



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 162

**“COMUNICACIÓN FAMILIAR, FACTOR PARA EL
DESARROLLO DEL ADOLESCENTE”**

LUIS MANUEL MATEO AMEZCUA

ZAMORA, MICH., JULIO 2011.



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

UNIDAD UPN 162

**“COMUNICACIÓN FAMILIAR, FACTOR PARA EL
DESARROLLO DEL ADOLESCENTE”**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA, QUE
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

LICENCIADO EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PRESENTA:

LUIS MANUEL MATEO AMEZCUA

ZAMORA, MICH., JULIO 2011.

DICTAMEN

PRÓLOGO

Esta felicidad que siento por haber cumplido con uno de mis más grandes sueños, culminar mi carrera, no sólo se debe al esfuerzo y dedicación que deposité, detrás de esta felicidad lograda hay muchas personas a las cuales agradezco de corazón el haberme apoyado durante estos cuatro años e impulsarme en esta gran aventura que fue la Universidad Pedagógica Nacional.

A Él, por ser la luz que iluminó mi camino a seguir, por estar siempre a mi lado, cuidándome y dándome la fuerza para salir adelante, gracias por darme tu compañía en mis momentos de felicidad pero sobre todo, en momentos difíciles y de soledad. MUCHAS GRACIAS.

A mis Padres: Abigail Amezcua Ventura y Juan Mateo Ventura, no tengo con qué pagar la vida que me dieron, el amor que día a día me regalan y la gran confianza depositada en mí para lograr mis sueños y anhelos, han compartido conmigo ratos amargos y dulces, pero sobre todo han estado allí brindándome su apoyo incondicional, gracias por ser mis padres, no los he defraudado, esta meta lograda no es sólo mía, juntos la hemos alcanzado. MI GRAN AMOR Y RESPETO PARA USTEDES...MUCHAS GRACIAS.

A mis Hermanas y Hermanos, gracias por haberme motivado a seguir adelante y darme su aliento de apoyo. MI CARIÑO PARA USTEDES.

Gracias a todas las personas que confiaron y depositaron fe en mí, espero no haberlos defraudado, este logro es para ustedes, los quiero, están en mi corazón y les agradezco profundamente por estar a mi lado.

GRACIAS, MUCHAS GRACIAS A TODOS POR AYUDARME A LOGRARLO...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
--------------------	---

CAPÍTULO 1

PROYECTO SOCIOEDUCATIVO Y CONTEXTO SOCIAL

1.1. ¿Qué es un Proyecto Socioeducativo?	8
1.2. La Cantera	11
1.3. Los tres barrios.....	15
1.4. Clínica IMSS-“Oportunidades”.....	16
1.5. El diagnóstico.....	18
1.6. Pregunta general.....	23
1.7. Preguntas específicas.....	23
1.8. Justificación.....	24
1.9. Objetivos	26

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

2.1. Desarrollo de la inteligencia en el adolescente	27
2.2. El Adolescente y su contexto social	30
2.3. La Autoestima en los adolescentes.....	33
2.4. ¿Qué es la baja autoestima?	40
2.5. Comunicación familiar	41

2.6. ¿Quién influye en los adolescentes para que usen alguna sustancia psicoactiva?	46
2.7. La adicción al alcohol	50
2.8. La adicción al tabaco.....	53
2.9. Vida saludable.....	58

CAPÍTULO 3

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

3.1. Plan de acción.....	65
3.2. Estrategias de integración y autoestima.....	68
3.3. Estrategias de comunicación y familia	73
3.4. Estrategias para una vida saludable	76
3.5. Evaluación.....	85
CONCLUSIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	97
ANEXOS	100

INTRODUCCIÓN

Gran parte de la existencia del ser humano es la de enfrentarse a muchos problemas, algunos de éstos son solucionados pero otros no, por muy pequeños e insignificantes que sean, haciendo sentir al hombre como un ser inútil, incapaz de seguir adelante.

El tiempo transcurre y usar métodos antiguos para enfrentarse a esta sociedad actual tan sorprendente no es correcto. No se trata sólo de soportar fracasos sino también triunfos, es necesario trabajar en conjunto o bien comenzar por uno mismo, buscar estrategias para hacer frente a las problemáticas de la vida actual.

El presente proyecto, tuvo su origen en un diagnóstico, producto a su vez de una investigación de campo, que nos muestra la realidad, los problemas que los individuos tenemos y aún más los adolescentes que los sufren y experimentan día a día.

Este proyecto de intervención socioeducativa tiene como objeto, apoyar a los adolescentes de la comunidad de La Cantera, brindarles herramientas para que hagan frente a sus problemas personales y sociales que influyen negativamente en ellos, como es el caso de las adicciones, por el contrario buscaremos que prosperen sus habilidades, sus aprendizajes y puedan integrarse con mayor facilidad a la sociedad en general.

Utilicé técnicas e instrumentos cuantitativos y cualitativos para establecer el diagnóstico socioeducativo y de ello obteniendo como resultado, el problema de adicciones en los adolescentes de dicha población, el proyecto inicia con el concepto profundo de lo que es conocido como proyecto socioeducativo, esto con la finalidad de comprender mejor a qué se refiere con esta temática.

El proyecto continúa su estructuración con la descripción sociohistórica, cultural y geográfica del contexto de la comunidad de La Cantera y el centro Unidad Médica Rural Clínica IMSS-Oportunidades de la misma población, lugar en la cual se aplicó el presente proyecto socioeducativo titulado “COMUNICACIÓN FAMILIAR, FACTOR PARA EL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE”.

Una pregunta general de investigación y tres preguntas específicas de investigación dirigidas a determinar una mejor estrategia de solución al problema delimitado, son otro de los elementos que conforman el proyecto; seguido por la justificación del mismo, es decir, plantear el por qué se decidió dar origen al proyecto y aplicarlo en la población ya mencionada anteriormente.

El proyecto continúa en su organización con cuatro objetivos clave para dirigir las actividades planeadas y dar una posible solución al problema de las adicciones en los jóvenes de la comunidad de La Cantera, Mich.

De igual manera en el proyecto se plantea un marco teórico inclinado hacia temas de: autoestima, comunicación familiar y vida saludable, seguido así mismo con la planeación de estrategias de intervención que brindarán apoyo para una mejora de los jóvenes.

El proyecto socioeducativo concluye con su estructuración con la descripción de algunas actividades aplicadas, así como la evaluación que se obtuvo en la aplicación de dichas estrategias y finalmente insertando referencias consultadas y anexos que fueron apoyo para aplicar las actividades planeadas en el presente proyecto.

CAPÍTULO 1

PROYECTO SOCIOEDUCATIVO Y CONTEXTO SOCIAL

1.1. ¿Qué es un Proyecto Socioeducativo?

Toda persona en la vida tiene un objetivo a cumplir, sabe que su vida es única e irreplicable, por ello comienza a plantearse un proyecto y convivir con sus semejantes para su desarrollo como persona, este conjunto de personas forman a su vez grupos que impulsan a la sociedad a salir adelante y así también brinda ayuda y seguridad a sus miembros.

El autor Diéguez, Alberto José. (2000:13). Cita a García Herrero G. y Ramírez Navarro J. (1996) y menciona que “El Proyecto representa el enunciado de una intervención concreta, de la que se espera obtener resultados que contribuyan al logro de los efectos específicos que un programa define...”.

Este autor tiene razón al mencionar que un proyecto está inclinado a la intervención y que ésta actúa para la mejora de una situación desequilibrante, por otro lado cabe señalar que un proyecto de carácter socioeducativo no puede iniciar sin antes elaborar un diagnóstico para descubrir el problema a contrarrestar.

Se sabe que la sociedad es un espacio inmensamente grande, que tiene un sinnúmero de rincones con problemas diferentes que atrofian a sus habitantes, por este caso el proyecto que se está abarcando está encaminado al aspecto socioeducativo, no sólo el ámbito educativo está lleno de problemas sino también la otra parte de lo social, por ejemplo; importa saber cómo se encuentra el bienestar físico y emocional de los jóvenes, etc.

Por su parte Diéguez, Alberto José. (2000:13) se basa en las ideas de Zopp señalando que “Se entiende por proyecto una tarea innovadora que tiene un

objetivo definido, que debe ser efectuada en un cierto periodo, en una zona geográfica delimitada y para un grupo de beneficiarios, solucionando de esta manera problemas específicos...”

Si el objetivo de un proyecto socioeducativo es la mejora de un problema con ello ha de traer un contexto totalmente innovador, es decir, si los resultados logrados fueron positivos de alguna manera ha de cambiar el contexto ruin que se tenía y beneficiar a los individuos involucrados en ello.

Es importante tener en cuenta que el mismo proyecto aplicado a un cierto número de individuos no ha de arrojar o tener el mismo impacto para cualquier otro grupo que se desee aplicar.

Pero, ¿Por qué se mencionan los grupos? Anteriormente se hacía hincapié que la sociedad tiene varios rincones y que no sólo un grupo escolar tiene problemas, es necesario dar un nuevo rumbo, ejemplo de ello el grupo de adolescentes de la comunidad de La Cantera, que al igual que un grupo de alumnos también tienen situaciones complicadas que requieren de la presencia de un proyecto socioeducativo y su intervención.

Entonces queda claro al señalar que no sólo se debe brindar el apoyo al ámbito escolar, que no se tiene que tener siempre en primer plano a este espacio, con esto no se quiere decir que se ignore en lo total sino, repartir ese apoyo para los demás sectores de lo social, sea un grupo de jóvenes adultos, un grupo de niños que no asisten a clases, a un grupo de madres de familia, etc.

Un proyecto socioeducativo bien diseñado y estructurado puede tener un gran impacto y alcance en cualquier espacio de la sociedad que se tenga la necesidad de aplicar, tal es el caso de La Clínica IMSS-Oportunidades de la comunidad de La Cantera, Mich., que es otro de los muchos centros que requiere

atención pero con un proyecto de esta magnitud se podrá hacer frente a estas problemáticas.

Las madres de familia, los adolescentes al igual que los alumnos de una primaria o secundaria también necesitan ser escuchados, necesitan ayuda mediante estrategias que mejoren sus situaciones difíciles.

La Unidad Médica Rural Clínica IMSS-Oportunidades es un terreno nuevo a explorar, pero a la vez antiguo no por los años que dicha institución tiene de construcción sino por sus problemas que están ahí con tiempo y cada vez se van acumulando.

Se puede comenzar a resolver problemas por un pequeño salón, con uno o dos alumnos, ¿pero afuera qué?, el resto de la sociedad estará desprotegida para siempre, nadie tendrá el valor suficiente de explorar nuevos horizontes, ver más allá de unas simples paredes.

Es absurdo pensar que los problemas tendrán solución por sí solos, la idea que el hombre debe tener ante estas situaciones es la de ir hacia el verdadero problema, enfrentarlo, resolverlo y después ir por otro y otro hasta acabar con todas las dificultades que durante tiempo han dañado a su persona y a la sociedad.

Y claro lo seguirán haciendo, hasta que no existan personas valientes, capaces de dar una batalla por su propio bienestar, la de su familia y una sociedad mejor, saludable, libre de fraudes, enfermedades, adicciones que enferman a las nuevas generaciones e impiden que florezca su vida.

1.2. La Cantera

La comunidad de La Cantera al igual que muchas otras, tiene una gran e importante historia, ha experimentando grandes cambios al paso de los años, sin embargo, sus habitantes han aportado mucho esfuerzo para que esta historia, tradiciones y costumbres se sigan preservando, pero también teniendo ese crecimiento en todos los aspectos que beneficie a la comunidad y sus habitantes.

En efecto, la comunidad ya citada, es indígena de origen p'urhépecha, que dentro de la estructura municipal tienen el nivel de Tenencia y, se encuentra adscrito a la estructura jurisdiccional del municipio de Tangamandapio, en el estado de Michoacán de Ocampo.

El municipio está conformado por 21 localidades, siendo esta comunidad la tercera en importancia en cuanto número de habitantes. De acuerdo al último censo general de población, registró una población de 3 349 habitantes, superado sólo por Tarecuato y Tangamandapio la cabecera municipal con 5 754 y 8 638 respectivamente.

Citando a Zeledon, Rizo, F. Mario. (1992:97), en su trabajo de tesis menciona. "Geográficamente el poblado se ubica en el extremo suroeste del poliedro municipal, entre los 19° 51' de latitud norte y los 102° 51' longitud oeste, está ubicado a 2 200 msnm en promedio y con un clima templado".

Zeledon, Rizo, F. Mario. (1992:98), cita a Lejarza, Martínez, J. (1824) y menciona "...en efecto La Cantera es fundada a inicios del siglo XIX, en una fecha no precisada, pero que ubicamos entre 1789, cuando sabemos que no existe poblado alguno con ese nombre y 1824 donde aparece en los datos de Lejarza".

La primera referencia oficial que se encontró sobre la comunidad, se remonta al año de 1901, cuando asciende al rango de "*Rancho*" subordinada a la Jefatura de Tenencia de Tarecuato, del municipio de Tangamandapio, según la Ley de División Política Administrativa del Estado de Michoacán, de ese año.

Sobre el origen del poblado se considera que respondió a una acción concertada de la comunidad indígena de Tarecuato en las formas de producción agrícola, principalmente en la producción de maíz. En especial el sitio donde hoy es La Cantera, era conocido antes de esa fecha únicamente por tres razones: 1) la existencia del recurso piedra cantera, precisamente en el cerro "*La Cantero o Cerro Bolonche*" con 2 450 msnm adjunto al actual poblado y, que gracias a esa riqueza natural se deriva el nombre de la comunidad, pero, que también forma parte de la sierra de Tarecuato, que a su vez integra el sistema volcánico transversal.

