambios en la frecuencia cardíaca y deterioro del sistema nervioso central, entre otras manifestaciones. También se pueden ver afectados algunos de sus otros sistemas, con consecuencias graves: enfermedades pulmonares, ataques cerebrovasculares o distintos tipos de cáncer, entre otras.
- ▶ Los trastornos psicológicos son más variables y dependen del tipo de droga de que se trate y de las características individuales del consumidor. Por ejemplo, en algunas personas pueden producir estados de depresión y hasta intentos de suicidio.
- ▶ También se produce un deterioro en las relaciones que establece el individuo con otras personas o con las instituciones de su comunidad con las que se vincula, es decir, su vida en sociedad. Por ejemplo, puede disminuir su rendimiento laboral o su capacidad intelectual en el estudio, o deteriorarse sus niveles de comunicación con compañeros, amigos y familiares.

Las adicciones y las enfermedades mentales

Actualmente se cuenta con información obtenida de estudios realizados en cerebros de personas adictas y de pacientes con enfermedades mentales. En ellos se ha observado que los procesos químicos cerebrales en ambos son similares, lo que ha permitido comprender la relación que existe entre estas dos situaciones. Las enfermedades mentales, en algunos casos, pueden ser anteriores a la adicción, y en otros, es la adicción la que dispara o agrava ciertos trastornos mentales en personas particularmente vulnerables.

ACTIVIDADES

8. ¿Qué efecto paradójico se produce cuando se consumen drogas depresoras?
9. ¿Qué clase de trastornos puede sufrir un individuo debido a la adicción? ¿Cómo influyen en su salud y en su vida en sociedad?

Drogas y legalidad

En nuestro país existe legislación específica respecto del uso de drogas. De acuerdo con ella, algunas drogas se consideran lícitas o **legales** (como los medicamentos, el alcohol y el tabaco) y otras ilícitas o **ilegales** (como la cocaína, la marihuana o el éxtasis). Las drogas ilegales se caracterizan por causar grave daño a la salud y porque su consumo indebido puede generar una dependencia. Es preciso tener en cuenta que las drogas legales también pueden producir un consumo problemático.

La clasificación de las drogas en legales o ilegales no se encuentra necesariamente relacionada con las propiedades de las sustancias ni con sus efectos sobre el organismo. Es, en realidad, una clasificación cultural, por lo tanto, no universal. Así, se suele considerar que las drogas ilegales producen, aparte de trastornos físicos y psíquicos, problemas sociales, mientras que con las legales no ocurre lo mismo. Lo importante a tener en cuenta es que las drogas legales se encuentran dentro de las normas convenidas por la sociedad y, por lo tanto, no se perciben como conflictivas en este aspecto. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

Nuevas formas de mirar un mismo problema

Durante las últimas décadas se ha comenzado a revisar las políticas centradas en la **abstención** y la **prohibición** de las drogas ilegales. Muchas estadísticas evidencian que su aplicación ocasionó, por ejemplo, la criminalización de los jóvenes de sectores más desfavorecidos (a través de su procesamiento y encarcelación) y el incremento de las intoxicaciones ocasionadas por el consumo clandestino de las sustancias ilícitas. Además, los estudios demuestran que la legislación que se centra en la penalización no ha ayudado en la disminución del consumo y, en muchos casos, ha incrementado las posibilidades de acción para el narcotráfico, que se instala en el mercado de la ilegalidad. Es decir, la demanda de drogas consideradas ilegales existe en la sociedad, y las personas que se dedican al narcotráfico lucran atendiendo esta demanda por vías que se encuentran fuera de cualquier tipo de control. No ocurre lo mismo con las drogas legales, como el alcohol, del cual se pueden tener datos sobre su producción, distribución y venta. No obstante, otra perspectiva advierte sobre los riesgos de la despenalización, que podría ocasionar un incremento del consumo.

Ambas perspectivas coinciden en plantear que se requieren otros acercamientos al problema, que favorezcan las **acciones de prevención**: mediante la educación integral de las personas, como una de las herramientas fundamentales, se busca evitar la disminución de la edad de inicio en el consumo de sustancias y el pasaje del uso a la adicción, sobre todo en aquellos sectores que no tienen acceso a los sistemas de salud. Esta nueva mirada sobre la prevención se concentra en un trabajo que refuerce las relaciones sociales, sobre todo en el nivel familiar y comunitario, a fin de mejorar los contextos en los que las personas desarrollan sus vidas.

ACTIVIDADES

10. ¿Qué criterios se tienen en cuenta para diferenciar una droga legal de una ilegal?

EN PROFUNDIDAD

El consumo de marihuana en la Argentina

El 25 de agosto de 2009 la Corte Suprema absolvió a cinco jóvenes que habían sido detenidos con pequeñas cantidades de marihuana. En ese momento algunos afirmaron que se había despenalizado la marihuana en el país. En realidad, con este fallo quedó establecido que la posesión de pequeñas cantidades de marihuana para consumo personal y que no representen un riesgo para terceros no se considera un delito. No obstante, no se despenalizó en forma general el consumo, la producción y la venta de marihuana ni de otras drogas.

Además, la Corte planteó la importancia de atender la situación de salud de los consumidores, en su carácter de víctimas, en lugar de criminalizarlos, y de perseguir y condenar a los traficantes.



La legalidad de las drogas se relaciona íntimamente con la cultura. Un brindis es algo muy común en Occidente, tanto en las celebraciones familiares como en las reuniones de trabajo (A). Por el contrario, el alcohol está prohibido en muchos países islámicos, en los que fumar hachis es una costumbre aceptada (B).

Drogas legales

Hasta el momento estuvimos analizando, en general, el concepto de droga y su relación con la legalidad.

El alcohol y el tabaco son drogas legales en nuestro país y están socialmente aceptadas. Sin embargo, también son fuente de preocupación debido a las consecuencias que puede acarrear su consumo.

El alcohol

El **alcohol** es una droga que, de acuerdo con el contexto histórico, ha sido venerada o prohibida, y ha sido vista tanto como un medio de comunicación con los dioses, como un instrumento del "mal". En nuestros días, y en particular en nuestro país, es una droga legal, que puede ser adquirida por los mayores de 18 años.

Existen distintos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas y las destiladas. Las primeras se obtienen mediante la fermentación de frutos o granos por la acción de levaduras, por ejemplo, el vino, la cerveza y la sidra. Las segundas se producen por la destilación de una bebida fermentada, en un proceso que extrae parte del agua que contienen utilizando calor, por ejemplo, el whisky, el ron y el vodka. Las bebidas destiladas, también llamadas blancas, tienen mayor contenido de alcohol (graduación alcohólica) que las fermentadas.

