

Encuentro de Servicios de Orientación de Escuelas Secundarias

“COMPARTIENDO LAS BUENAS PRÁCTICAS”

Facultad de Filosofía y Letras

Universidad Nacional de Cuyo

Construyendo respuestas en torno a la salud integral

Autores: Pérez Erica, Chiarpotti Claudia, Licata Cecilia, Canto Daniela, Martí Julia.

Escuela del Magisterio

perezericasandra@gmail.com

Eje 3: Comunidad educativa

Palabras claves: Acciones preventivas: promoción de la salud, ESI.

Objetivos de la propuesta:

- Considerar la importancia del cuidado integral de la salud.
- Identificar y prevenir conductas de riesgo en la adolescencia.
- Promocionar consumos saludables y responsables: alimentación y alcohol

Destinatarios: Estudiantes de los primeros, segundos, terceros, cuartos y quintos años del nivel secundario.

Problemáticas que busca abordar y breve fundamentación:

La adolescencia representa la transición de la niñez a la edad adulta, es decir, es un periodo de desarrollo donde la persona adquiere las capacidades físicas y psíquicas que constituirán su identidad personal. Al ser una etapa de profundos cambios, está marcada por la inestabilidad y, en la mayoría de las ocasiones, el desconcierto y la confusión ante sus cambios.

Uno de los duelos que se elaboran en la adolescencia es el del cuerpo infantil. El o la adolescente debe acostumbrarse a aceptar un “nuevo” cuerpo. En ocasiones surgen disconformidades con estos cambios que terminan asociadas con desórdenes de la alimentación.

Las consecuencias de no cumplir con una dieta equilibrada en calidad y en cantidad suficiente se denominan malnutrición, y pueden ocurrir por exceso (y llevar, por ejemplo, a un caso de obesidad) o por defecto. En ocasiones, el déficit alimentario puede resultar tal que se observa un nivel de delgadez extrema, una afección generalizada de órganos y sistemas del cuerpo: se habla de desnutrición.

A diferencia del resto de los animales, los seres humanos comemos lo que nos enseñan a comer. Esta enseñanza dependerá de la familia y de sus costumbres; a su vez la familia depende de la cultura del lugar al que pertenece.

Los adolescentes son un mercado consumidor importante: infinidad de productos se destinan a ese sector de la sociedad; el objetivo es atrapar la atención del que está del otro lado (de la pantalla o de la foto).

Los efectos de la malnutrición y la desnutrición suelen ser irreversibles, sobre todo cuando se dan en individuos que están creciendo o desarrollándose: niños y adolescentes.

Durante esta fase de desarrollo, los jóvenes se muestran mucho más vulnerables ante algunos riesgos saludables, como el consumo de alcohol y drogas.

En la etapa inicial y media de la adolescencia (desde los 11 a los 17 años), los jóvenes desarrollan una imagen propia, un rol que buscan proyectar y potenciar ante los demás. El desarrollo de la personalidad provoca en el adolescente la necesidad de independencia frente al núcleo familiar y la búsqueda de integración en grupos sociales. Esta necesidad de pertenecer a un grupo puede llevar a los jóvenes a desarrollar comportamientos de riesgo, como el beber alcohol.

Las estadísticas sobre el **alcohol** y la **adolescencia** nos revelan datos alarmantes sobre el **consumo** en nuestros jóvenes. Uno de los más relevantes es que cada vez se consume a edades más tempranas. La edad de inicio en la ingesta de bebidas alcohólicas, se sitúa en los 13 años.

El alcohol es la sustancia legal más consumida por los adolescentes en nuestro país y numerosos estudios indican que la prevalencia en la vida del consumo de bebidas alcohólicas de los estudiantes secundarios fue aumentando hasta llegar al 70 por ciento.

Es muy importante señalar que se ha evidenciado un cambio en la modalidad de consumo que consiste en tomar alcohol en forma excesiva en breve período de tiempo: se realiza los fines de semana, por fuera de la alimentación y del ámbito familiar, en ámbitos nocturnos con fines recreativos. Esta forma de consumir, se ha denominado "previas" o consumo excesivo episódico, es también utilizado por los jóvenes con fines tóxicos para modificar sus conductas, su humor o su percepción. El 30% de los bebedores de alcohol se emborracha al menos una vez al mes, durante los fines de semana.

Esta nueva modalidad de consumo ha generado la necesaria reflexión sobre sus graves consecuencias neuro-psicosociales en los consumidores adolescentes, que incluyen violencia, accidentes de tránsito, embarazos no deseados y deterioro cognitivo. Nos proponemos como escuela revertir esta naturalización del consumo y sus riesgos, y fortalecer a los sujetos con educación en valores, promoción de la salud y Educación Sexual integral (ESI). Es necesario visibilizar estas problemáticas para que no sigan destruyendo a los jóvenes.

Acciones realizadas:

- Talleres y charlas con profesionales invitados (Dr. Saracco, CENMAD, Facultad de Nutrición - Universidad Maza).
- Trabajo interdisciplinario dentro del Servicio de Orientación.
- Trabajo transversal con estas problemáticas abordadas en los distintos espacios curriculares.
- TEI: Trayectoria Educativa Integral. Consiste en un acompañamiento en el proceso de enseñanza aprendizaje a estudiantes con distintas problemáticas, por ejemplo trastornos alimentarios, que no pueden cursar en forma regular el sistema educativo, por solicitud de profesionales tratantes.

Resultados:

- Participación en los espacios por parte de los alumnos y reflexiones posteriores a las instancias de taller en EDI
- Los alumnos toman conciencia de las problemáticas y recurren al Servicio de Orientación para solicitar ayuda y/o acompañamiento.
- Agradecen la información recibida y surgen nuevos temas para abordar. Información obtenida de una encuesta realizada a todo el alumnado.
- Se han realizado instancias de socialización y concientización por parte de grupos de estudiantes a través de distintas acciones: talleres inter pares, producciones audiovisuales, etc.

Bibliografía

Profesionales invitados, profesionales del S de O y bibliografía específica de cada espacio curricular.

Adolescencia y salud: polimodal / Daniel O. Bustos y Rosana M. Valli. – 1° ed.- Buenos Aires: Santillana, 2005.

<https://www.infobae.com/opinion/2016/11/15/el-consumo-de-alcohol>

<http://efectodeltabacoyalcohol.blogspot.com/2018/09/por-que-los-adolescentes-empiezan-beber.html>.

<http://www.calameo.com/books>.