2) Otras de la riquezas que tenían la zona hoy La Cantero, era por la existencia de un recurso vital, un abundante ojo de agua, llamado de la "Yerbabuena ó Kuatzitzi", situado en las laderas de los cerros de "Hilario y Cupacuaro", inmediatos al cerro de "*La Cantero Cerro Bolonche*". En medio de ambos recursos se levantó la ranchería; 3) la tercera riqueza fue la existencia de sitios sagrados en ese rumbo, tales como: el complejo de Yácatas de La Palma, los terrenos de la "Virgen de Piedra", la "Piedra del Sol" y las "Cuevas de Tarimchatu".

Al respecto, el autor Zeledon, Rizo, F. Mario. (1992:99) en su tesis de maestría "*Los ecuareros de Tarecuato y sus anexos*", nos transcribe un relato del señor, Don Cayetano García anciano y principal de La Cantero, enfatizando el origen común, derivado del núcleo de Tarecuato y la acción de los ecuareros, a quienes llama reverentemente "señores":

"...Quienes fundaron La Cantero fueron unos ecuareros. Sembraban unas tierras que están aquí en Santa Clara, nombradas tierras de La Virgen, y esos venían ahí y ya hicieron sus ranchitos para vivir por aquí. Estaban unos 3 ó 4 señores que sembraban esas tierras, uno se llamaba **Pablo Diego**, y otro se llamaba **Matilde Nicolás**; otro se llamaba **Bonifacio Soterio** y otro se llamaba **Juan Diego**. Cinco personas

sembraban en Santa Clara, pero vinieron de Tarecuato a hacer rancherada aquí y hay se fue extendiendo el ranchito; de esas cuantas casas, familiares y nietos y yernos...Son los que fundaron aquí La Cantera, gente que vino de Tarecuato; pero esos señores ya murieron y ya ahí quedo plantada La Cantera. De eso no le puedo decir cuando fue...”

La Cantera adquiere el carácter de Jefatura de Tenencia en 1909, mediante la ley de división política de ese año y para 1921, en calidad de Congregación, tenía un total de 654 habitantes, llegando a tener 962 según los censos nacionales de esa época. La información sobre La Cantera, es prácticamente nulo, pero en un esfuerzo por proporcionar una idea de su población, partiendo del supuesto de los “3 ó 4 señores” que fundaron la comunidad, suponiendo que los núcleos familiares estaban compuestos en promedio por seis miembros por familia, se elaboro el siguiente cuadro:

Población de La Cantera		
Año anual	Población	Crecimiento
1898	30	
1921	654	1.55 %
1941	962	2.33 %
1980	1 618	4.55 %
1990	2 517	5.4 %
2000	3 349	5.2 %

Fuente: Censos INEGI.

Actualmente esta comunidad está poblado hipotéticamente por algunos 4 304 habitantes, de acuerdo al último censo de población, abarcando un perímetro de 10 km (Anexo 1).

Respecto a las actividades básicas de la comunidad, el autor Zeledon, Rizo, F. Mario. (1992: 102) en su trabajo de maestría resalta:

“40% de los habitantes de La Cantera, tienen sus ingresos gracias al trabajo asalariado,... (Como es: pisca de frambuesa, zarzamora, fresa, saque de papa, entre otros)... El 20% son agricultores,... (Se dedican a la siembra de maíz, frijol, calabaza y aguacate)... El 25% de los pobladores se dedican al comercio, (... ya sea de aguacate, nopal, zapote, frijol, garbanza o la venta de artículos como juguetes)... (Y el 15% de los habitantes sacan a flote a sus familias emigrando a otros estados de la República Mexicana y a otros países como a los Estados Unidos de Norte América)”.

Políticamente la comunidad está estructurada por un jefe de tenencia, encargado de mantener el orden del pueblo y velar por los intereses de los habitantes, está en relación con el municipio para así darle a conocer al presidente municipal las necesidades del pueblo y traer de allá ayuda que desde el estado se manda.

También se cuenta con los representantes de bienes comunales, éstos atienden situaciones relacionados con terrenos de la comunidad, como compra y venta de tierras, ya sea para construir hogares o sembrar, también atienden situaciones de reforestación y apagar incendios forestales.

Los señores jueces de tenencia, son los que se encargan de organizar los eventos de la comunidad, como la fiesta patronal y que la iglesia del pueblo esté siempre en perfectas condiciones, también se cuenta con el apoyo de la policía municipal de Santiago Tangamandapio, encargados de resguardar el orden del pueblo.

En cuanto a la cultura y tradiciones del pueblo, se lleva a cabo el festejo a la Virgen de Guadalupe realizada el 12 de Febrero, el traje típico que portan las mujeres de la comunidad es el rebozo, huanengo o camisa, fajas, mandil, naguas y sabanilla. La comida tradicional más rica y consumible en La Cantera son las corundas y el churípo así como los frijoles de la olla y las tortillas hechas a mano.

1.3. Los tres barrios

La comunidad de La Cantera está dividida por tres barrios, El Centro, La Loma y La Orilla. El barrio del Centro tal y como lo dice el nombre se encuentra ubicado en el centro de la población, allí se encuentran los mejores recursos y servicios de la comunidad, como lo son las tiendas mejor surtidas, comerciantes que ofertan sus productos, carnicerías, así como farmacias, la jefatura de tenencia, la iglesia y la plaza.

El barrio de La Loma es el segundo de los tres que estructuran la comunidad. La Loma es el barrio en el que está ubicada la Clínica IMSS-Oportunidades, en éste también se encuentra la escuela Secundaria Técnica Agropecuaria #127, un kínder, un Inicial, el campo santo y los campos de deporte (tres campos de fútbol y tres canchas de básquetbol).

Los adolescentes de este barrio más que dedicarse al estudio tienen que trabajar en distintas actividades, como son la albañilería, el comercio, pero en su mayoría se dedican al trabajo en el campo.

Otros jóvenes deciden casarse a edad muy temprana, y la minoría se dedica al estudio y entre éstos a realizar algún deporte y desafortunadamente muchos otros caen en el vicio de las adicciones.

El alcoholismo y tabaquismo son de las más fuertes adicciones que tienen los jóvenes de dicho barrio y afecta negativamente a los adolescentes becarios del programa oportunidades a quienes se aplica el proyecto socioeducativo.

El tercer barrio que estructura a la comunidad se conoce como La Orilla, éste es el más poblado de los otros dos, en él se encuentra ubicada la escuela Primaria Adolfo López Mateos, más prestigiada de la Zona 506 "B", también cuenta con tres ojos de agua que abastecen a los habitantes de tal barrio y comunidad, son la fuente para realizar sus diversas actividades como lavar la ropa

e ir a traer agua para sus hogares; ciertamente por estar a la orilla del pueblo no existen tantas facilidades como en los barrios anteriormente citados.

1.4. Clínica IMSS-“Oportunidades”

La Unidad Médica Rural Clínica IMSS-Oportunidades, pertenece a la Zona 2, Región 1 de Zamora, Michoacán. Es el centro en la cual se llevaron a cabo mis prácticas profesionales; dicho centro se fundó en el año de 1990 en los meses de noviembre y diciembre gracias al apoyo federal, estatal, pobladores de la comunidad y circunvecinos.

La clínica está ubicada en una región rural, con domicilio en avenida Juárez S/N, colonia La Loma, a bordo de la carretera Jacona-Los Reyes, Mich. de la comunidad de La Cantera, Municipio de Santiago Tangamandapio, Mich.



La infraestructura que conforma la Clínica IMSS-Oportunidades, es un área de 30 metros de ancho por 50 metros de largo, esta unidad cuenta con 1 centro C.A.R.A (Centro de Atención Rural al Adolescente) en el que se imparten las pláticas a los jóvenes becarios de oportunidades, 1 cocina y 2 centros nuevos en los que se almacenan herramientas de trabajo, de limpieza, despensas y algunos medicamentos.



El área en donde se atiende a la población está integrada por 5 salas de consulta, dentro de ellas 2 en donde se atiende a la población, 1 sala de espera, 1 sala en donde el doctor diagnostica a sus pacientes, 1 cuarto en donde el doctor se hospeda, así como 1 baño.

Respecto al uso médico, se cuenta con 15 batas, 2 camillas, 3 básculas, cubre bocas, jeringas, 5 cintas para medir el volumen de la masa corporal, 3 esfigmomanómetros para medir la presión, 2 refrigeradores para almacenar medicamentos, 1 autoclave para esterilizar el material de acero, 3 estetoscopios, 2 baumanómetros, agujas para canalizar, jabón quirúrgico, 1 equipo de sutura (bisturí, porta agujas, tijeras, nailon); también se cuenta con medicamento para diferentes problemas de salud como: antiinflamatorios, analgésicos, antibióticos, de planificación familiar, anticonvulsiones, hipertensos, así como papillas para mujeres embarazadas y leche en polvo para niños pequeños.

También cuenta con 5 computadoras con servicio a internet, 1 máquina de escribir, 2 escritorios, un aljibe, 2 cilindros de gas, servicio de agua potable y drenaje, 2 tv, 2 dvd, 2 rotafolios, 50 sillas, un jardín, material para pláticas entre ellos, libros, revistas, videos, periódicos, etc.

Las consultas llevadas a cabo en la clínica son de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 1:00 p.m y de 4:00 a 6:00 p.m, y los sábados de 8:00 a.m a 2:00 p.m. Los horarios y edades en que se atienden a los jóvenes becarios son los lunes y martes de 4:00 a 6:00 p.m en edades entre 15 y 18 años, y a las mujeres embarazadas los jueves a las 5:00 p.m.

En la clínica no sólo se atienden a habitantes pertenecientes a la población de La Cantera, también llegan a ella pobladores de ranchos, Huarachanillo, Querenguaro, Sauz de Guzmán y Los Lobos.

Los habitantes tanto de la comunidad de La Cantera como de los ranchos vecinos a ella, no cuentan con un trabajo que les proporcione ingresos como para acudir a doctores particulares, es por ello, que son atendidos en la clínica por ser una unidad que no les cobra ninguna cuota solo se les pide un aseo en la misma.

Las personas que más llegan a consulta son las que tienen edad avanzada así como mujeres embarazadas y las enfermedades más comunes atendidas son diabetes, fiebre, cortaduras, hipertensión, obesidad, en sí, son enfermedades que no tiene mayor gravedad y es que en la clínica no cuentan con los aparatos suficientes para atender enfermedades más graves.

Actualmente se encuentra a cargo de la Clínica IMSS-Oportunidades, el Dr. Jesús Alejandro Reynaga Campos originario de la ciudad de Uruapan, Mich., así como las enfermeras Guadalupe Andrés Tomas, Beatriz A. Medina Telles y la enfermera auxiliar María Victoria Valencia Reyes originarios de La Cantera; en cuanto a la relación social-laboral se alcanza a percibir entre el doctor y las enfermeras una buena convivencia basada en la cooperación, confianza y comprensión.

1.5. El diagnóstico

Una vez seleccionada la Clínica IMSS-Oportunidades de la comunidad de La Cantera como centro en el cual se llevarían a cabo mis prácticas profesionales, la siguiente etapa a cubrir constaba de una observación a fondo de todo su contexto, es decir, observar la infraestructura y relaciones sociales que existen en dicha institución.

Terminada la observación y después de recabar todos los datos posibles sobre la clínica y personal tanto como las que prestan su servicio como las que van a beneficiarse de ella, utilicé técnicas e instrumentos cualitativos y cuantitativos para establecer el diagnóstico.

Como cualquier otra institución social puede tener varias problemáticas, sin embargo, mediante el diagnóstico me apoyé para prestar atención a aquellas necesidades que sufren más los ciudadanos pertenecientes y favorecidos por los servicios que presta la clínica.

Apliqué técnicas e instrumentos cualitativos como es la observación participante y entrevista no estructurada, así como análisis cuantitativo al graficar los datos de las encuestas aplicadas al personal de la clínica y a jóvenes del programa, todo esto con la finalidad de detectar y delimitar el problema.

El cuestionario primeramente se aplicó al personal encargado de la Clínica IMSS-Oportunidades, es decir, al Doctor Jesús Alejandro Reynaga Campos, enfermeras Guadalupe Andrés Tomas, Beatriz A. Medina Telles y María Victoria Valencia Reyes (Anexo 2).

El Doctor y enfermeras de la clínica comentan que las personas que consultan sólo van por algún pequeño dolor, infección o revisión en sí no se les nota algún otro tipo de problema que afecte su buen desarrollo personal y social.

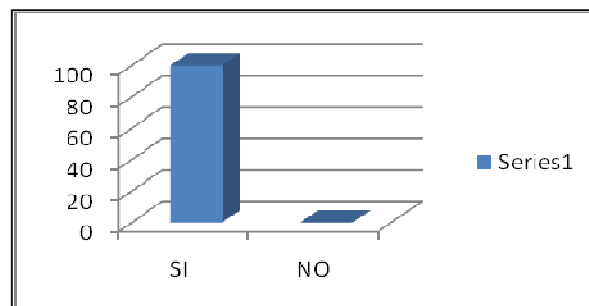
Por otro lado hicieron mención que en esa misma unidad asisten a pláticas un grupo de jóvenes adolescentes beneficiados del programa oportunidades con los cuales era muy difícil trabajar y habían escuchado comentarios de que los jóvenes se comportaban de una manera poco adecuada.

Este prediagnóstico y no dejando de lado la observación, entrevista y comentarios de los miembros del centro de salud me sirvió de base y me aportó ideas para dirigir mi siguiente cuestionario a los jóvenes becarios de esta

población, relacionándolo hacia lo que es el alcoholismo y tabaquismo, comenta el doctor y enfermeras: son problemas que los jóvenes traen consigo.