¿Cómo actúa el alcohol en nuestro organismo? Su principio activo es el **etanol** o **alcohol etílico**, que al ser ingerido pasa rápidamente (en pocos minutos) al sistema circulatorio, y de allí, al sistema nervioso. Entre sus efectos más importantes se pueden mencionar la desinhibición que produce (deprime las funciones de autocontrol y de autocrítica), su interferencia en la coordinación motora y



Las personas alcoholizadas sufren de vértigo: una sensación desagradable que les hace suponer que los objetos están en movimiento.

el hecho de que dificulta la respiración y la circulación. Su abuso, en el caso del **alcoholismo** (ver más abajo), puede provocar gastritis, úlceras, cirrosis, trastornos de la sexualidad e infertilidad, además del problema social que involucra conductas violentas y conflictos familiares, laborales o educativos. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

Diversos estudios han mostrado que en la Argentina su consumo se ha incrementado en las últimas décadas, además de ser la droga con mayor aceptación social. Hoy el alcoholismo es la primera drogodependencia en la Argentina, y si bien afecta fundamentalmente a los adultos, se ha convertido en una importante problemática entre los adolescentes.

Además, la Quinta Encuesta Nacional realizada a estudiantes del nivel medio de todo el país en 2011 indicó que 855.471 estudiantes tomaron algún tipo de bebida alcohólica en el último mes anterior a realizada la encuesta, es decir, el 49,3% del total de la muestra.

EN PROFUNDIDAD

Diferentes relaciones con el alcohol

No todas las personas establecen la misma relación con el alcohol. Podemos diferenciar a los abstemios, que no lo consumen en absoluto; a los bebedores moderados, que consumen pequeñas cantidades durante las comidas, o a los bebedores sociales, que lo consumen en fiestas o reuniones, en forma esporádica, y pueden llegar o no a embriagarse.

Pero existen otros casos en los que la relación se establece por una búsqueda de valor o placer, y se transforma en un consumo frecuente. En ese caso se habla de bebedores habituales. En esta categoría encontramos a los bebedores excesivos, que consumen alrededor de un litro de vino (o su equivalente en alcohol) diario, y pueden embriagarse aunque no presentan dependencia. El caso más extremo es el del alcoholismo, en el cual se produce dependencia, y ante la falta de consumo se genera el síndrome de abstinencia.

ACTIVIDADES

11. ¿Por qué una droga legal como el alcohol es también un problema social?
12. ¿Por qué los adolescentes consumen alcohol? ¿Cuál es tu opinión al respecto?
13. ¿Es más peligroso consumir bebidas "blancas" que vino o cerveza? Para contestar, tené en cuenta la información que leíste en esta página.

El tabaco

Al igual que el alcohol, el **tabaco** es una droga socialmente aceptada y su consumo tiene una alta incidencia en nuestro país, a pesar de las restricciones que hoy existen, por ejemplo, para su consumo en lugares públicos.

En los últimos años, si bien estas restricciones han comenzado a generar una visión social negativa respecto del consumo, se ha observado un afianzamiento del tabaquismo entre los adolescentes, sobre todo entre las chicas. ➤ **EN PROFUNDIDAD**

Esta problemática se asocia con más de 25 enfermedades, entre ellas varios tipos de cáncer, trastornos cardiovasculares, interrupción de embarazos y bajo peso en los recién nacidos. A esto se le suma el efecto social, ya que la contaminación que genera en el ambiente expone al riesgo de enfermedades a las personas no fumadoras, a las que se denomina **fumadores pasivos**.

En la combustión del tabaco se producen gases, vapores y partículas en suspensión que el humo transporta hacia los pulmones y que actúan sobre todo el sistema respiratorio. Algunas de ellas pasan a la sangre desde donde afectan a otros tejidos y órganos del cuerpo. Entre las sustancias tóxicas más importantes se encuentran la nicotina, sustancias irritantes, el alquitrán y otros agentes cancerígenos, además del monóxido de carbono.

El mayor problema que ocasiona el humo del cigarrillo es la paralización de las ciliatas, unas estructuras similares a "pelitos" que poseen las células que tapizan el tracto respiratorio, y cuyos movimientos ayudan a eliminar partículas nocivas. Al impedir su movimiento, las ciliatas son inactivadas cuando más se las necesita, es decir, cuando es necesario que se eliminen las sustancias tóxicas que ingresan con el humo.

Veamos los efectos específicos que producen algunas de estas sustancias nocivas al ingresar en nuestro cuerpo.

Nicotina

Es la responsable de la mayoría de los efectos del tabaco y la que genera la dependencia física. Permanece en la sangre no más de dos horas y, a medida que se reduce su concentración, el fumador adicto comienza a percibir los síntomas que lo llevan a fumar nuevamente.

Alquitrán y agentes cancerígenos

Constituyen un grupo de sustancias directamente relacionadas con la aparición de cáncer. Al no poder ser eliminadas por el movimiento de las ciliatas, su presencia favorece el desarrollo del cáncer de pulmón.

Acroleína, fenoles, peróxido de nitrógeno, ácido cianhídrico y amoníaco

Generan constricción bronquial, estimulan las glándulas secretoras de moco (que se produce en mayor cantidad y no puede ser eliminado por la paralización de las ciliatas) y alteran la acción de los mecanismos de defensa del pulmón, favoreciendo las infecciones y la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

Monóxido de carbono

Tiene una gran afinidad con el hemoglobina de los glóbulos rojos. Debido a esto, disminuye la capacidad de la sangre para transportar el oxígeno. Sus efectos se observan principalmente en las personas con enfermedades cardiovasculares.

EN PROFUNDIDAD

¿Por qué fumamos las personas?

Los especialistas consideran que la mayoría de las personas se relaciona con el cigarrillo por motivos psicosociales, y luego continúa haciéndolo por la dependencia fisiológica y psicológica que genera el consumo. La mayoría de los fumadores, de distinta edad y sexo, afirman que comenzaron a fumar por factores asociados a sus grupos de pertenencia o al entorno familiar o íntimo. Si tenemos en cuenta que el tabaco es una droga de uso legal, que se puede comprar en cualquier kiosco, y está sostenida por importantes campañas publicitarias en todos los medios de comunicación, no debería resultar extraño que muchas personas ¿decidan? relacionarse con el cigarrillo.

También hay que destacar que, una vez que se ha comenzado a fumar, la nicotina genera una dependencia física: un fumador que intente disminuir la cantidad diaria de cigarrillos que fuma, sufrirá un síndrome de abstinencia evidenciado en una incomodidad física, a lo que se suma la dependencia psicológica, asociada con su efecto reductor de la ansiedad.



Si bien se cree que el tabaco es una droga relajante, es un estimulante. En realidad, lo que sucede es que cuando ya se ha generado un hábito, fumar un cigarrillo calma la ansiedad provocada por su falta en aquellos momentos que la persona asocia con el consumo.

Drogas ilegales



El consumo de hachís se menciona en *Las mil y una noches*.



El éxtasis, como toda droga alucinógena, altera la percepción de la realidad.

ACTIVIDADES

14. ¿Por qué creés que algunas personas consumen sustancias ilegales? ¿A qué peligros se enfrentan?
15. De acuerdo con datos estadísticos, las drogas ilegales más consumidas en la Argentina son la cocaína y la marihuana. Investigá sobre las razones de este consumo.