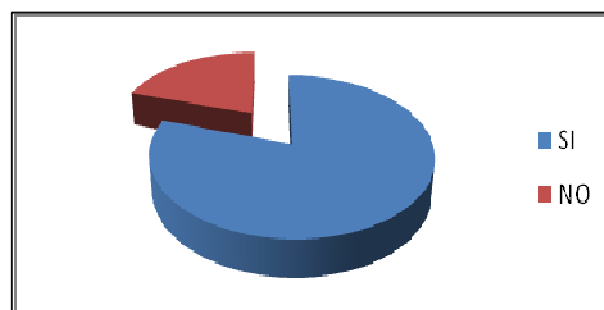
En un principio llegué a la conclusión de que el problema ya estaba identificado gracias al primer cuestionario aplicado, tanto al doctor como a las enfermeras, pero no quería caer en un error por lo que fue necesario rectificarlo y elaborar uno para los jóvenes (Anexo 3), pues es importante conocer los comentarios que éstos me aporten y es un recurso que tiene mucha validez por ser de primera mano y me pude dar cuenta de lo siguiente:

1.- ¿Has escuchado hablar de las adicciones?



Tal y como se muestra en la gráfica, los adolescente han escuchado hablar de las adicciones, tipos de ellos, así como los daños que producen éstas, sin embargo, y a pesar de la información o noción que tienen sobre las adicciones así han caído en ellas, sin importarles las consecuencias que les puedan traer a su persona.

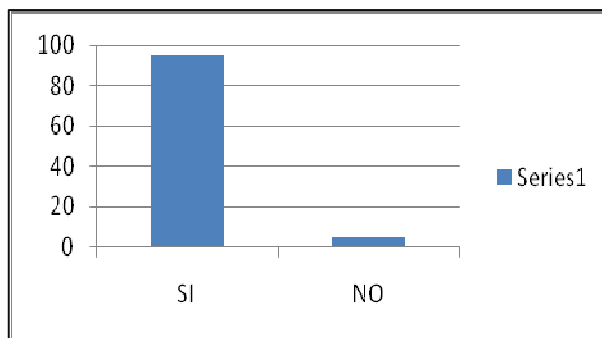
2.- ¿Crees tú tener algún tipo de adicción?



Más del 50% de los jóvenes adolescentes de la comunidad de La Cantera presentan adicción al alcohol y tabaco, muchos de estos jóvenes usan tales sustancias como un pasatiempo, pero en la mayoría de ellos ya ha influido de tal forma que admiten no tener un control sobre ellas.

Como se muestra en la gráfica anterior, a pesar de la información que tienen los y las adolescentes de La Cantera acerca de las adicciones, han permitido que el alcohol y tabaco entren en su vida perjudicándolos física y emocionalmente.

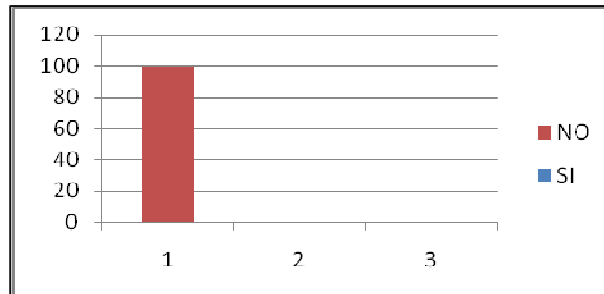
3.- ¿Algunos de tus padres presenta alguna adicción?



Las causas que han provocado la adicción al alcohol y tabaco en los adolescentes de La Cantera pueden ser varias. Un ejemplo de ello, y tal como señala el autor Martín, Garrido, Eugenio (2000:2) citando a Albert Bandura (1982) en su teoría del aprendizaje social “Los padres, pues, son el modelo a quien imitan los hijos”.

La gráfica muestra que en la mayoría de las familias los padres presentan algún tipo de adicción (alcohol, tabaco, etc.) siendo así causa que los jóvenes también lo presenten, no se trata de procesos hereditarios sino de una imitación perjudicial.

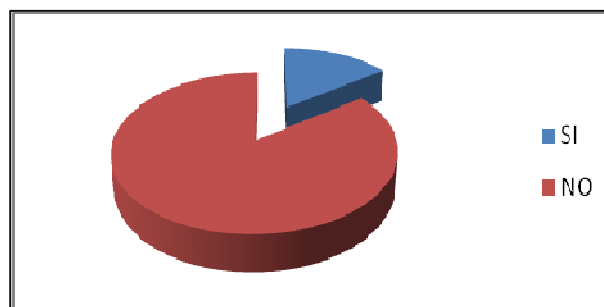
4.- ¿Si tienes algún problema se los platicas a tus padres?



La gráfica muestra claramente un cierto deterioro en la parte de la comunicación familiar entre los adolescentes hacia sus padres, es decir, no existe esa comunicación entre hijo y padres, una convivencia en la cual los hijos expresen necesidades o afectividad hacia sus progenitores.

Éstos últimos no presentan gran preocupación por el bienestar físico y emocional de los hijos, por lo cual indica que los adolescentes buscan refugio, comprensión y orientación en sus amistades que muchas veces a éstos les es más fácil canalizarlos hacia las adicciones, dando a conocer otra causa de este gran problema.

5.- ¿Tus padres platican contigo?



No existiendo una buena comunicación familiar como muestra la gráfica y una falta de afectividad, pueden ser las causas suficientes para que estos adolescentes de la comunidad de La Cantera busquen refugio en las adicciones.

La gran parte de los jóvenes encuestados arrojan como respuesta la falta de atención de los padres para con ellos, no muestran preocupación alguna por

las necesidades de los jóvenes, mucho menos reconocen los méritos que éstos han obtenido tanto a nivel escolar como en lo laboral y personal.

Sin duda alguna, el cuestionario aplicado a los jóvenes adolescentes me arrojó como resultado el problema del ***alcoholismo y tabaquismo***, como principal problema a abordar, siendo ésta una adicción que impide a estos jóvenes adolescentes tener un mejor rendimiento físico y mental, así como el abandono de ellos mismos, de sus estudios, de sus sueños y de sus familias.

1.6. Pregunta general

¿Cómo fomentar en los adolescentes de La Cantera una vida más saludable que evite el consumo del alcohol y tabaco?

1.7. Preguntas específicas

¿Qué estrategias se pueden utilizar para fortalecer la autoestima en los jóvenes de la cantera?

¿Cómo beneficia la comunicación familiar a los jóvenes de La Cantera?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios y deportivos que beneficien la salud en los jóvenes de La Cantera?

1.8. Justificación

El ambiente que rodea a todo ser humano, la sociedad y aún en las propias familias son hogares que en la mayoría de las veces se piensa conocer totalmente, pero al analizarlas a detalle se llega a la conclusión de que son espacios desconocidos.

La observación es una de las herramientas que el ser humano posee y si la maneja con exactitud llegará a comprender y ver que la realidad vivida es otra, que no sólo la vida está llena de triunfos, la observación ayudará a ver que las familias son pequeñas sociedades llenas de problemas, que los niños y jóvenes no disfrutan su vida jugando como la pintan, éstos crecen pero cargando consigo varios problemas.

La principal razón por la que se optó la clínica IMSS-Oportunidades de La Cantera, fue para cumplir con mi propósito de prácticas profesionales, además de realizar en ella un trabajo de observación, pero también para darme cuenta y dar a conocer a la sociedad en general que en esta clínica y comunidad hay adolescentes con graves problemas de carácter personal, familiares y escolares que impiden el desarrollo de sus capacidades e integrarse a una sociedad más sana y emprendedora.

Estos problemas que a los jóvenes atrofian, pueden ser temas trillados, escuchados por doquier, ya no son una novedad, no son problemas que espantan a los ciudadanos de ésta y otras poblaciones, pero a pesar de ser temas o problemas conocidos, entendidos y tal vez comprendidos, no son solucionados.

A pesar del esfuerzo de algunos especialistas, padres de familia, grupos de autoayuda y los propios jóvenes este problema de las adicciones sigue presente en nuestros días.

Y como cualquier fenómeno de la naturaleza sigue su camino pero con pasos agigantados; no se ha podido erradicar este problema en la sociedad y en especial en los adolescentes, cada día se ha ido incrementando y es difícil poner un límite a esta situación que afecta la vida y desarrollo de las personas jóvenes.

La existencia del problema no es un tema que se ha de discutir negativamente, es decir, no se deben buscar responsables o culpables, mucho menos juzgar a nadie por las dificultades y consecuencias tan atroces que las adicciones arrojan. No es momento de decir ¡Yo no causé tal problema!, ¡Yo porqué he de ayudar!, etc., al contrario es momento de ponerse a pensar, dialogar y analizar a detalle entre todos, para buscar una estrategia adecuada y precisa que elimine este problema en los ciudadanos del hoy.

Los adolescentes no deben ser puntos claves de este problema, por el cual tengan que ser desplazados, señalados y desterrados por su comportamiento, por los tantos conflictos en los que se insertan, pues estos adolescentes no son los causantes propios de tal situación negativa, en ocasiones también puede ser consecuencia de la baja autoestima, la falta de motivación e información, además, porque llevan en sus vidas problemas familiares y personales, lo que les impide continuar desarrollándose plenamente prefiriendo así inconscientemente, caer en las garras de las adicciones.

La importancia de llevar a cabo este proyecto socioeducativo radica en el apoyo social, hasta ahora se ha preocupado bastante por el mejoramiento de lo escolarizado, pero se ha descuidado otros espacios de la sociedad.

Con esto no quiere decir que los alumnos en sistema escolarizado no tengan dificultades, los tienen pero también tienen un mayor apoyo para sus mejoras y muchas de las veces a los adolescentes se les etiqueta de "problemáticos" haciéndolos a un lado con sus problemas y al no encontrar respuestas de apoyo, éstos optan por salidas falsas como: caer en las adicciones.

Por ello la importancia de poner en práctica todas las habilidades, destrezas y más que nada, los conocimientos adquiridos durante mi formación como interventor educativo, para así propiciar el mejoramiento en los adolescentes, al llevar a cabo este proyecto socioeducativo de manera satisfactoria, pero sobre todo, ayudar a los demás a que derrumben esos muros de perdición de sus vidas.

1.9. Objetivos

Los jóvenes integrantes del programa “Oportunidades”:

*Fomentarán su autoestima adecuada, mediante pláticas y actividades para que tengan un mejor aprecio por su persona.

*Desarrollarán actividades que propicien una buena afectividad hacia sus padres y tengan una mejor convivencia a través de un taller con sus tutores.

*Establecerán una comunicación familiar adecuada, mediante actividades recreativas para que tengan una mejor convivencia y confianza con sus padres.

*Conocerán la forma de obtener una vida más saludable mediante pláticas, actividades deportivas y técnicas grupales para que obtengan un mejor rendimiento físico y mental.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. Desarrollo de la inteligencia en el adolescente

La adolescencia, es una etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto, el término denota el periodo desde el inicio de la pubertad hasta la madurez y suele empezar en torno a la edad de catorce años en los varones y de doce años en las mujeres; aunque esta etapa de transición varía entre las diferentes culturas, en general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse autónomos e independientes socialmente.

La adolescencia tiene gran importancia para muchos estudiosos, la analizan a detalle para comprender mejor esta etapa de la vida y factores que ésta conlleva adicciones, accidentes, enfermedades, etc. Pero qué hay del estudio del desarrollo cognoscitivo; la inteligencia, al igual que la estatura y el peso, es un atributo más que una entidad, sin embargo, a diferencia de los atributos del mundo físico, la inteligencia se ha de desprender del comportamiento, actividades o acciones humanas.

Entonces podemos decir que la inteligencia es una facultad fundamental, capaz de hacer razonar al adolescente y posibilita la crítica a la vida, así como a sus propios actos y el de los demás, en una búsqueda de mejores condiciones sociales.

Grinder, E. Robert (1999: 202) cita a Alfred Binet (1962), fundador de los test modernos de la inteligencia y afirma que: “En la inteligencia existe una facultad fundamental...esa facultad es el *juicio*, llamado también sentido común, sentido práctico, iniciativa y facultad de adaptarse a las circunstancias.”

Gracias a la inteligencia el individuo es capaz de juzgar bien, atender bien, razonar bien, de ver la esencia de la realidad; si el hombre no perfeccionará su don de la inteligencia, por si solo y con la ayuda de los demás, sería un ser sin sentido, sin convivencia sana y sin un objetivo o motivación propia que diera sentido a su vida.

El autor Grinder, E. Robert (1999:202) cita a Ausubel (1966) y señala que “Durante la adolescencia la inteligencia presenta una capacidad general de procesar la información, es decir, utilizar símbolos abstractos, que darán lugar a la resolución de problemas abstractos”.

Esta afirmación concuerda con la teoría de Jean Piaget, ya que su teoría sitúa al proceso cognitivo de madurez en su finalidad más desarrollada a los 12 años aproximadamente, en donde el adolescente alcanza una inteligencia formal, es decir, lógica y abstracta.

La adolescencia es el punto intermedio de la vida para adquirir conocimientos, de este punto se perfecciona lo que en la infancia se aprendió, para hacer frente a las necesidades del hoy y se refuerza para hacer frente a un futuro sorpresivo.

La inteligencia entonces es, la capacidad de adquirir nuevos conocimientos, para aprender o comprender, hace hincapié en las habilidades y aptitudes para manejar situaciones concretas y beneficiarse de la experiencia sensorial.

La inteligencia también se basa en el conocimiento, la memoria, el pensamiento convergente, el pensamiento divergente y la evaluación; estos cinco grupos han de fusionarse para dar lugar a una buena estructura y funcionamiento de la inteligencia en la adolescencia.

Entre los factores ambientales más importantes que influyen sobre la inteligencia están los intereses culturales de la familia, el nivel educativo de los padres, el apoyo de los mismos, las facilidades que se dan en el hogar para la lectura y la facilidad de expresión de los padres.

Muchos científicos de lo social creen que los intentos por explicar y describir la manera como los adolescentes adquieren las estructuras conceptuales no han sido suficientes, para ello sabemos que toda persona ha de mantener el equilibrio cognoscitivo entre sí y su ambiente, esto facilita mejor el estudio sobre éste y su inteligencia.

El desarrollo del pensamiento en el adolescente exige cambios significativos en los procesos de comprensión y educativos, así como la evaluación y comprobación de hipótesis; los adolescentes ahora quieren saber el por qué de las cosas, quieren saber qué ocurre con el mundo exterior y más que nada con ellos mismos, pues no encuentran explicación alguna de los cambios físicos y mentales que van experimentando.

Muchos autores hablan en relación con las características psicológicas en el adolescente, algunos dan sus conceptos, otros se adentran más al análisis y explicación de lo mismo; por su parte el autor Grinder, E. Robert (1999:203) cita a Jean Piaget (1967), y se llega a la misma conclusión de que “La estructura cognoscitiva de los niños y adolescentes comienza en la actividad motriz, ésta es la base de las opciones mentales”.

Se puede explorar el mundo entero pero siempre persiguiendo un objetivo favorable, aprender, sea de manera consciente o inconsciente pues de ello hasta el tipo más elemental de conocimientos perceptivos resultará de una actividad constructiva del organismo en interacción con los datos sensoriales.

En la etapa de operaciones formales, el adolescente puede reflexionar sobre sus propias operaciones y razones sobre la base de las relaciones operativas entre sí, independientemente del contenido, el foco del pensamiento real ya no es pensamiento formal sino lo lógicamente posible, en lo que lo real se advierte como una de la muchas posibilidades.

En la adolescencia las operaciones lógicas se aplican no sólo a las estructuras concretas, sino también a sistemas cognoscitivos, a la realidad inmediata, a lo simbólico y lo abstracto, él no se oprime, al contrario, desarrolla una superestructura mediante la cual puede unificar los diversos principios del estadio operativo concreto.

El adolescente posee la capacidad cognoscitiva de estructurar la realidad, de llegar a las conclusiones y resolución de sus problemas, así como una planeación más formal de su situación futura.

2.2. El Adolescente y su contexto social

El ambiente social del adolescente es indispensable para que éste pueda plasmar toda su capacidad y pueda manejar la lógica y considerar constantemente los muchos factores que surgen en una situación problemática, es decir, saber manejar esa lógica en momentos de angustia en la vida del adolescente.

Grinder, E. Robert (1999:203) se basa en los autores Inhelder y Piaget (1964) y opinan que es "Imposible estar a la altura de un rol de adultos sin conflictos."

Sin embargo, el adolescente no está confundido, comienza a percibir la realidad, las situaciones que día a día se viven de una manera más crítica, más

realista y a consecuencia de esto, comienza a pensar en el mañana, a planear su trabajo presente y futuro, pero también a prevenir la manera de cómo le gustaría ver el mundo, de modo que pudiera cumplir sus metas.

El adolescente como ser social comienza a verse a sí mismo como adulto, a desarrollar expectativas respecto de las interacciones recíprocas con los mayores y a cumplir varios roles en cada sistema al que pertenece, escuela, familia, amigos.

Éste ya no se contenta con vivir las relaciones interindividuales que le brinda el medio inmediato o emplear su inteligencia para resolver los problemas del mundo, más bien se siente motivado a ocupar un lugar en el marco social adulto y con este objetivo tiende a participar en las ideas e ideologías de un grupo más amplio.

Pero el adolescente no deja de lado su cultura joven pues ésta es la que le permite experimentar su primera independencia y efectuar el apoyo de su familia. Sabemos que estos grupos son vistos de una manera negativa, la sociedad los etiqueta como pequeños criminales siendo éstos los que brindan con mayor frecuencia nuevos moldes de reciprocidad: reflejan pensamientos, sentimientos, expectativas y demandas.

Cuando un adolescente ve cómo sus amigos responden a sus padres, éste siente la necesidad de examinar esos nuevos valores y relaciones, participan en la cultura joven o en esas relaciones con sus amigos según tres estilos:

El *Hedonismo*, se refiere cuando el punto de vista dominante es el goce y el olvido de las responsabilidades que preocupan a los adultos.

La *Complacencia*, en ésta se menciona que los adolescentes aceptan los valores políticos, económicos y morales que la sociedad les impone, sin hacer cuestión de ellos.

La *Alienación y protesta*, este estilo señala que el adolescente se aparta de la sociedad e intenta de manera activa cambiar algunas de sus prácticas y procedimientos.

Hay adolescentes que se apartan de los valores tradicionales que la sociedad practica, para expresar sus propios sentimientos, intimidad, experiencias, valores y normas que el grupo o cultura joven imponen, esto le permite al adolescente adquirir una perspectiva de sus propios valores y actitudes.

Son demasiados cambios por donde el adolescente ha de pasar, su crecimiento físico y psicológico y por ello todo se le es confuso. En el comienzo de su etapa y en lo que respecta en su emotividad puede serle una edad menos feliz, se decepciona y es herido fácilmente, se hunde en depresiones.

Dolto, Françoise (1988:670) subraya que los adolescentes:

“En su personalidad, le gusta estar sólo, se impacienta por crecer, comienza a crecer un interés por su carrera y por el matrimonio; en sus relaciones sociales se retira apreciablemente de las actividades familiares, comienza a nacer una buena relación con hermanos de más edad”.

Conforme va creciendo ve que la vida tiene sentido, es más alegre, tiene espíritu de competición, está ansioso de ser amado, de ser independiente, critica a sus padres porque las ideas que comparten no concuerdan en algunas cuestiones.

En ocasiones suele ser inestable y apático, su vida emocional se vuelve compleja, disimula sus sentimientos, miedos sociales; pero también tiene deseo de felicidad personal, gustos e intereses individuales, es amistoso, más positivo, tolerante, confía en sí mismo y tiene una mejor relación con sus padres y hermanos.

2.3. La Autoestima en los adolescentes

El mundo interior es fascinante, existe un gran don que todos los seres humanos poseen, la *autoestima*, sin embargo, muchas veces es difícil tenerla equilibrada a consecuencia de un sinnúmero de factores sociales que intervienen en la persona.

Este elemento es importante para la gran felicidad de los individuos, ayuda a su desarrollo personal y social, a la planeación de metas y planteamiento de un buen proyecto de vida.

Hoy en día la sociedad joven atraviesa por un gran impacto emocional, por ello se requiere que el adolescente tenga bien cimentados sus valores, emociones y más que nada su estima para que no se derrumbe y eche al vacío lo que en su corta edad ha logrado y logrará en un cierto futuro.

Pero, ¿qué se entiende por autoestima?, para esto la autora Ávila, María Elena (2009:116) menciona “El concepto de autoestima se presenta como una conclusión del proceso de autoevaluación y se define como la satisfacción personal de la persona consigo misma, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación”.

Entonces la autoestima no sólo está relacionada con el aprecio mismo, en cierto modo es un bienestar físico y emocional pero también tiene conectividad

con la valoración de toda actividad que el sujeto realice, aceptando los resultados positivos y negativos que obtenga.

Se considera este factor como uno de los recursos psicológicos más importantes de los seres humanos que influye prácticamente en todas las facetas de la vida, además de desempeñar un papel central en el funcionamiento psicológico.

Tener actitudes positivas hacia uno mismo, son componentes básicos de los sentimientos de bienestar que una buena autoestima presenta y que de igual manera conlleva a florecer relaciones amables con los demás.

Pero este recurso psicológico no solo resulta auténtico cuando se proyecta una imagen valorativa o el buen estado emocional, requiere la intersección del contexto donde se desenvuelve la persona ya que así tendrá una mejor satisfacción personal.

Se sabe que los hechos, tanto buenos como malos, de alguna manera forjan en el adolescente una estima alta o baja, de ello depende que se forme en él un cuidado propio, pero no basta solo con repetir una y mil veces la frase “échale ganas” es necesario buscar estrategias que ayuden al joven a cambiar de actitud hacia él mismo.

Como cita Almaguer, Salazar, Teresa E. (1998:59) a Woolfolk (1990) “Pueden parecer resignados a fracasar e indefensos, lo que en general se llama “no motivados””.

La adolescencia es una etapa en la cual los próximos adultos ven como si se les detuviese el tiempo, ya quieren ser mayores y valerse por sí solos pero el tiempo no está a su favor y la edad que esperan a tener no les llega; son más vulnerables a sufrir derrotas, la razón es obvia porque buscan su independencia, les desagrada ser cuidados por algún mayor, son valientes y se arriesgan a todas las pruebas sin medir las consecuencias.

Los adolescentes son seres dispuestos a todo, tienen una gran energía para cualquier reto, pero por desgracia en la mayor parte de las ocasiones no logran llegar a la meta y en lugar de venir alegría por el trabajo realizado viene a ellos una gran desolación, no responden a la vida como lo hacían anteriormente, caen en la apatía, pues consideran que las causas de sus fallas están fuera de su control.

Del Real, Álvarez, Eloísa María (1991:33) menciona que “Los adultos pintan un cuadro negro de los adolescentes que están enfermos de nuestra sociedad, que tienen miedo de la guerra, de los matrimonios infelices, de la pobreza, enfermedad, etc.”

Por si fuera poco los adultos también contribuyen a la gran desesperanza en los jóvenes, es verdad que la sociedad en ocasiones etiqueta a estos pequeños jóvenes como problemáticos, irresponsables e incapaces de todo.

Los adolescentes sufren sus desgracias, desilusiones propias, no encuentran solución alguna y si ahora, los adultos tienen una mala imagen de ellos, quién podrá reafirmar su camino, por supuesto que nadie, se quedarán solos con sus bajas ganas de vivir y la sociedad cada vez más contaminada en todos sus aspectos.

Sin embargo, este cuadro pesimista, por real e inquietante que parezca no va a hundir a ningún adolescente en la desesperación. Ellos están llenos de sueños y a pesar de su corta experiencia tienen ganas de hacer algo por esta sociedad enfermiza. Por ello padres, maestros y sociedad en general tienen la responsabilidad de orientar a estos pequeños ciudadanos, no juzgarlos por lo que hacen al contrario comprenderlos, están en la etapa de exploración y recuerden que ustedes en un tiempo también causaron dolores de cabeza a mamá y papá.

Por su parte Almaguer, Salazar, Teresa E. (1998:58) citando a Ausubel (1998) contribuye haciendo mención que “El uso de las recompensas y castigos

como instrumentos de control por parte de los maestros parece obedecer, a que existe una propensión en las personas hacia la dilación y la aversión al trabajo sostenido, regular y disciplinado”.

Este modelo de castigo y recompensa es un medio muy aplicable en el área educativa, pero también es usado en las familias, en donde los adolescentes no quieren acatar las reglas que en el núcleo familiar se establecen.

Regularmente los individuos tienen la cultura de manejar más el *reforzamiento tangible* que se basa en reconocer el esfuerzo de la persona y dar a cambio un objeto material que lo satisfaga en sus necesidades y lo motive a seguir trabajando.

Los padres pasan demasiado tiempo fuera de casa y de sus hijos, no prestan atención a los comportamientos que éstos tienen y para demostrar su amor les es más fácil regalar un juguete caro que un abrazo o beso.

El *reforzamiento social* que corresponde a estímulos corporales, es decir, un abrazo, un aliento de agradecimiento, juegan un papel fundamental en la autoestima del adolescente, pero desafortunadamente este aspecto se encuentra muy olvidado por algunos progenitores.

Se debe olvidar lo material y poner un verdadero esfuerzo en los hijos, ésta es una gran tarea a la que se deben enfrentar los padres, es fácil juzgar, ver los errores de los demás como lo hace la sociedad en los adolescentes, diciendo que son problemáticos, pero en lugar de ello se pusieran a trabajar para apoyarlos en sus diversas preocupaciones y evitar los males que a muy temprana edad vienen arrastrando.

El concepto de autoestima puede ser definido de mil maneras, pero la verdadera esencia es sólo una, el bienestar en todos sus aspectos en la persona, para ello no solamente el esfuerzo del joven ha de contribuir, sino también su

familia, amistades y entorno, fusionando éstos y demás factores será posible salir de esa desesperanza y melancolía.

Ciertamente no es una tarea nada fácil, existen demasiados obstáculos que pueden impedir lograr en el joven su buena apreciación; en la etapa en la que se encuentran han de hacer frente a grandes cambios tanto físicos como mentales, se preocupan por su físico, por agrandar en su formar de ser y pensar y, si esto llegase a fallar, un terrible problema que hunde al joven.

Conde, Silvia (2002:56) menciona:

“La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD. Es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro”.

Es importante recordar que la adolescencia y autoestima tienen gran relación, en esta etapa uno de los aspectos importante en los jóvenes es portar una buena imagen, que se aprecie así mismo, pero más que nada, que lo aprecien y lo acepten los demás.

Esta autora entrelaza estos dos factores concluyendo en un punto específico, señalando que puede haber un sinnúmero de obstáculos que evitan una buena autoestima, así como en la etapa en la que se encuentran los adolescentes por ser un momento en la vida de gran desequilibrio emocional.

No sólo se trata de la falta de atención por parte de los padres para con sus hijos, de un fracaso amoroso o decepción entre sus compañeros lo que le debilita su estima al chico, sino que también entra en juego lo que son sus cambios personales. La autoestima depende en gran medida del esfuerzo personal que la

misma persona deposita en sí mismo para lograr un estado saludable, pero requiere en cierto porcentaje del factor externo.