¿Qué drogas se consideran ilegales en nuestro país? Como vimos, la legislación argentina tiene en cuenta aquellas que pueden producir un grave daño y aquellas cuyo consumo indebido provoca dependencia. Entre ellas podemos mencionar: la marihuana, la cocaína, la heroína, el opio, el éxtasis, las anfetaminas, pasta base de cocaína o “paco” y las sustancias inhalantes. A continuación, se desarrollan algunos ejemplos:

- ▶ **Marihuana:** se extrae de la planta *Cannabis sativa*, que se cultiva en regiones templadas y cálidas desde hace más de 5.000 años. Su principio activo, el tetrahidrocannabinol (THC), ingresa al torrente sanguíneo cuando se fuman las hojas de la planta. A los cigarrillos de marihuana se los conoce como “porros” o “fasos”. Su consumo provoca sensación de euforia, desinhibición, pérdida de la noción del tiempo, aumento de la percepción y el apetito. Produce dependencia psicológica y su consumo repetido puede ocasionar daños en el tejido cerebral y aumentar la propensión al cáncer de pulmón. Del *Cannabis* también se obtiene el hachís, que se menciona en el famoso libro *Las mil y una noches*, que data del siglo X.
- ▶ **Cocaína:** se piensa que los pueblos precolombinos de los Andes ya cultivaban la planta de coca hace más de 4.500 años y masticaban sus hojas (práctica denominada “coqueo”) o las utilizaban en infusiones. Mediante un proceso químico se extrae de las hojas el principio activo: clorhidrato de cocaína, un polvo blanco que se aspira o se fuma (*crack*). Esta última forma tiene un efecto mucho más potente. Esta droga causa tanto adicción física como psíquica. Entre otros efectos, produce euforia, hiperactividad y aumento de la actividad cardíaca, generando graves daños en el sistema nervioso.
- ▶ **Éxtasis:** es una droga sintética, es decir, producida de manera artificial en un laboratorio. Provoca euforia, disminuye el cansancio, distorsiona la percepción y el tiempo. Se consume por vía oral, en forma de cápsulas o pastillas. Produce tolerancia y dependencia, y alteraciones psicológicas como depresiones, psicosis, trastornos cognitivos y de memoria. El consumo de éxtasis junto con el alcohol puede desencadenar un cuadro conocido como “golpe de calor”, con alto riesgo de deshidratación. Por esto los consumidores de éxtasis sienten una necesidad imperiosa de beber agua en grandes cantidades.
- ▶ **Pasta base de cocaína o paco:** en los últimos años se ha convertido en la droga que más daño causa y cuyo consumo más ha aumentado. Entre otros efectos, genera confusión, excitación psicomotriz, delirio, paranoia. Las consecuencias de su consumo van desde convulsiones y daño en el tejido cerebral hasta derrame cerebral, además de producir lesiones y mal funcionamiento de los sistemas circulatorio, digestivo y respiratorio. Es altamente adictiva, lo que se explica por la brevísima duración de su efecto (5 a 10 minutos), que genera una compulsión a seguir consumiendo.

Las adicciones pueden prevenirse

Para intentar comprender la problemática del consumo de drogas es importante comenzar a reflexionar sobre los propios actos, sobre nuestra responsabilidad, y analizar de qué manera cada uno de nosotros nos vinculamos con los objetos, entendiéndolos como "algo que está ahí afuera", ya sea una sustancia, una costumbre, una actividad.

Para el caso particular que hemos desarrollado en este capítulo, las relaciones que cada persona establecerá con el objeto droga estarán vinculadas con un determinado entorno en el que esa persona se desarrolla. Por esta razón, los lazos de cada individuo con la comunidad en la que vive son cruciales.

La adicción no es un problema individual sino **social**. No vivimos aislados, vivimos en una comunidad. Entre los factores sociales que favorecen el desarrollo de adicciones se encuentran la pobreza, la exclusión social, la inseguridad en relación con los proyectos de vida, la distorsión de los valores, la falta de afecto o las presiones laborales.



Alcohólicos Anónimos es una organización internacional, con miembros en alrededor de 150 países. El único requisito que se solicita para ser miembro es querer dejar la bebida. Su objetivo primordial es "mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad".

ACTIVIDADES

16. ¿Por qué se dice que la adicción no es un problema individual sino social?
17. Analizá cómo se establecen distintas relaciones sociales en tu comunidad.

Por eso, hoy las principales acciones de prevención apuntan al fortalecimiento de los lazos sociales en las comunidades, porque se entiende que el problema no es solo la droga en sí, sino los factores que generan la adicción. Una de las acepciones del término **prevenir** es "disponer con anticipación lo necesario para un fin". Así, todas las acciones deben basarse en la comunicación social, tanto en los ámbitos de estudio, como en la familia, en el trabajo y en todas las instancias de la vida en comunidad, para poder realizar los ajustes necesarios en las relaciones que se establecen en una comunidad.

La importancia de la escuela

Las miradas actuales respecto de las adicciones han asignado al rol de la educación, y de la escuela en particular, una importancia central en la prevención. Los chicos pasan una gran parte de sus vidas en la escuela; allí se vinculan con sus pares, pueden compartir ideas, miedos, deseos, y también pueden comenzar a construir proyectos de vida.

La escuela es un espacio social que ofrece la posibilidad de consultar las dudas en relación con el consumo de drogas y las problemáticas que se derivan de este. Por ejemplo, a qué lugares recurrir en caso de considerar que se tiene un problema (ya sea propio o de amigos o familiares), como los centros públicos de asistencia médica, los servicios especializados en adolescencia, o las fundaciones y asociaciones que brindan asistencia para las personas con adicciones (por ejemplo, Alcohólicos Anónimos).

La escuela cumple un rol fundamental en la prevención de las adicciones.



- a) ¿Considerás que esto favorece o no el desarrollo de adicciones?
- b) Explicá el porqué de tu respuesta. ¿Creés que es necesario modificar esas relaciones? ¿cómo?

“

Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.

”

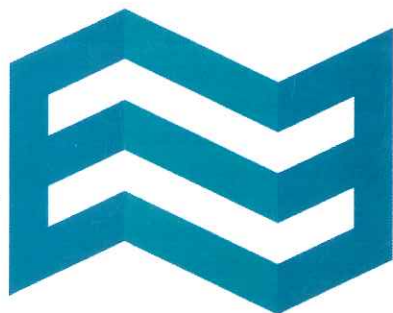
Viktor Frankl (1905-1997), neurólogo y psiquiatra austriaco, sobreviviente de los campos de concentración.



Informarte con TV

Mejor hablar de ciertas cosas (2008-2009) es un programa de televisión argentino de Canal Encuentro de carácter educativo-documental. En diferentes capítulos se aborda el tema del consumo problemático y las adicciones, en particular los episodios 1, 4, 6 y 8 de la primera temporada, y el episodio 3 de la segunda.