El autor Santa, Sánchez, Emilio (1999:252) señala:

“La autoestima colectiva (AC) además de la autoestima personal (AP). La AC es el grado en que una persona es consciente y evalúa su pertenencia a grupos o categorías sociales, mientras que la AP está relacionada con la evaluación positiva o negativa de los atributos personales (tanto privados como interpersonales)”.

El individuo siempre se encuentra en constante relación, independientemente de sus propios conceptos que tenga de la vida, le interesa saber qué opinan los demás y estar de acuerdo o no en dichas ideas.

Retomando lo anterior recordemos que al joven le es importante estar bien consigo mismo, tanto en la manera de pensar, portar una imagen o en la forma de expresarse, sin embargo, también le interesa saber que los demás lo aprecian y reconocen su talento.

No sólo lo que haga la persona bien o mal puede ayudar al incremento o déficit de la autoestima sino también, el entorno contribuye a este proceso, si el grupo familiar, escuela, amigos no juzgan lo que este ciudadano hace o deja de hacer, no hará efecto alguno en el adolescente, pero en cambio, se mantiene una crítica negativa hacia el joven, nunca podrá superarse.

Conde, Silvia (2002:58) menciona: “Un adolescente con autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue”.

Es verdad que un adolescente con un buen sentimiento de aceptación es más apto para realizar cualquier actividad que se proponga, porque está satisfecho con lo que es y tiene, se quiere así mismo y no busca medios para ocultar su verdadera realidad, pero en cambio, es difícil lograr todo ello para aquel adolescente que por el momento no encuentra sentido a su vida.

Massó, Francisco (2002:48) menciona que "...es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente. Es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos".

Quererse a sí mismo, ni es egoísmo, ni es enfermizo, es un sentimiento fundamental que nadie puede prohibir. Para poder amar a otros, es necesario amarse a sí mismo, sentir aprecio y orgullo por ser como se es y contener los valores, cualidades y capacidades que se han desarrollado.

Cuando una persona se ama a sí misma, se hace amar por las demás personas, porque le ilumina con sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y obtiene éxito.

Canales, Cielo, Samuel. (2001:18) señala, "La autoestima nos marca como personas y nos ayuda a definir nuestra personalidad." Este nivel emocional abre brecha e influye en casi todo lo que se hace, en la toma de decisiones, podrá modificar acciones, aspiraciones, gustos y otras cuestiones en la vida de una persona.

Conlleva diversos procesos internos a través de los cuales se debe llegar a la aceptación, es decir: su imagen física, capacidades, defectos, valorar las virtudes, etc.

2.4. ¿Qué es la baja autoestima?

En párrafos anteriores se hacía hincapié en lo que comprendía la buena estima, las ventajas que ésta tenía al desarrollarla, pero ahora es importante abordar la otra parte del nivel emocional y que comprende a la baja autoestima en la persona.

Muñoz, Virgilio (1998:164) señala que:

“Una baja autoestima... se traducirá en fracasos, frustraciones y en no alcanzar las metas deseadas...funciona como un termómetro que indica lo que somos capaces de lograr. Una percepción negativa de nosotros mismos nos limitará a la hora de lograr lo que nos propongamos y también influirá en cómo nos ven las demás personas”.

Sin confianza propia, difícilmente lo tendrán con otras personas, es posible caer en una especie de círculo vicioso, ya que el hecho de que las demás personas no los valoren, servirá para reforzar y acentuar aún más la valoración negativa que se tiene de uno mismo.

Cuando el individuo tiene problemas de falta de valoración, se traduce en más dificultades en diversos ámbitos de su vida, suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.

Estas personas por lo regular tienen una mayor tendencia a la depresión y a sufrir ante las adversidades, no se sienten seguras de sí mismas, tienen miedo de expresar sus gustos y sentimientos, prefieren quedarse callados antes que opinar, consideran que “no tienen derecho” o que los demás consideraran que no lo tienen.

Son mucho más vulnerables y suelen tomarse a mal cualquier crítica o queja hacia su persona, debido a que siempre tienen miedo sobre si serán o no aceptados por los demás.

Sienten una gran necesidad de ser aceptados por los demás ya que no se aceptan a sí mismas. Suelen dejarse ser maltratados por miedo a quedarse solos, creen que siempre los demás son superiores, pueden ser muy autoexigentes y nunca valorar sus propios logros.

2.5. Comunicación familiar

La comunicación es el proceso más importante en la interacción del ser humano, es en realidad una actitud frente a la vida real; el concebirla únicamente como la transmisión y recepción de mensajes entre un emisor y un receptor impide entender la verdadera esencia, profundidad y trascendencia como fenómeno humano.

Es el proceso más rico cuando el intercambio de ideas, nuevos sentimientos y experiencias van moldeando las actitudes, conocimientos y conductas de la persona ante su vida.

Arrangoiz, Cesares, David (1999:92) menciona que: “La comunicación...se refiere tanto en sus formas verbales y lógicas como a sus manifestaciones corporales, no verbales y emocionales”.

En este juego no sólo intervienen palabras, la persona no sólo usa su habla sino que también utiliza otras formas de expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, etc. Su cuerpo también es un medio útil para su manifestación, utilizar los movimientos corporales, como brazos, piernas, cabeza, así como gestos, etc.

A través de este intercambio de palabras y gestos se transmiten grandes riquezas como la cultura, valores, creencias y formas de vivir. La comunicación es un fenómeno que está presente en todas las etapas de la vida, ayuda al adolescente a manifestar sus inconformidades, deseos y derrotas.

Esta comunicación es en verdad una esencia del individuo, permite ver el mundo de una manera más crítica que fantasiosa. Las formas de intercambio con las personas del sexo opuesto y sus posibilidades de creatividad y desarrollo, las actitudes y expectativas hacia el trabajo y la sociedad son fruto de éste componente humano.

Por su parte Arrangoiz, Cesares, David (1999:95) señala que: “La comunicación entre padres e hijos es fundamental para el desarrollo y bienestar, desde ella se refleja la salud interior, motivación y energía que nutre nuestra existencia”.

La convivencia en una familia basada en una sana comunicación es fundamental para el bienestar tanto de los propios padres como de sus hijos, mediante ésta se manifiestan necesidades, problemas, triunfos; los padres a su vez sienten esa sensación de tranquilidad si sus hijos se encuentran bien y les tienen confianza al contar lo que les aqueja o alegra.

Esta cuestión debe ser más de calidad que de cantidad, es decir, lo que aquí importa es la sinceridad, profundidad, congruencia y honestidad que se imprime a una comunicación sana y poderosa que influye en el crecimiento de sí mismo y de los demás.

A diferencia de lo anterior, una mala comunicación es signo de enfermedad, proyecta una distorsión en los valores, ideas y emociones, crea sentimientos de inseguridad y desconfianza y favorece el distanciamiento entre los padres e hijos.

Siendo así es responsabilidad de cada individuo evitar que las buenas relaciones con los demás se desplomen y esa seguridad en sí mismo se debilite, pues esta herramienta base en el hombre, ayuda a la planeación de vida y carrera.

Todo esto es fruto de un constante diálogo interior y exterior a partir del cual es posible tomar las decisiones importantes y planificar el camino propio. La reflexión profunda sobre la vida personal de éxitos y fracasos, así como la plática

constante con el medio circundante y la familia, son los pilares sólidos sobre los que se planificará el futuro.

Arrangoiz, Cesares, David (1999: 95) cita a Jorurard (1999) "Cuando se pierde o distorsiona el centro de la comunicación es cuando nos enojamos; decimos lo que no somos, hacemos lo que no queremos, vemos lo que no hay y dejamos de ver lo que hay".

La falta o mala interacción verbal o no verbal entre los individuos hace convertirlos en objetos de sus propias ideas, dejan de ser ellos mismos, se establecen relaciones basadas sólo en el poder y control sobre unos a otros.

Jiménez, Parra, Águeda (2002:157) cita a Barnes y Olson (1985) "En algún momento en la adolescencia la comunicación entre los hijos e hijas y sus progenitores se deteriora: pasan menos tiempo interactuando juntos, chicos y chicas hablan menos de sus asuntos espontáneamente y la comunicación se hace más difícil".

Se habla de vandalismo, de problemas con la ley, adicciones y muerte en los jóvenes, que éstos están fuera de control y que la sociedad no espera nada bueno de ellos en un futuro. Pero, como se puede esperar algo bueno de esta juventud en el mañana si en el hoy no se hace nada por remediar los males u orientarlos hacia el buen comportamiento.

Es verdad que la adolescencia es un período difícil, y es aquí donde se nota más el distanciamiento de los hijos con sus padres, no les es nada interesante a ellos sentarse frente a papá o mamá a contarles lo que le ocurrió en el día.

Sin embargo, es responsabilidad de cada jefe y jefa de familia insistir en saber qué ocurre con el hijo, porque prefiere estar solo o interesarse más en los amigos. Deben tener esa capacidad y buscar la mejor estrategia para entablar esa

buena relación, deben ser capaces de tolerar y comprender al joven en los temas que éste quiere hablar.

A los chicos no les interesa en lo absoluto hablar de temas que a sus padres les agrada como política o religión y aunque a los adolescentes les interese iniciar una plática sobre temas como sexualidad, se les cohibe por la falta de información o cultura prejuiciosa a la que pertenecen sus propios padres.

Por ello, que cada integrante de la familia aporte su mayor esfuerzo y se sienten a conversar, es la mejor manera de ver, cómo está funcionando su dinámica, cómo se desenvuelven en cada espacio de lo social como hijo, estudiante y ciudadano.

En relación a la comunicación familiar, el autor Romero, García, Pedro. (1997:34) menciona:

“Para que la comunicación familiar sea formativa, es necesario que las relaciones interpersonales que se dan en familia tengan *calidad humana*.

Es lo que van a ver y vivir los hijos. Es lo que va a enriquecer y robustecer su personalidad, y a troquelarla para el futuro”.

Las personas por lo general mencionan que los hijos son el espejo de sus padres, lo que se vive en el interior de casa es lo que los hijos han de reflejar afuera; si se les hereda un ambiente lleno de respeto, amor a su persona y hacia los demás es lo que darán a conocer al mundo, pero si en lugar de ello se les encapsula en un ambiente lleno de violencia, es lo que ellos mostrarán a la sociedad y vivirán recreando esas condiciones el día que formen su propia familia.

La comunicación interpersonal que se desarrolla en la familia tiene que hacerse de modo que sea apta a crear un clima que sea educativo, que sea rica en intercambios humanos, presencias, valores, formas estimulantes de comportamiento, etc., pero he aquí el esfuerzo necesario de cuidar la *relación entre los esposos*.

Por su parte la autora Ávila, Ana Cristina (2002:117) menciona “Una de las grandes dificultades que tiene estos jóvenes es la escasez de espacios para hablar en confianza de temas que los aquejan y en donde puedan encontrar soluciones a sus problemas”.

Los adultos muchas de las veces ignoran haber atravesado por su etapa adolescente, limitan a sus hijos de muchas oportunidades, no les brindan tiempo ni atención, generalmente estos chicos platican sus problemas con los amigos porque en casa no son escuchados.

La autora Munguía Caballero, María Graciela (2003:80) menciona alguna de las sugerencias que los adolescentes pueden seguir para expresarse libremente “En caso de tener algún problema sea cual sea, no mantengas en secreto, busca a alguien con quien conversarlo, escoge a alguien con quien te sientas cómodo”.

Cuando a los adolescentes les aqueja algo, es difícil que conversen con sus padres de ello, porque éstos se sienten culpables y temen al castigo de los adultos, por ello recurren a sus amistades, pero en ocasiones es una decisión errónea pues estos chicos aun no tienen mayor experiencia en la solución de los problemas que tiene la vida.

2.6. ¿Quién influye en los adolescentes para que usen alguna sustancia psicoactiva?

En ocasiones es difícil comprender a la sociedad, por ejemplo; en la actualidad se viven muchos problemas sociales, robos, secuestros, adicciones, abuso de autoridad, discriminación, pobreza, etc., la humanidad está abrumada de padecer tales cuestiones, pero lo curioso o difícil de creer, está en que son ellos mismos los que originan esos problemas, complicándose así su propia existencia.

No todos los individuos son los responsables de crear complicaciones, sin embargo, son a todos los que arrastran a sufrir las consecuencias de los actos de los demás. La justicia lucha día con día para detener al crimen organizado, a detener la mercancía que va para todas las personas de toda comunidad, y lo peor de ello es que enferman a la juventud.

Puede ser que a muchos no les importe conocer lo que ocurre a su alrededor; los padres podrán decir que no les interesa saber sobre adicciones, mucho menos hablar con sus hijos sobre ese tema, ya que sus hijos no son drogadictos y están lejos de esos problemas.

Pero entonces el hijo o los hijos ¿deben estar atados en un desierto solitario o tal vez en sus habitaciones castigados para siempre, para no sufrir o ser parte de éste y muchos otros problemas?

La inteligencia debe estar un paso adelante ante cualquier situación perjudicial, es decir, el suicidio o el castigo eterno por parte de los padres a sus hijos no debe ser una solución mediata o inmediata; lo importante es buscar estrategias que ayuden a suprimir los problemas sociales; cabe la necesidad de

hacerse una pregunta para comenzar a buscar la raíz del problema y continua solución:

¿Quién influye en los adolescentes para que usen alguna sustancia psicoactiva? Durante la adolescencia el individuo busca su identidad, sabe quien es, pero a su vez se encuentra en un periodo de desequilibrio emocional, tal motivo es causa para tomar decisiones equivocadas, afectando la vida del individuo.

Dos de las influencias más fuertes en el adolescente para que inicie con el consumo de sustancias psicoactivas son: primero la presión que hacen en éste sus amigos y segundo la de imitar patrones de conducta y moda, difundidos por los medios de comunicación masiva, tales como la televisión, cine, radio y las revistas.

En la primera presión; la adolescencia es una etapa en la que se está buscando la aceptación del grupo de amigos, el poderse identificar con alguien, es una etapa en la que es fácil que un compañero pueda influir en otro para que se comporte de determinada manera.

Por la necesidad de sentirse querido o aceptado los adolescentes acceden a las peticiones que les hacen los compañeros, como el beber alcohol o fumar cigarrillos. Esta presión de grupo es más efectiva cuando el individuo que presiona es alguien importante, por ejemplo, el líder de la pandilla o alguien que comparte características similares tales como: sexo, edad, etc.

Si el adolescente no aceptase las nuevas demandas que el grupo le impone, entonces el líder puede inducir al resto del grupo que excluyan al adolescente que no se apega a sus reglas. Generalmente es fácil decir “no” a

estas presiones que al adolescente acechan si se tiene una buena comunicación con los padres y apoyo de éstos hacia el joven.

Cuando los padres no animan a sus hijos a estudiar, elegir sus amistades y fomentarles una buena estima, resulta difícil para el joven tener éxito en su vida, aceptando las condiciones que el grupo propuso, como iniciar con el uso de sustancias psicoactivas.

Por otra parte la autora Weiss, Pick, Susan (1990:185) señala que:

“Los adolescentes están atravesando por una etapa de adaptación, de búsqueda, de rebeldía, de identificación; están además, tratando de definir un estilo de vida que les permita sentirse bien y verse mejor así mismos y que los demás lo noten y los acepten”.

La autora Susan, hace relación a la segunda presión; siendo los medios de comunicación factor social, muchas veces influyen en los adolescentes de manera negativa para que éstos inicien una vida de adicciones; los diseñadores de anuncios y programas de televisión, cine, radio y revistas y algunos planeadores de campañas publicitarias conocen muy bien las características de la etapa de la adolescencia, la manera en como éstos piensan, los hábitos de consumo y cómo favorecerlos.

A partir de detallados estudios de mercado, diseñan mensajes que proyectan las aspiraciones que se alcanzan, muestran por ejemplo, que tomar bebidas alcohólicas hará más divertida, libre de problemas, elegante o sensual la vida.

Presentan a personas que muestran confianza en sí mismas, que son populares, atractivas, exitosas, gracias a que usan cierto producto o poseen tal artículo de lujo, pero realmente no es así, manejan la manera de pensar de los

adolescentes haciéndoles creer todo lo que les proyectan; no les importa el bienestar de los adolescentes sino lo económico, es decir, aumentar su capital sin importar la salud de la juventud.

El joven que está buscando un sitio en la sociedad, ser popular entre sus compañeros y con el sexo opuesto, se identifica fácilmente con este tipo de mensajes, indirectamente comienza a comprar y consumir productos con tal de sentirse parte del mundo, beber alcohol y fumar delante de sus amigos para dar a conocer que es popular y está a la moda.

Padioleau, Françoise, Marie. (1989:220) menciona:

“Muchas veces se les ve a los adolescentes como individuos que impiden que se viva en un contexto tranquilo, que provocan situaciones embarazosas, que a causa de ellos se tiene que aguantar: el ruido, amigos revoltosos, el teléfono, súplicas, malhumores, etc. y que a veces los adolescentes hacen temblar de miedo”

Se debe hacer a un lado esa ideal falsa del adolescente, ellos son seres encantadores y amables, comprensivos e independientes, saben que quieren, protegen a sus hermanitos, dicen verdades, son grandes defensores de la libertad, viven un periodo feliz de su existencia ya que adquieren posibilidades, aspiraciones y comportamientos nuevos.

Conocedores de este proceso de crisis, todos deberán tratar al adolescente con consideración y especial paciencia. Tienen entre manos un ser contradictorio a veces agresivo, con gestos de rebeldía a menudo con mala educación.

Pero también es un ser temeroso de las burlas, con grandes dudas e indefiniciones que necesita la comprensión y ayuda de los adultos para superar esta nueva etapa que lo tienen desconcertado e inseguro.

Es fácil que el adolescente acepte las demandas del grupo y caiga en la propaganda falsa de los medios de comunicación si se le tiene en ese concepto de seres revoltosos, buscará lugar en otro sitio de la sociedad, ser popular en otro grupo si en casa papá y mamá no le dan importancia.

Ciertamente el tiempo de los padres es un recurso imposible que los hijos puedan tener, papá está metido en el trabajo horas y horas, mamá está preocupada por los gastos del hogar descuidando el bienestar físico y emocional de sus hijos.

Pero no se olvide que, los jóvenes cuentan con tiempo propio y sólo ellos pueden decidir qué hacer con éste; es cierto que es un recurso escaso con el que se cuenta, pero se puede utilizar para planear una vida más agradable, el adolescente piensa diferente y cree que todo lo que posee no significa nada, que no hay un mañana esperándolo, que no hay triunfos que éste pueda lograr.

2.7. La adicción al alcohol

El individuo depende de un sinnúmero de productos que le ayudan a realizar sus actividades diarias, en el hogar, el trabajo, la escuela, etc. Puede caminar algunos pasos y encontrarse en la esquina un abarrotes que surta lo necesario para él, por ejemplo; en el congelador puede encontrar en primera fila una botella de alcohol en sus diferentes presentaciones y en el fondo una botella de agua, un jugo o leche.

Por su parte Hesles, Cervantes, Martha Beatriz (2007:19) menciona: “Las drogas son sustancias cuyos componentes químicos alteran las funciones normales de los seres humanos y que alguno de ellos se expenden de manera legal tal es el caso del alcohol y la nicotina (tabaco)”.

Desgraciadamente el alcohol y el tabaco son sustancias que en el mercado son tratados como productos legales y social porque forma parte en la vida de los ciudadanos de toda comunidad; para llamar la atención del cliente, este producto puede ser negociable en gran variedad de presentaciones, promociones, estilos y sabores, lo cruel es que no se maneja como una sustancia perjudicial y mortal para la salud de quien la consume, sólo importa aumentar el capital del vendedor.

Actualmente el alcohol es una droga que a muy temprana edad es consumida, por ser una sustancia legal está expuesta al público y en su mayoría al público menos informado y más vulnerable a obtenerlas que son los adolescentes.

Munguía Caballero, María Graciela. (2003:43) refiere que: “El alcohol es una sustancia que acompaña a múltiples actos de orden social”.

Es terrible tener que depender de alguien o algo, pues ello impide tener la propia libertad, ya no se es capaz de tomar decisiones por si sólo, mucho menos seguir adelante sin la otra parte de la persona que consciente o inconscientemente lo hace suya.

La **dependencia** puede ser física y psicológica. La primera se presenta cuando los agentes químicos de las sustancias invaden el cuerpo y el cerebro. La segunda es el estado emocional de búsqueda apasionado de la sustancia.

Al finalizar los efectos uno y otro se manifiesta por tensión, dolores abdominales, la sudoración, inquietud, desesperación, etc., que generan una fuerte necesidad de ingerirla de nuevo esa sustancia en forma compulsiva, es como un círculo vicioso en el cual gira y gira hasta llegar a la dependencia de esa droga.

El consumo de cerveza y bebidas preparadas sea con brandy, ron, tequila, whisky, o cualquier otra sustancia que contenga alcohol, suele pasar de ser ocasional o social a habitual, provocando lo que se conoce como alcoholismo.

El alcoholismo es una enfermedad crónica, provocada por el consumo de esta sustancia nociva, caracterizada por una conducta anormal de búsqueda de alcohol y que siempre lleva a la pérdida de control en la forma de beber y que tiene severos efectos en la salud, así como a nivel familiar y social.

Por ejemplo; el alcohol al ser suministrado en el organismo puede provocar graves efectos tanto a nivel emocional como en la salud física del individuo como pueden ser:

- Menor capacidad para concentrarse.
- Cambios intensos en el estado de ánimo.
- Alteración de la capacidad de juicio, dificultad para valorar una situación.
- Gastritis.
- Daño hepático (cirrosis).
- Daños cerebrales.
- Alteraciones en la memoria.
- Alteración en el corazón, pulmones, músculos, sangre, páncreas, etc.

El problema del alcoholismo no es sólo una situación que se puede presentar en los hombres de cierta edad como algunas personas lo consideran, es un grave problema que también afecta a las mujeres que la consumen y aún más en las que se encuentran en etapa de embarazo.

Las embarazadas que ingieren alcohol pueden traer consigo graves problemas de salud como se mencionaron anteriormente, pero no solo ellas pueden salir perjudicadas sino también el feto, pueden dar a luz a niños con diversos problemas como retardo mental y otras anomalías físicas irreversibles.

No se debe olvidar que para aquellos padres que optan por beber alcohol que sus hijos futuros tienen un alto riesgo de ser alcohólicos, existe probabilidad

de heredar este vicio aparte de los problemas que por causa del alcohol traigan al nacer, pero también, por el ambiente que se les dará a conocer.

La adicción o dependencia al alcohol es un fenómeno puramente negativo que no distingue sexo, religión, estatus social, raza ni mucho menos edad, es un daño que ataca a todos los individuos que deciden consciente o inconscientemente ser parte de mencionada sustancia tan dañina.

La autora Munguía Caballero, María Graciela. (2003:45) da a conocer algunos de los factores en los cuales se puede determinar si una persona está consumiendo esta sustancia conocida como alcohol y que sirven como puntos principales a actuar antes de que el problema tome más terreno.

- Cuando es incapaz de controlar la bebida.
- Utiliza el alcohol como un medio para “escapar” o “solucionar” problemas que se requieren pensarse.
- Presenta cambios importantes en su personalidad.
- Es muy tolerante al alcohol.
- Ocasionalmente tiene bloqueos o “lagunas mentales”.
- Se tiene problemas constantes en el trabajo, la escuela y en sus relaciones sociales.

2.8. La adicción al tabaco

En la actualidad la sociedad está saturada de problemas de cualquier tipo, por ejemplo; problemas del medio ambiente, económicos, de salud física y emocional, políticos, etc. Estos problemas afectan de manera negativa a sus ciudadanos dejando en ellos una barrera que les impide continuar con el desarrollo como persona y pueblo.

El hombre vive en un mundo de comodidades, lo quiere todo a la mano y que mejor manera de lograrlo con el apoyo del mercado libre que le proporciona productos para complacer sus necesidades, puede ser desde un auto último modelo que lo lleve a donde él quiera y que lo haga ser atractivo, hasta adquirir una pequeña cajetilla de cigarros insignificantes que influya en su estado de ánimo o como un simple pasatiempo.

Los medios de comunicación anuncian una gama extensa de productos que tienen para la sociedad entera y ayudan a las personas tener una vida más tranquila y fuera de preocupaciones, pero, las personas no saben que cambian esa comodidad por una gran adicción en su vida.

Por ejemplo; si la persona se encuentra nerviosa sea por un examen que debe cursar o una entrevista de empleo, puede calmar su estado adquiriendo un par de cigarrillos, cada vez que se encuentre en tal situación lo volverá a hacer, después, ya no como mecanismo de defensa sino como pasatiempo hasta llegar al punto de dar vida a una adicción terrible, al tabaco.

El autor Alboukrek, Aarón. (2003:636) define:

“La nicotina es un alcaloide natural que está contenido en los cigarros y otros productos de tabaco...

Fumar se considera un hábito de forma de la vida social y se asocia al “prestigio, éxito o mejor apariencia” o se utiliza como un rito de iniciación a la adolescencia o la vida adulta.”

No obstante, la nicotina es una de las sustancias más adictivas cuyo uso se inicia a edades cada vez más tempranas. El consumo de tabaco persiste a pesar de la amplia difusión de sus riesgos.

Conociendo de antemano el gran peligro que ocasiona el fumar, la sociedad no capta en su totalidad el mensaje y sigue dando lugar en sus vidas al problema de salud tan severo. Las consecuencias graves del fumar no solo afectan a los consumidores o fumadores sino también a todas aquellas personas que se encuentran cercanas a ellas debido a que, el humo del cigarrillo contiene una gran cantidad de gases que causan infecciones y enfermedades respiratorias, cáncer u otros padecimientos.

El tabaquismo afecta a la mayor parte de los sistemas en el cuerpo y es una de las principales causas de muerte a nivel mundial por sus efectos tan destructivos en el organismo, como lo son:

- Complicaciones circulatorias.
- Elevación del pulso.
- Aumento de la presión arterial.
- Enfermedades y complicaciones cardiovasculares.
- Enfermedades pulmonares.
- Úlceras y problemas digestivos.

El consumo del tabaco en estado de embarazo es una actitud sumamente reprobable pues ello, incrementa el riesgo de un aborto espontáneo en el primer trimestre. Fumar daña al feto y a la madre, da como resultado nacimientos, de menor peso, así como muerte infantil súbita.

Existen varias evidencias de que el uso del tabaco en embarazadas puede provocar que sus hijos corran mayor riesgo de desarrollar trastornos de conducta. El uso del tabaco en la mujer provoca menopausia precoz, además de un mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cardiacos y cerebrales; sin embargo, hay señoritas que en temprana edad como es la

adolescencia, no les importa padecer algunos de estos trastornos o problemas de salud pues viven el presente y no les interesa lo que ocurrirá en su futuro.

Por ello es importante trabajar en la conciencia de las y los jóvenes, atender los comportamientos que ellos realizan dentro y fuera de casa, así como responsabilizarse de la propia integridad de la persona.

La autora Munguía Caballero, María Graciela. (2003:46) señala algunos de los puntos claves a determinar en una persona que está en el proceso del consumo de esta sustancia tóxica para la salud.