- Divídanse en cinco grupos y repártanse los episodios mencionados. Luego de verlos, expongan en clase el tema tratado en el programa y los distintos puntos de vista que percibieron en el mismo.



encuentro

Factores de riesgo y protección

Existen actitudes, conductas o situaciones que atraviesan a las personas, al entorno cercano y al medio social, que pueden aumentar —factores de riesgo— o reducir —factores de protección— la probabilidad de iniciarse o mantenerse en el consumo de drogas. Estos factores se dan en distintos niveles y se piensan como probabilidades pero no como determinantes del consumo problemático.

En el ámbito sociocultural, el consumismo, la presión de grupos, las dificultades de adaptación, la ausencia de motivación y de expectativas, el fácil acceso a las drogas y las carencias económicas son algunos factores de riesgo que pueden llevar a una persona al consumo de sustancias. Mientras que la existencia de sistemas sociales de apoyo, de alternativas saludables para aprovechar el tiempo libre y de espacios de información, contención, recreación y participación, junto con la promoción de la salud se consideran factores de protección.

En cuanto al ámbito familiar, su influencia es fundamental en la construcción de la identidad y en el desarrollo de las personas. Determinados modos de ser y estar en familia pueden favorecer el desarrollo de consumos problemáticos, por ejemplo, una historia familiar de consumos o de comportamientos antisociales, la desorganización familiar, la sobreprotección, la falta de comunicación y las fallas en la implementación de límites. Por el contrario, la cercanía y el apoyo emocional, las expresiones de afecto, el diálogo abierto sobre problemas, intereses y necesidades (respetando las diferencias de pensamiento), y la posibilidad de resolver los conflictos familiares sin agresividad ni descalificaciones fortalecen los factores de protección.

A nivel individual, distintas habilidades para la vida resultan protectoras para las personas, y si no se tienen pueden convertirse en factores de riesgo. Algunas de estas habilidades son: tener una imagen positiva y de cuidado sobre sí mismo, tolerar las frustraciones, tomar decisiones basadas en los propios deseos e intereses, desarrollar un pensamiento crítico y creativo, ser empático y expresar de manera clara y adecuada las necesidades, los pensamientos, los sentimientos y los conflictos.

La resiliencia

La **resiliencia** es la capacidad humana para sobreponerse a la adversidad y construir sobre ella. Esta conceptualización hace referencia a la capacidad de “utilizar” determinados factores protectores o condiciones personales frente a situaciones adversas. Esos factores permiten neutralizar u ofrecer una resistencia mayor a los efectos de la exposición al riesgo, sobreponerse, recuperarse y salir fortalecidos de esta clase de situaciones. No obstante, no todas las personas poseen la misma capacidad de resiliencia; incluso, una misma persona puede presentar distinto grado de resiliencia frente a diferentes adversidades o momentos de la vida. El nivel de resiliencia de una persona se caracteriza por la autoestima, la autovaloración, la introspección, la capacidad de relacionarse y de establecer lazos afectivos, la creatividad, la independencia, el humor, la capacidad de pensamiento crítico y la moralidad.

7

LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La sexualidad está presente desde antes del nacimiento y se construye por la interacción de múltiples factores. Involucra mucho más que el funcionamiento de los órganos genitales, ya que está relacionada con la historia de cada persona y comprende la manifestación del cuerpo y las emociones. Para lograr una vida plena y en armonía, es fundamental vivir la sexualidad con placer, pensando en el propio cuerpo y en el del otro, de manera saludable y con responsabilidad.



Es sábado a la tarde, estoy en la cocina preparando el mate para mi hijo y sus amigos que se reunieron en casa (aunque se hagan los superados, a veces, les gustan estos mimos). En el living, además de Ariel, están Aldana, Lucía y Hernán, todos de 16 años. Cuando me acerco para alcanzarles el mate y los bizcochitos, escucho que conversan acerca de ellos y de sus compañeros. Notan diferencias en el tamaño entre sus cuerpos; que algunos chicos tienen más barba que otros y que algunas chicas están mucho más desarrolladas que otras. La preocupación de Ariel y Lucía es que todavía no han crecido lo suficiente. Aldana cuenta que su novio le insiste para que tome la decisión de tener relaciones sexuales con él y tiene mucho miedo de perderlo si no acepta.

Estas son algunas de las inquietudes relacionadas con la sexualidad en la adolescencia: angustia por los cambios corporales, preocupación por lo que dirán sus pares, presiones que reciben de sus parejas y compañeros... y muchas ganas de descubrir un mundo nuevo, parecido al de los adultos en algunos aspectos pero muy diferente en otros.

Surge el miedo a lo desconocido, a tomar decisiones equivocadas, a enamorarse y no ser correspondido, a adquirir enfermedades, a los embarazos no planificados, al fracaso.

En medio de todas estas dudas estamos los adultos, padres, profesores, amigos, familiares, para crear espacios de contención con el fin de que puedan vivir una sexualidad plena, saludable y responsable.

La sexualidad: una construcción bio-psico-social

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la sexualidad como *"un aspecto primordial del ser humano, presente a lo largo de toda su vida. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, aunque no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales"*.

Desde este punto de vista, la **sexualidad** está relacionada con la historia de cada persona, comienza antes del nacimiento y no es solo el funcionamiento de sus órganos genitales. Es la manifestación, a través del cuerpo, de los deseos y las emociones.

La **genitalidad**, en cambio, se refiere exclusivamente a los genitales, tanto masculinos como femeninos, que se relacionan con los aspectos más biológicos de la sexualidad. Es solo un aspecto del sexo del individuo y de su comportamiento sexual; se limita a los aspectos anatómico y fisiológico de los órganos genitales o reproductores, y hace referencia principalmente al pene en el hombre y a la vagina en la mujer.

Hasta el siglo pasado, el concepto de sexualidad estaba ligado al de reproducción. Actualmente se considera a la sexualidad en un sentido mucho más amplio y se entiende, por ejemplo, que va más allá de la búsqueda de la paternidad o de la maternidad. Por lo tanto, el ejercicio del sexo no implica únicamente el objetivo de la reproducción, sino una serie compleja de factores fisiológicos, psicológicos, culturales, étnicos y sociales.

Sexo y género

Todas las personas nacemos con un **sexo** que se manifiesta como un conjunto de características relacionadas con el desarrollo del ser humano.

- Genéticamente, el sexo se expresa por la presencia de los cromosomas: XX en la mujer, XY en el hombre.

- Fisiológicamente, el sexo se determina de manera endocrina, es decir, por la acción y el efecto de hormonas.

- Anatómicamente, el sexo se manifiesta por el desarrollo de los genitales.

El **género**, en cambio, es una estructura cultural que se expresa en las relaciones sociales; es una construcción social que supone un conjunto de códigos elaborados por una comunidad determinada en un momento histórico dado. Por esta razón, existen creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y de pensamiento que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia y de la sociedad en general. Los roles de género incluyen comportamientos aprendidos en una comunidad donde se identifican y valoran ciertas características o comportamientos como masculinos o femeninos. Por ejemplo, que las mujeres jueguen con las muñecas y los varones a la pelota. En la construcción de género es importante la comunicación, tanto desde los adultos hacia los más jóvenes como a la inversa. El diálogo y el respeto por las preferencias de cada uno permiten vivir una sexualidad plena y sin prejuicios.



El género se construye desde la infancia y está influido por la comunidad donde una persona se desarrolla.

Género y estereotipos

Debido a la asignación de roles, muchas mujeres cumplen doble jornada laboral, teniendo en cuenta las tareas domésticas no remuneradas.



Producción individual

1. ¿Qué rol tuvieron en la elección de los juegos en su infancia? ¿Alguna vez fuiste reprimido por usar juguetes o ropa del género que no se te asignó?

2. Realizá una lista con las actividades que te dijeron “eso es de nena/nene”. ¿Qué pensás ahora al respecto?

El género se construye desde la infancia y está influido por los mandatos sociales que se basan en estereotipos.



Los **estereotipos de género** remiten a ideas simplificadas y generalizadas que indican las funciones físicas, biológicas, sexuales y sociales que deberían tener las personas, teniendo como base al sexo biológico: **varón** y **mujer**. Los estereotipos funcionan asociando comportamientos, normas y mandatos con hechos biológicos. Por ejemplo, que las mujeres cisgénero sean biológicamente quienes puedan llevar adelante el embarazo no determina que “naturalmente” tengan que ser quienes realicen las tareas del hogar. Este es un comportamiento esperado en las mujeres, algo que no suele pasar con los varones. Ese “**deber ser**” se suele asignar exclusivamente por la fisonomía de los genitales y dicta cómo debemos *vestirnos, sentir, comportar, los deportes* que realizamos, los *roles* y las *funciones* que debemos cumplir. Esto se impone desde que nacemos, como el color de ropa y los juguetes que nos indican usar. Estas pautas de comportamiento, nada tienen que ver con lo que cada uno decide, siente o quiere, y se elimina toda individualidad dentro de las personas pertenecientes a un mismo género.

La asignación de estereotipos en base al sexo es diferencial: no se espera lo mismo de un hombre que de una mujer, aunque sí se espera lo mismo de todas las mujeres como conjunto, y de todos los hombres como conjunto. Así, se construye lo “masculino” y “femenino” como si fueran mutuamente excluyentes. A su vez, se establece una valoración desigual de los estereotipos masculinos por sobre los femeninos, que hace que las relaciones entre hombres y mujeres estén mediadas por una **distribución de poder desigual** y deja en desventaja a las mujeres que viven bajo una vulneración de derechos y desigualdades sociales. Los estereotipos asignan roles serviles a las mujeres, devalúan sus atributos y generan prejuicios sobre su inferioridad.

Funciones del estereotipo

En el estereotipo se acoplan, al menos, tres funciones sociales. La primera función es la **adhesión al grupo**, que determina el sentido de pertenencia y la forma de ver el mundo. La segunda función **dictamina comportamientos y roles** y adoctrina la forma en que debemos actuar para pertenecer a ese grupo. Esta última función tiene un factor pragmático que influye en cómo nos relacionamos y define la interacción que tenemos con lo “otro”. Los estereotipos hacen que las imágenes que se tienen del “otro” no sean sobre el individuo mismo, sino sobre el género al que pertenece, lo que lleva a realizar generalizaciones. Por último, cumplen una **función ideológica** en los conflictos y procesos de discriminación, ya que cuando son puestos al servicio de una ideología contribuyen a apoyar actitudes discriminatorias, al borrar toda individualidad y hacer más fácil la distinción entre hombres y mujeres.

Géneros y estereotipos

Si buscaras en un diccionario, encontrarías que el género se define como un conjunto de individuos o de objetos que tienen características comunes. Cuando nos referimos a los seres humanos, el género se asocia al sexo y a la sexualidad. En efecto, el género o **rol sexual** es el significado que una sociedad le asigna al hecho de ser varón o mujer. Según esa manera de concebir la masculinidad y la femineidad, cada sociedad le asigna distintos roles a mujeres y varones. Según su género, se espera que las personas sientan y actúen de una determinada manera.

De acuerdo con la tradición cultural occidental, se espera que los hombres sean valientes, seguros, independientes, protectores, racionales, fuertes, líderes, trabajadores y que ejerzan la autoridad. En cambio, se espera que las mujeres sean más débiles, sumisas, indecisas, conversadoras, que se emocionen con facilidad y expresen sus sentimientos y que tengan una actitud maternal.



Páginas del libro de lectura *Upa*, utilizado a partir de la década de 1940. Se presenta una imagen estereotipada de la mujer.

Esas pautas culturales están asociadas a los **estereotipos de género**, es decir, al conjunto de características que se consideran apropiadas para ser hombres o para ser mujeres. Los estereotipos son caracterizaciones bastante rígidas sobre los grupos que suelen basarse en **prejuicios**. En el caso de los estereotipos de género, tienden a imponer las características de los géneros a los sexos biológicos y a rechazar los comportamientos y sentimientos que contradicen esas caracterizaciones. Por ejemplo, está mal visto que un hombre lllore con facilidad, o que una mujer sea la

que sostiene económicamente un hogar mientras que su pareja varón se ocupa de las tareas domésticas.

Por su parte, la ley 26.743 dice que se entiende por **identidad de género** a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede o no corresponder al sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo.

Las personas vamos incorporando y reproduciendo ideas sobre la masculinidad y la femineidad por medio de la socialización, en general, sin ser conscientes de ello. Por ejemplo, cuando a los niños se les regalan pelotas, autos o muñecos de superhéroes, y a las niñas, muñecas y juguetes que reproducen los artefactos para hacer las tareas domésticas.

Durante el último siglo, numerosos movimientos han llevado adelante múltiples acciones para enfrentar la discriminación y las situaciones de injusticia que esta genera. En la actualidad, las leyes intentan garantizar que todas las personas, más allá de las identidades de género, tengan las mismas oportunidades para ejercer plenamente sus derechos y la libertad para vivir de acuerdo con sus propias convicciones y creencias, respetando las convicciones de los demás.



Los estereotipos de género llevan aparejados los prejuicios que muchas veces se harán oír y sentir, cuando los individuos no se comportan o actúan como lo espera gran parte de la sociedad.

ACTIVIDADES

- Hagan una lista de ideas o dichos difundidos que sean ejemplos de los estereotipos de género.
 - Analicen la lista e identifiquen aquellas ideas o expresiones que se fundan en prejuicios.
 - Señalen ejemplos que permitan argumentar contra esas ideas y expresiones.
 - ¿El caso de Billy Elliot también es un ejemplo de estereotipo de género? ¿Por qué?