- Si es incapaz de controlar sus deseos de fumar; es decir, que a pesar de que se haga el propósito de no fumar, no puede evitarlo.
- Lo primero que hace en la mañana es encender un cigarro antes de iniciar cualquier otra actividad.
- Utiliza el cigarro como un medio para “controlar” sus estado de ánimo y principalmente su ansiedad, cuando se enfrenta a problemas que requieren pensarse.

Esta autora también menciona algunas causas por las cuales, esta adicción al tabaco puede originarse, por ejemplo:

- *Genética*: los genes no pueden causar una adicción, pero pueden hacer que la persona tenga una inclinación a volverse adicta a ciertas cosas.
- *Ambiente*: las personas pueden volverse condicionadas a través de experiencias de la niñez y por haber sido expuestos a ciertos químicos a volverse adictos.

- *Abuso*: muchos comportamientos adictivos comienzan con la idea de eliminar dolor físico y emocional causado por otra persona.
- *Problemas emocionales*: la ansiedad, depresión, frustración son estados mentales de los cuales una persona desea escapar. En el intento de escaparse se vuelven adictos.

Realmente la adicción al tabaco es un problema que desgraciadamente ha tomado mucho auge, ya no es visto como algo tachable en la sociedad sino algo social, habitual entre los individuos y terriblemente lo aceptan como algo que apacigua sus estados de ánimo y, los hace ser vistos para los demás, como personas más populares.

Este problema puede emanar de varias fuentes como se señalaba anteriormente, pero soluciones han tenido éxito muy pocas, porque a pesar de tener información sobre dicha adicción y efectos dañinos que provoca se está manteniendo y aumentando el vicio.

La importancia aquí de enseñar al adolescente a que diga “no” en algunas ocasiones, que rechace a su grupo de amigos, de trabajo, a la pandilla que lo incitan a probar lo que al joven le pueda traer complicaciones en un corto o largo plazo.

Si como padre de familia está preocupado por saber si sus hijos están utilizando algún tipo de droga, los siguientes signos de abuso pueden serle de gran utilidad:

- Participe activamente con su esposo o esposa en la vida de su hijo; entérese de sus intereses, sus amistades y los lugares a los que asiste, pero sobre todo, platique con su hijo.

- Entérese de los problemas que tiene su hijo, respetando la importancia que él le dé al problema y, escuche lo que tiene que decir.
- Haga preguntas directas: “¿Estás fumando?” “¿Estas tomando alcohol?”. Si la respuesta es no, pero aún sospecha que su hijo las está usando, siga manteniendo un contacto estrecho con él, con sus amigos y entérese de sus actividades; es decir, mantenga abierta la vía de comunicación.
- No recurra nunca a la violencia física.
- Consulte a un especialista si necesita apoyo para manejar esta situación.

2.9. Vida saludable

Una equilibrada y sana alimentación al igual que la autoestima y comunicación familiar juegan un papel importante en el desarrollo emocional y físico del adolescente; lo ayuda a crecer, a formarse con buenos conocimientos, habilidades y destrezas, para desenvolverse en cualquier contexto de su sociedad y ser capaz de resolver sus problemas personales.

El autor Leslie, James (1996:234) menciona que:

“La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos (estirón puberal, maduración sexual...) Sobre estos últimos, la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutritivos, para hacer frente a dichos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes”.

Es verdad que la adolescencia es un momento difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. Es la etapa de la suma preocupación que tienen los adolescentes por su imagen corporal y que en bastantes ocasiones, condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas.

Los jóvenes son seres con valor increíble, no temen a la muerte, no les importa el alimentarse bien o mal, tienen una fuerte preocupación por el patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y que puede dar lugar a serios trastornos de conducta alimentaria, obesidad, anorexia, bulimia y vigorexia.

Por lo tanto, es primordial que la familia sepa la vida de los hijos, conozca la mejor manera de transmitir en ellos el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que unos adecuados hábitos alimenticios y de vida, pues el déficit nutritivo puede traer como consecuencia graves trastornos de salud.

No adquirir una buena cultura de alimentación puede traer como causa la sobrenutrición, el cual acelera el crecimiento en talla y peso. Los muchachos bien alimentados más que las muchachas bien alimentadas tienden a ser más altos por el promedio, las muchachas que son más pesadas que el promedio, tienden a entrar en la menarquía con anterioridad a las demás.

El autor Grinder, E. Robert (1999:90) cita a Frisch y Revelle (1969) “La desnutrición parece retardar el estirón. Tras una investigación (informaron que en los países donde el consumo diario era de más de 2 300 calorías, los muchachos alcanzaban un máximo de velocidad en el estirón por los trece años”.

En los países donde el consumo diario de calorías es más bajo, los muchachos alcanzan el máximo punto de estirón hacia los 15 años. Parece que cuando se tiene alguna dieta deficiente antes o durante el estirón de la adolescencia, la estatura, el peso y el desarrollo esquelético se alcanzarán,

retardadamente y alcanza su modelo de crecimiento determinado genéticamente, mucho después de la norma.

Los adolescentes sufren perturbaciones metabólicas por desnutrición, la obesidad suele constituir un problema (obesidad: exceso de ingestión alimenticia en relación a la necesidad calórica). El sobrepeso y obesidad se deben probablemente a la herencia y/o al desequilibrio hormonal. Los adolescentes se preocupan mucho por su talla, conformación, gordura o delgadez.

Casi todos los adolescentes se preocupan por su musculatura, mientras que la mayoría de las adolescentes quieren perder peso. Grínder, E. Robert (1999:92) cita Bruch (1958) y redacta que “La mayoría de los adolescentes se vuelven obesos por rechazo humillante, aislamiento social, inferioridad física y sentimientos de depresión”.

Durante el periodo de la adolescencia los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores, sin embargo, los jóvenes también han de poseer una autoestima adecuada, quererse ellos mismos tal y como son y evitar que cualquier comentario sobre su físico los perjudique.

La nutrición es un proceso biológico en el que los organismos asimilan sustancias contenidas en los alimentos necesarios para el crecimiento y mantenimiento de sus funciones vitales, toda etapa de la vida, necesita nutrientes diferentes para la realización de las diferentes tareas que el individuo ha de realizar.

Padiouleau, Françoise, Marie (1989:97) menciona que “Los adolescentes necesitan autonomía: entre los 15 y 20 años se prueban sabores nuevos, se hacen mezclas extrañas, ya no se tienen en cuenta los horarios de la comida, ni se come tanto en casa”.

Los adolescentes buscan su independencia, buscan retos, sabores nuevos, pero ello no significa que tendrán la desprotección de sus padres, estos pequeños adolescentes aún no conocen las consecuencias tan terribles que ha de traer una mala alimentación en ellos.

Esta etapa del individuo más que representar una preocupación por el presente, futuro y más que nada por su salud, es una etapa en la cual se viven al máximo las aventuras, se distingue por la etapa de la no preocupación o no responsabilidad, pero, por esta razón, en ocasiones se desatiende esa parte tan importante del adolescente, su vida saludable.

Esa despreocupación por la alimentación, es una mala actitud que conlleva a graves consecuencias; los adolescentes no suelen sentir estos efectos sino muy raras veces, pero algunos años más tarde padecerán las consecuencias, esas carencias debido a los desequilibrios alimentarios, son graves para su salud, pero especialmente en su futuro.

El autor Hernández, García, Fernando (2006:84) menciona que: "Todos los seres vivos necesitan alimentos, no tenerlos por un periodo suficientemente largo significa la muerte".

Para una buena alimentación no importa la naturaleza de cual provengan, lo que realmente importa es un buen aporte de nutrientes, pues el organismo requiere el máximo de ellos para satisfacer todas las funciones y más en esa etapa adolescente.

Acerete, Madruga, Diana (1993:303) señala que: "Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores".

Hay que asegurar un aporte adecuado y suficiente de todos los nutrientes, pero siempre tomando en cuenta la edad biológica y la actividad física, que permita el crecimiento adecuado, pues una sobrecarga de alimentos en los casos de problemas de maduración lenta, puede traer grandes complicaciones como obesidad y con ello problemas cardiovasculares, diabetes, etc.

La autora González, Briones, Elena (2004:28) menciona que:

“La alimentación es tan importante ya desde el estado intrauterino, que podemos afirmar, en líneas generales, que a igualdad de potencialidad genética, y en ausencia de enfermedad, es la cantidad, calidad, proporción y equilibrio de los nutrientes ingeridos y aprovechados, lo que determina la talla final de un individuo”.

Se puede pensar que la alimentación es un proceso fisiológico el cual sólo surge al momento de ingerir algún alimento y que éste a su vez, sólo se puede lograr cuando el individuo sea capaz por sí solo de abastecerse, es decir, llevar a la boca alimentos con sus propias manos.

La alimentación no sólo debe ser adecuada en determinado momento, este proceso inicia desde que el nuevo ser aparece por primera vez, es decir, en el vientre de su madre, y si es dotado de nutrientes, de calidad y en cantidad necesaria, su buena nutrición será una herramienta útil para hacer frente a diversos problemas de salud.

La Anorexia Nerviosa, que consiste en un rechazo del alimento, acompañado de otros síntomas, debido a un trastorno psíquico; la Bulimia Nerviosa, que se describe como el aumento del consumo de alimentos en forma de atracones debido a un trastorno psíquico, etc. son algunos problemas de salud que resulta de una mala e inadecuada alimentación.

Durante la adolescencia, los jóvenes están inmersos a varias situaciones de riesgos, adicciones, problemas sociales, familiares, etc. no encuentran un pasatiempo en el cual vean sentido a su vida o sus capacidades, prefieren muchas veces estar alejados de todos, en la soledad.

No encuentran lugar alguno en el cual puedan liberar todas sus tensiones; por tanto aquí entra el apoyo de todos para mostrar a los chicos que no solo en la pandilla del barrio, videojuegos o adicciones, pueden expresarse sus emociones.

Como cita Hesles, Cervantes, Martha Beatriz (2007:13) “Los adolescentes ven en el deporte un medio de relajarse moralmente, de experimentar su plenitud física, de encontrarse con los amigos. Para ellos, el deporte es una cuestión de equilibrio”.

En el período adolescencia, chicos y chicas se encuentran saturados de trabajos, de preocupaciones con los profesores, con los padres, con ellos mismos, de ansiedad ante el cuerpo que se transforma y que no reconocen.

La actividad deportiva permite reconvertir esa plenitud de energía física y moral, liberar a los jóvenes de sus tensiones, aporta posibilidad para que pueda experimentar el sentido de su propia importancia y de su sentido social. Tendrá que ocupar un lugar, una responsabilidad de la que ha de responder en relación a su equipo, así como la oportunidad de relacionarse.

El deporte así como muchas otras actividades tales como el canto, danza, pintura, manualidades, etc., pueden favorecerle de manera positiva en su desarrollo físico y mental, a tener una vida más saludable y libre de enfermedades cardiovasculares, pero sobre todo, lejos y prevenido de las adicciones que solo enferman su vida y a la sociedad entera.

CAPÍTULO 3

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

La intervención educativa es un campo nuevo basado en competencias que surge de y para la sociedad, en la solución de los diferentes problemas sociales; la palabra intervención nos arroja a la lógica de pensar en un *entre, adentrarse, en medio del problema y el hombre para una mejora*.

Este campo tiene como especialidad desarrollar diagnósticos para la detección de dificultades, tal y como se comprobó en este proyecto de carácter socioeducativo al detectar en los jóvenes de La Cantera el problema de las adicciones.

Pero, esta carrera no solo se detiene a desarrollar un diagnóstico, los conocimientos, habilidades y la ética profesional se funden en el interventor para hacer de él, una persona capaz de elaborar estrategias de intervención acorde al problema y con una visión progresista e innovadora.

Todo lo anterior se resume en el tiempo prestado a las prácticas profesionales, en donde tuvo lugar mi proyecto, éste a su vez se dividió en tres bloques; durante el sexto semestre se emplearon 60 horas para conocer la institución y realizar el diagnóstico.

En el séptimo semestre se trabajaron 80 horas dirigidas a la aplicación de las actividades, fue el semestre más ocupado porque debía preparar material, coordinar actividades, ser muy observador para valorar el avance del proyecto; el tercer bloque tuvo lugar en el octavo semestre y se trabajó en la evaluación.

3.1. Plan de acción

Número de Sesión	Objetivo	Tema	Actividad	Material	Tiempo
1 Integración	Realizar una segunda presentación del grupo y aprender datos mínimos de los/as participantes.	Balones presentadores	Pasar balones entre los jóvenes a los que acompaña una pregunta.	-Sala de trabajo. -Tres pelotas de diferentes colores.	3 hrs. 50 minutos.
2 Integración	Conocerse a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.	Baile de presentación	Crear un baile, se forman pequeños grupos para conocer compañeros que tengan mismos intereses.	-Sala de trabajo. -Hojas de papel. -Lápices. -Cinta adhesiva. - Algo para hacer ruido: tambor o un par de cucharas, etc.	2 hrs. 40 minutos.
3 Autoestima	Dar a conocer al grupo las habilidades y defectos que cada participante posee.	Conóceme	Se realizan dos círculos conformados por los adolescentes en el cual éstos van dando a conocer a sus compañeros lo que saben hacer y lo que no les sale muy bien.	-Lápiz. -Hojas de papel. - Cinta adhesiva.	2 hrs. 40 minutos.
4 Autoestima	Identificar un modelo a seguir, así como cualidades que a ellos les apoyen en su formación.	Mi modelo a seguir	Se pregunta al grupo si tienen un modelo a seguir y por qué lo seleccionaron.	-Hoja de papel. -Lápiz. -Lapicero. -Cinta adhesiva.	3 hrs. 50 minutos
5 Autoestima	Que los jóvenes tengan una frase motivadora, encuentren sentido a su vida y motivación a su existencia y actividades.	Mi vida	A partir de tres preguntas los jóvenes cuestionan su vida y analizan su entorno para ver la importancia de ellos mismos.	-Papelógrafo. -Marcadores. -Cinta adhesiva. -Lápiz. -Lapicero.	2 hrs. 30 minutos.