La Educación Sexual Integral en la escuela secundaria

En las instituciones educativas de nivel secundario, la Educación Sexual Integral debe constituir un espacio sistemático de enseñanza y aprendizaje que articule contenidos de diversas áreas curriculares con los Lineamientos de la ESI, adecuados a las edades de adolescentes y jóvenes, abordados de manera transversal y en espacios específicos. Incluye el desarrollo de saberes y habilidades para el conocimiento y cuidado del propio cuerpo; la valoración de las emociones y de los sentimientos en las relaciones interpersonales; el fomento de valores y actitudes relacionados con el amor, la solidaridad, el respeto por la vida, la integridad y las diferencias entre las personas; y el ejercicio de los derechos relacionados con la sexualidad. También promueve el trabajo articulado con las familias, los centros de salud y las organizaciones sociales.

Asumir la educación sexual desde una perspectiva integral demanda un trabajo dirigido a promover aprendizajes desde el punto de vista cognitivo, en el plano afectivo y en las prácticas concretas vinculadas al vivir en sociedad.

Cuando pensamos en propuestas que apuntan a generar aprendizajes de tipo cognitivo, entendemos no solo acercar información científicamente validada, acorde a cada etapa de desarrollo; también el conocimiento de derechos y obligaciones y el trabajo sobre los prejuicios y las creencias que sostienen actitudes discriminatorias.

Con respecto al plano de la afectividad, consideramos que, desde la escuela, es posible trabajar para desarrollar capacidades como la solidaridad, la empatía, la expresión de los sentimientos en el marco del respeto por los y las demás y por sus diferencias. Este aspecto puede resultar novedoso, ya que, habitualmente, las competencias emocionales fueron poco abordadas desde la escuela tradicional. De alguna manera, se daba por sentado que se trataba de cuestiones que se aprendían espontáneamente en la familia, y también con la madurez que va brindando la experiencia. Sin desmerecer la vía de aprendizaje informal que constituye la experiencia de vivir, es posible diseñar enseñanzas sistemáticas, orientadas a generar formas de expresión de los afectos que mejoren las relaciones interpersonales y promuevan el crecimiento integral de las personas.

EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Ministerio de Educación
Provincia de la Nación



Por último, contemplamos una dimensión también relacionada con el saber hacer, en que se promueve la adquisición de prácticas tales como la posibilidad de decir "no" frente a la coacción de otros y de otras, el fortalecimiento de conductas de respeto y cuidado personal y colectivo de la salud, y también de habilidades psicosociales, como propiciar el diálogo, lograr acuerdos, expresar sentimientos y afectos.

Ministerio de Educación de la Nación, Programa Nacional de Educación Sexual Integral. *Educación Sexual Integral para la educación secundaria*, serie Cuadernos para el aula. Buenos Aires, 2010.

Actividades

9. El texto de esta página es un fragmento de la introducción de un material de apoyo para los docentes, publicado por el Ministerio de Educación de la Nación.
 - a) ¿Qué es la ESI?
 - b) ¿Cuáles son sus propósitos y contenidos?
 - c) ¿Qué significa asumir la educación sexual desde una perspectiva integral? ¿Cómo se definen los distintos planos?
 - d) ¿Qué "valores y actitudes relacionados con el amor, la solidaridad, el respeto por la vida, la integridad y las diferencias entre las personas; y el ejercicio de los derechos relacionados con la sexualidad" consideran importante fomentar por medio de la ESI?



Sexualidad adolescente

Iniciación sexual y embarazo adolescente

El embarazo adolescente nos hace reconocer la sexualidad adolescente como un dato que ya no puede ser negado. También muestra la contradicción de la sociedad contemporánea que ha ubicado a los adolescentes como destinatarios de una sobreestimulación de mensajes de los medios masivos de comunicación y redes sociales, en los que la sensualidad y el erotismo circulan con fuerza, en tanto se les demanda permanecer fuera de los intercambios sexuales entre ellos, negándoles la posibilidad de ejercer su derecho a la sexualidad.

La iniciación sexual trae otra vulnerabilidad que, al sumarse a las vulnerabilidades propias del proceso adolescente, constituye un factor de riesgo (fracaso escolar y/o abandono, salida de la casa familiar, estigmatización, desigualdad social, etcétera).

Según diversas investigaciones, el momento de la iniciación sexual de los adolescentes estaría ligado a la imprevisión: no suele ser planificado, ni es acompañado de cuidado.

Infecciones o enfermedades de transmisión sexual

Contraer infecciones de transmisión sexual puede ser grave para la salud. La única manera de evitarlas es estar informados, cuidarse y cuidar a la pareja. Esto es responsabilidad de ambas personas.

A veces creemos que sabemos lo suficiente sobre algunos temas, que contamos con la información, pero saber que fumar nos perjudica no nos hace dejar de fumar. Del mismo modo, saber que el preservativo previene de las infecciones de transmisión sexual tampoco conduce a hacer de su uso una costumbre incorporada.



Ver, oír y pensar

Video: *Educación Sexual Integral: falsas creencias*, disponible en YouTube.

Productor: Canal Encuentro

País: Argentina. Año de estreno: 2011

Actividad

- 1 ¿Qué les parecen las afirmaciones de los adolescentes del video sobre Educación Sexual Integral?
- 2 ¿Saben o conocen algún otro mito o falsa creencia?



Educación Sexual Integral: falsas creencias

¿Conocemos las infecciones sexuales más frecuentes en la adolescencia? ¿Cómo tenemos que proceder para resolver lo que nos pasa?

Lo más importante es proponer nuevas preguntas, abrir la curiosidad y poner en palabras nuestras inquietudes, teniendo en cuenta que las realidades pueden ser diferentes.

CONSTRUCCIÓN DE AFECTOS Y VÍNCULOS

La autonomía y los vínculos

Como hemos ido analizando, la adolescencia es un estado de múltiples transformaciones, no solo biológicas sino socioafectivas. Una conquista importante es la autonomía, que lleva a los adolescentes a tener una mirada más crítica sobre sí mismos y la realidad, el mundo, las ideas y principios. Y en todo este proceso no quedan excluidos los vínculos.

Pero, ¿qué son los vínculos? ¿Existe un solo tipo?

Los vínculos han sido definidos como relaciones sociales. Las personas, desde nuestra existencia como tales, establecemos relaciones: con nosotros mismos, con otros y con objetos inanimados o animados. Es una manera particular, dinámica, está en continuo movimiento.

Vínculo significa “unión”, “lazo”, “atadura”, “sujeción”, relación entre dos cosas, dos o más personas, o una persona y una cosa o animal.

Los vínculos son condiciones necesarias para la supervivencia (es imposible que los recién nacidos vivan sin la asistencia de otro). En todo vínculo hay procesos de comunicación y aprendizaje.

Desde la perspectiva del vínculo, se pueden observar los efectos subjetivos que tiene el encuentro (relación) con otro, en la medida en que se lo toma como: modelo o ideal, semejante, objeto de amor o deseo, rival o enemigo.

El vínculo siempre es **bidireccional** y de mutua **afectación**; y lo podríamos representar de la siguiente manera:



Las motivaciones del vínculo pueden ser psicológicas o por factores instintivos. Y de esta relación particular resulta una conducta. Es decir, que hay múltiples razones y formas de crear vínculos: puede ser por necesidad, casualidad, curiosidad por conocer a otras personas, por aburrimiento, por tratar de ver cómo funcionan



Vínculos

Vocabulario



• Bidireccional

Aquello que tiene dos direcciones. Puede ser una tendencia, rumbo, orientación o sentido.

• Afectación

Es la limitación o condiciones que se imponen en la aplicación de una norma. Producir cierto efecto sobre algo o alguien.

• Asimetría

Distribución desigual de algo como el poder, la belleza, la posición, etcétera.

Vocabulario

• **Empatía**

Capacidad de una persona de percibir, compartir y comprender lo que otra persona siente. Saber ponerse en el lugar del otro. Sentimiento afectivo por lo que vive otra persona.

• **Efímero**

Significa “de un día”, permite nombrar aquello de breve duración, pasajero. Que tiene poca vida, dura poco tiempo.



Vínculos entre pares

otros, etc. Pero también podemos crear vínculos con libros, películas y hasta con redes sociales.

Si bien la forma de vincularse ha ido cambiando con las épocas, ampliándose cada vez más, no ha dejado de depender de diversos factores: afectivos, éticos, estéticos, religiosos, ideológicos.

En los tiempos presentes, marcados –como ya dijimos– por lo fugaz, **efímero**, rápido, los vínculos también han cambiado, transformándose en más superficiales, menos duraderos y muchas veces no recordables.

Los vínculos en la adolescencia son variables dependiendo de la edad, si es entre pares, o con los padres o hermanos, o con otros adultos que pueden ser maestros, profesores, entrenadores de deportes, padres de otras u otros adolescentes, o de cualquier otro adulto que forme parte de la vida cotidiana.

Para comprender las conductas es fundamental conocer las razones de esos vínculos, es decir, si son interesados o no, si están teñidos de sentimientos de amistad, amor, **empatía** o por el contrario, de enojo, odio, malestar, etcétera.

Los vínculos son, generalmente, asimétricos. Esto implica el sometimiento de uno al otro, por diversas razones. Por ello, se hace tan importante la decisión de elegir un vínculo lo más libremente posible. Pero sabemos que esta elección muchas veces no es aceptada por los adultos, especialmente las familias. Y aquí tenemos el centro de la cuestión.

Y volvemos a nuestro tema inicial: la autonomía y los vínculos. Parece que frente a esta novedad en la adolescencia que es la necesidad de autonomía, se plantea imprescindible el acuerdo de un nuevo contrato.

Si los adultos seguimos sosteniendo vínculos basados en actitudes de dar órdenes y ser obedecidos, y esto además se hace de forma autoritaria, sin escuchar lo que piensan y argumentan los jóvenes, es probable que ocurra lo que decía Rousseau: “que un pueblo sojuzgado cuando llega a la adolescencia se independice de forma violenta”.

Por ello es muy importante comprender que la necesidad de abrir las puertas de la comunicación comienza desde el nacimiento y dura toda la vida. Tiene que ser un proceso paulatino, con afecto y reconociendo las necesidades de los jóvenes. Entendiendo que la libertad es la condición de ser humano.

Es a pesar de la autoridad del adulto, y no debido a ella, que el niño aprende. Ello depende también del grado en que el adulto inteligente sea capaz de pasar inadvertido para llegar a ser un igual y no un superior. Jean Piaget

Violencia y maltrato en los vínculos

Muchas veces los conflictos no se resuelven pues las conductas –respuestas– son violentas, por lo cual no estamos resolviendo nada sino que estamos en presencia de una problemática grave.

El problema de la violencia y maltrato no es reciente. Los análisis históricos revelaron que ha sido una característica de la vida, tolerada y aceptada desde tiempos remotos, o sea, naturalizada.

Sin embargo, algunas décadas atrás experiencias tales como “niños maltratados”, “mujeres golpeadas” o “abuso sexual” comenzaron a ser consideradas como problemas sociales graves y tipificados como delitos.

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, llamada “Convención de Belem Do Pará”, sancionada con fuerza de ley por el Congreso Nacional en 1996, establece en su artículo 3: “Toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado”.

Y estamos hablando de la violencia como desequilibrio de poder entre un sujeto víctima y otro sujeto victimario. Estamos hablando del efecto de una situación desigual, donde el poderoso (victimario) utiliza su superioridad por el placer que le proporciona someter a su víctima.

La familia es una organización que por la misma interacción de sus integrantes, tiende a ser generadora de conflictos; no siempre los conflictos son situaciones de violencia o maltrato (infantil y/o juvenil) pero algunas veces sí.

La impronta del patriarcado hizo que las familias se organicen de acuerdo con jerarquías de poder que son absolutamente desiguales y a partir de las cuales en muchas ocasiones se naturalizan las situaciones de violencia.

Es importante el reconocimiento de estas situaciones para abordar adecuadamente estos temas, que antes pertenecían al ámbito de lo privado (por ende de lo individual) y que en el presente son consideradas de interés e intervención de lo público.

Sin embargo, no es la familia el único espacio donde puede producirse la violencia. Debemos reconocer la existencia de otros espacios socioafectivos como: la escuela, el noviazgo, el grupo de pares, y las redes sociales.



Violencia en los vínculos

Vocabulario

• **Asertividad**

Habilidad social que permite a una persona comunicar y defender su punto de vista, sus ideas, sus derechos respetando a los demás.

Para saber más



Existen mitos y creencias sobre la violencia que dificultan su resolución.

- La violencia solo ocurre en familias pobres.
- Los violentos son enfermos.
- Es por celos; quieren demasiado.
- Es por el alcohol o las drogas.
- Algún motivo le habrán dado.

La violencia

La violencia es un comportamiento cultural aprendido. Está al servicio de los intereses individuales y sirve para disciplinar a quienes no respetan las relaciones de poder establecidas, se niegan a someterse, o intentan simplemente ejercer la libertad que la ley les concede, pero que en los hechos se les niega. Se usa para dañar a alguien intencionalmente. Demuestra falta de empatía. Hoy en día se sabe que las personas que ejercen la violencia no están enfermas, como se creía antes, sino que están cumpliendo a la perfección con un rol que el sistema les enseña y reproducen.

Las violencias se manifiestan de muchas maneras, y producen sufrimiento, daño psicológico, daño físico o muerte. No existe una única manera de expresar las consecuencias de estos efectos, pero son parte de los problemas sociales de cualquier comunidad o barrio, familias, escuelas, grupos de amigos y es muy importante que tengamos información y reflexionemos para poder reconocerlas y defendernos acudiendo a un adulto que se ponga en contacto con la justicia.

La violencia se clasifica en dos grandes grupos:

► **Violencia activa:** es fácilmente reconocible pues utiliza la violencia física, la violencia emocional, la coacción y la amenaza. La violencia u hostigamiento entre pares, la violencia institucional, la violación, el abuso sexual, la violencia de género y su manifestación más extrema, el femicidio, son expresiones de este tipo de violencia.

► **Violencia pasiva:** es de difícil identificación pues se ejerce a través de la manipulación y el chantaje emocional. Se trata del abandono físico y emocional; niñas, niños y adolescentes testigos de violencia, violencia simbólica y *grooming* (engaño mediante conductas y/o acciones que realiza un adulto para ganarse la confianza de menores de edad, con el objetivo de abusarlos sexualmente).

Bullying: hostigamiento entre pares

La violencia entre pares o *bullying* es aquella que se produce en el marco de los vínculos propios de la comunidad educativa. La escuela es un espacio o lugar exclusivo que funciona como “caja de resonancia” de factores sociales, políticos, económicos, como también de conflictos y aspectos psicológicos individuales.

Las primeras investigaciones sobre *bullying* surgieron en los países escandinavos en 1970 a raíz del suicidio de estudiantes que habían declarado haber sido maltratados.

En español, no existe una traducción directa del concepto, por lo cual se expresa como: “hostigamiento”, “intimidación”, “acoso”, “abuso” entre pares.

Dan Olweus, investigador pionero en esta problemática, sostiene en su artículo “*Bullying* en la escuela” que “... un estudiante es objeto de hostigamiento cuando se haya expuesto, repetidamente y a lo largo del tiempo, a acciones negativas por parte de uno o más estudiantes”.

Una conducta negativa consiste en la intención explícita de infligir daño o molestia a otro, ya sea física, verbal o emocionalmente.

El *bullying* se identifica por tres características: la intención de una o varias personas de dañar a otra; la reiteración de estas conductas a lo largo del tiempo; y la existencia de un desequilibrio de poder entre la víctima y su hostigador. Según otras investigaciones, se agrega una cuarta característica: “la ley del silencio”, es decir, que las personas involucradas directa o indirectamente mantienen en silencio lo que sucede.



Bullying escolar



Ver, oír y pensar

Serie: *Presentes*, capítulo “Emilia”, disponible en YouTube.

Productor: Canal Encuentro. País: Argentina. Año de estreno: 2015

Actividad

- 1 Vean el capítulo “Emilia” de la serie *Presentes* con birome y papel para ir anotando las expresiones del guion que contengan hostigamiento, discriminación, violencia verbal tanto entre jóvenes como entre adultos.
- 2 Expongan lo que han registrado.
- 3 ¿Podríamos explicar el episodio ocurrido entre Emilia, Luca y Gonzalo como un altercado entre sujetos violentos?
- 4 ¿Cómo reaccionarían ustedes en ese caso? ¿Cómo reaccionan cuando ven este tipo de situaciones?
- 5 ¿Cómo aportaría a la resolución de este conflicto debatir sobre la buena convivencia, el respeto por las diferencias y el aprendizaje democrático?
- 6 ¿Cuál es la responsabilidad de los adultos? ¿De qué manera les gustaría que reaccionen en estas situaciones?

Entre las formas de maltrato más comunes, se pueden distinguir los insultos, apodos y sobrenombres, los golpes, agresiones físicas, robos o desaparición de pertenencias, amenazas, rumores y el aislamiento social.

En cuanto a la diferencia de comportamiento entre varones y mujeres, existe un mayor porcentaje de violencia física entre los muchachos, mientras que en las chicas las formas de hostigamiento son en base a rumores o difamación.

En la dinámica del *bullying*, se distinguen tres roles: la víctima (quien sufre el hostigamiento), el victimario (ejerce las acciones violentas) y el testigo (participa como observador). Es muy importante prestar atención a este último rol ya que se ha observado que, de no existir “observadores”, las situaciones de hostigamiento tienden a disminuir.

De acuerdo con diversas investigaciones se concluye que el hostigamiento disminuye a medida que se asciende en los cursos escolares, es decir que el *bullying* está más presente en los primeros años de escolaridad.

Violencia física

La violencia física es aquella acción o acciones generadas de manera voluntaria y que por lo mismo ocasiona daños no accidentales, utilizando la fuerza física o material (es decir, sirviéndose de objetos) y que tiene como fin fundamental producir un impacto directo en el cuerpo y consecuencias físicas tanto externas como internas. Pueden ser simples o graves.

Algunas consecuencias en la víctima:

- ▶ Incapacidad para trabajar o estudiar.
- ▶ Enfermedades causadas por dicha lesión (daños cerebrales, pérdida de algún órgano, tartamudez, etcétera).
- ▶ Generación de un estado de pánico permanente en la víctima.
- ▶ Dificultades en el aprendizaje, muchas inasistencias injustificadas y hasta el abandono de la escolaridad.
- ▶ Aislamiento, vergüenza, sentimiento de culpa.
- ▶ Dificultades para relacionarse o establecer vínculos con pares y adultos.
- ▶ Baja autoestima, pesadillas, dificultades con la autoridad.

¿Qué podemos hacer?

Lo más importante es tener la información necesaria sobre esta forma de violencia y no naturalizarla.

Ningún argumento justifica el uso de la violencia. Todos tenemos derecho a enojarnos y expresar la emoción del enojo sin causar daño; no tenemos derecho a llevar la expresión del enojo a la acción, porque la acción es un acto destructivo y un falso desahogo de la ira.

La creencia de la “teoría de la provocación” es un mito que sirve para justificarla y tolerarla.

Es importante no confundir episodios de violencia con “rebeldía adolescente” ni con un conflicto, ya que estaríamos invisibilizando una problemática social más grave.

Recordar que las víctimas se sienten culpables y avergonzadas y les resulta difícil contar qué les sucede. Sin embargo, pueden establecer un vínculo de confianza con un par y/o docente a quienes les contará lo que les da miedo, preocupa, los confunde. En estas oportunidades, no se debe intentar minimizar lo que sucede ni convencer que “olviden”. Esto se dará después de un proceso de recuperación.

Violencia psicológica

El concepto de violencia psicológica es un concepto social que se utiliza para hacer referencia al fenómeno por el cual una o más personas agreden de manera verbal a otra u otras personas, estableciendo algún tipo de daño emocional en las personas agredidas sin que medie ataque físico.

Esta forma de violencia implica el uso de expresiones descalificadoras que se proponen desmerecer, menospreciar a aquel a quien se dirige.



Violencia psicológica

Esta característica básica de este tipo de violencia la hace a veces incomprobable porque claro, un golpe, una herida, es fácil de demostrar, no así las expresiones.

Esta forma de violencia es muy común en diversos ámbitos sociales como: el doméstico, el laboral, la escuela.

La violencia psicológica produce graves consecuencias –duraderas y dolorosas– ya que implica una agresión a la psiquis y a la emocionalidad de una persona. Una agresión verbal hiere profundamente su autoestima y la coloca en una situación mucho más débil y vulnerable frente al agresor.



Ver, oír y pensar

Corto: *Autoestima*, disponible en YouTube.

Director: Pep Filmmaker

País: España. Año de estreno: 2015

Actividad

En todas las formas de violencia, lo más afectado es la autoestima. Luego de ver el cortometraje, escriban sus reflexiones en tiras de papel y hagan un collage que tenga como centro la palabra “autoestima”. Decidan si les gustaría armarlo en el aula o en un panel en el patio para que otros lo vean.