6 Autoestima	Reafirmar el concepto de autoestima y equilibrar la estima.	Autoestima	Hacer una lluvia de ideas para ver cuánto conocen sobre el tema para después pasar a una exposición a profundidad.	-Papelógrafo. -Marcadores. -Cinta adhesiva. -Lápiz. -Lapicero.	2 hrs. 30 minutos.
7 Autoestima	Favorecer la heteroaceptación	Aprendiendo a aceptarnos	Los jóvenes escriben lo que más les cuesta aceptar de los demás y también cómo pueden ser rechazados.	-Hoja impresa "lo que más me cuesta aceptar de los demás" -Lápiz.	2 hrs. 45 minutos.
8 Autoestima	Lograr una buena motivación en los adolescentes.	Motivación	Exponer a los jóvenes el tema de motivación y cómo lograr una mejor motivación personal.	-Papelógrafo. -Marcadores. -Cinta adhesiva.	3 hrs. 50 minutos.
9 Autoestima	Que cada compañero motive a su pareja.	Intercambio	Los jóvenes obsequian un detalle a su compañero.	-Regalo.	3 hrs.
10 Autoestima	Aumentar y reforzar la autoestima para el futuro.	El buzón	Se trata de escribir mensajes positivos o cualidades de los participantes e introducirlos en sobres.	-Un sobre para cada participante. -Cinta adhesiva. -Hojas de papel en blanco. -Lápiz, lapiceros.	2 hrs. 50 minutos.
11 Autoestima	Presentarse unos a otros. Explorar la autoestima de cada uno.	Fotomatón	Se trata de dibujar a un compañero por medio de un dibujo-retrato.	-Hoja de papel. -Lápiz.	2 hrs. 50 minutos.
12 Autoestima	Crear un ambiente de convivencia y amistad entre los jóvenes.	Posada Navideña	Pasar un rato de diversión, convivir y jugar entre compañeros.	-Piñata. -Comida. -Refrescos. -Trastos.	6 hrs.
13 Autoestima	Comprender los valores y reforzarlos en ellos.	¿Qué son los valores?	Se forman equipos para que los mismos realicen una representación y la presenten a sus compañeros.	-Sillas. -Hojas de papel. -Cartón.	4 hrs.
14 Comunicac	Favorecer la comunicación y la	Dictar dibujos	Dibujar lo que nuestra pareja nos va	-Hoja de papel. -Lápiz.	2 hrs. 50 minutos.

ión y familia	escucha. Analizar las limitaciones de una comunicación bidireccional.		comunicando verbalmente.	-Lapicero. -Borrador.	
15 Comunicac ión y familia	Que los adolescentes sean capaces de identificar problemas familiares y darles solución.	Una cobija para dos	Se le brinda una reflexión, en base a ello se realiza un profundo análisis de la alternativa que cada quien le da.	-Reflexión impresa. -Hojas de papel. -Lápiz.	1 hrs. 50 minutos.
16 Comunicac ión y familia	Que los jóvenes convivan e intercambien ideas en base a la obra.	Obra de teatro-falta de comunicación	Un grupo de jóvenes realiza una representación en la que proyectan la falta de comunicación en una familia.	-Sillas. -Mesa. -Escoba. -Trastos.	3 hrs. 50 minutos.
17 Comunicac ión y familia	Dar a conocer a las madres de familia la importancia de una buena comunicación familiar.	Comunicación padres e hijos	Se da una conferencia a los jóvenes y a sus madres sobre el tema comunicación padres e hijos.	-Cañón. -Computadora. -Sillas. -Mesa. -Cortinas.	6 hrs.
18 Prevención de adicciones	Comprender qué es una adicción, causas, consecuencias y medidas de prevención.	¿Tú qué conoces?	Los jóvenes aporten ideas sobre las adicciones al alcohol y tabaco; enseguida realizar una exposición sobre dicho tema.	-Papelógrafo. -Marcadores. -Cinta adhesiva.	2 hrs. 40 minutos.
19 Prevención de adicciones	Lograr la comprensión acerca del estrés, causas y medidas de prevención.	El estrés	Se elige un grupo de jóvenes para que compartan el tema a sus demás compañeros y lancen preguntas a los mismos para su mejor comprensión.	-Papelógrafo. -Marcadores. -Cinta adhesiva.	2 hrs.50 minutos.
20 Vida saludable	Crear una cultura por el deporte y tener una buena condición física.	Cascarita	Se forman equipos de futbol y básquet para jugar un rato y despejar todas las tensiones que el grupo traiga.	-Campo de futbol. -Cancha de básquetbol. -Balón de futbol y básquetbol.	3 hrs. 20 minutos.

21 Vida saludable	Conocer la diferencia entre una alimentación saludable y chatarra.	Comida chatarra	Se divide el grupo en dos subgrupos para que inicien un debate entre comida sana y la comida chatarra, mostrando ejemplos de los mismos para una mejor comprensión.	-Sillas. -Papelógrafo. -Marcadores. -Manzanas. -Tortillas. -Sabritas. -Paletas.	3 hrs.50 minutos.
22 Vida saludable	Que cada adolescente conozca su Índice de Masa Corporal (IMC) y que haga conciencia para una sana alimentación.	Índice de Masa Corporal (IMC)	Se pesa y mide a cada adolescente para obtener su índice de masa corporal y conocer si esta en un grado de desnutrición u obesidad.	-Bascula. -Cinta métrica. -Calculadora. -Lápiz. -Lapicero. -Hojas de papel.	3 hrs. 40 minutos.

3.2. Estrategias de integración y autoestima

Cuando el proyecto socioeducativo inició, el grupo era estable con sus integrantes, es decir, se contaba con un total de 25 jóvenes entre ellos habían 15 mujeres y 10 hombres, pertenecientes a la propia comunidad de La Cantera.

Conforme el proyecto fue desarrollándose con ello comenzaron a integrarse nuevos jóvenes de otras localidades Huarachanillo, Querenguario, Sauz de Guzmán y Los Lobos, haciendo un total de 60 jóvenes, por lo que fue necesario realizar actividades de integración y autoestima para que se conocieran y pudieran participar con más confianza en el grupo. Por ser un grupo numeroso y para llevar el control de las actividades se tomo en cuenta la asistencia de los jóvenes, su participación y elaboración de trabajos en cada sesión.

En las actividades de integración que tuvieron provecho para la mejor convivencia entre los jóvenes fueron: **Balones Presentadores** (Anexo 4), los adolescentes formaron un círculo, después se pusieron en juego tres balones pequeños de diferentes colores que lanzaban entre ellos de uno en uno.

Con la primera pelota los jóvenes decían sus nombres, con la segunda daban a conocer a sus compañeros las cosas que les agradaban y con la tercera y última pelota mencionaban lo que les desagradaba.

En dicha dinámica se notó que a la mayoría de los jóvenes les agrada divertirse de diferente manera, bailar, escuchar música, ver televisión, correr, caminar, visitar amigos y practicar deporte (basquetbol y futbol).

A otros jóvenes les desagrada la música rock, la hipocresía de algunas personas; al término de esta actividad todos estuvieron riendo y conversando con nuevos compañeros, ya no se notaba en gran magnitud la vergüenza que en ellos existía, esto era la finalidad de la actividad, romper con ese temor.

En un apartado anterior en relación con la autoestima en los adolescentes se mencionaba una idea muy importante, *la autoestima tiene relación con la satisfacción personal*, es decir, toda actividad que realice la persona y aprecie como obra propia no solo tendrá resultados satisfactorios con dicho trabajo sino también, un sentimiento de bienestar con su persona, una alegría interior porque sabe que es útil para algo en la vida.

Por ello como resultado de esta actividad de integración y autoestima implementada, se concluye que los jóvenes tienen sus propios pasatiempos, que los hacen sentirse cómodos y que valoran lo que realizan, ciertamente los adolescentes mencionan tener indiferencias con la manera de ser de algunas personas, pero recuérdese también que en una cita del marco teórico, se mencionó que los adolescentes son seres contradictorios, pero siempre por lo regular, sinceros, no temen a decir la verdad y son defensores de la justicia.

En el baile de presentación (Anexo 5), como una actividad más de integración, se formaron dos círculos, uno al exterior y otro en el interior se comenzó a producir un sonido con el cual los jóvenes giraban bailando en forma contraria, se daba un cierto tiempo para que los chicos comentaran sobre su vida

tanto en casa como en la escuela, trabajo o con sus demás amigos, así también como sus defectos y cualidades que cada uno posee.

Los jóvenes al inicio de la dinámica se notaban un poco tímidos pero poco después ya estaban más interesados en trabajar, comentaban a sus demás compañeros del grupo sin ningún temor el cómo se desenvolvían en sus hogares y demás espacios, cómo eran tratados y cómo trataban a los demás.

En el tema tratado anteriormente, la autoestima en los adolescentes, se hacía hincapié en que la satisfacción personal o buena estima en los jóvenes depende de su proyección que le dan a su imagen, las actividades que realizan y aprecian, pero también un factor importante que influye en la satisfacción personal es el contexto en donde se inserta el chico y se desenvuelve.

En esta actividad de baile de presentación cabe analizar que es verdad lo mencionado en el marco teórico del presente proyecto socioeducativo, los muchachos se sintieron seguros, agradables y con ganas de conversar cuando el medio en donde se encontraban fue óptimo para su persona, al principio se notaban inseguros pero conforme el ambiente entre ellos cambiaba se desarrollaron sin ningún tabú.

En lo que respecta a las actividades de integración se tuvieron que repetir varias veces, debido a que ingresaban nuevos jóvenes al grupo y desconocían el trabajo y desarrollo de actividades que ahí se realizaban.

Una vez lograda la primera meta: integrar al grupo se comenzó por desarrollar actividades de autoestima, dentro de este apartado se inició con la dinámica **Aprendiendo a Aceptarnos** (Anexo 6), en una hoja dividida, los jóvenes escriben en una primer parte los aspectos que no logran aceptar de los demás y en el otro extremo, los motivos por las cuales ellos también pueden ser rechazados.

La mayoría del grupo considera que les es difícil aceptar a las demás personas por las ideas diferentes que tienen, que en ocasiones no les interesan los comentarios que los demás aportan en un trabajo en equipo porque según ellos, no son de gran importancia.

El grupo también acepta que pueden serles indiferentes a los demás o no ser aceptados por la causa de que tienen una personalidad diferente, que son de carácter fuerte y otros débiles y pueden chocar en los comentarios.

Estos comentarios realizados por los propios adolescentes, hace recordar algunas ideas que se mencionaban anteriormente en el marco teórico; recordemos que en un cierto apartado se hacía referencia a que los adolescentes buscaban su independencia por ello no aceptan algunas ideas de demás compañeros porque no quieren, según ellos depender de otros.

Como comentario de conclusión que arrojaron los adolescentes a esta dinámica referían que en ocasiones, también ellos no son aceptados por los demás compañeros de grupo; en el apartado *¿Quién influye en los adolescentes para que usen alguna sustancia psicoactiva?*, recuérdese que se señalaban dos factores importantes que influyen en los chicos para que inicien una vida de adicciones, la presión del grupo y medios de comunicación.

Los jóvenes aceptan que pueden ser rechazados por un grupo y tanta es la insistencia de éste por ser parte de esa nueva comunidad joven, que acepta cualquier reto que el líder proponga, sin embargo, se contaba con la información para darles a los jóvenes y estuvieran preparados para cualquier factor de riesgo como el que el líder puede establecer.

Otra actividad que respecta a la autoestima se llamó **El buzón** (Anexo 7), se entregó una hoja de papel a cada joven para que elaborara un sobre, escribiera su nombre y lo pegara en la pared.



Al estar listos los sobres, escribieron mensajes positivos para sus compañeros, una vez terminada la actividad se pidió que se llevaran sus cartas a sus casas para que las leyeran con mayor calma, pero el grupo no resistió la curiosidad por saber qué les habían escrito, se notó la gran alegría entre ellos pues comentaron algunos mensajes tales como: eres un buen amigo, me gustaría conocerte más, eres inteligente. Se logró aumentar la estima en los jóvenes que era la finalidad de esta dinámica.

En el marco teórico se desarrolló un tema relacionado con la *comunicación familiar*, una cita importante que se plasmó fue conocer que la comunicación no sólo se expresa mediante el habla, sino en sus diferentes modalidades como en expresiones corporales así también como por escrito.

Tal vez se preguntarán: la comunicación y sus diferentes modalidades de expresión ¿Qué relación tiene con la dinámica de autoestima implementada?, gracias a esta actividad desarrollada se logró una autoestima positiva en los jóvenes, tal como lo mostraron en sus expresiones al momento de leer su carta y al comentar, que les agradó lo que sus compañeros les habían escrito.

A los jóvenes en varias ocasiones se les prohíbe expresarse, esta dinámica aunque la finalidad no era tanto dar a conocer a los chicos la manera de comunicación sirvió de mucho, pues se logró que en ellos surgiera una grata sensación de afecto, es decir, que los demás compañeros aprecian, estiman y

piensan en el chico al cual le escribieron la carta; esta actividad favoreció para enlazar a la siguiente estrategia de intervención.

3.3. Estrategias de comunicación y familia

No se bastó con sólo lograr en el grupo una buena integración por lo que fue necesario implementar actividades encaminadas a la buena comunicación entre los mismos compañeros y hacia sus padres.

La primera acción o actividad relacionada con la comunicación fue **Dictar Dibujos** (Anexo 8), se formaron parejas a la cual únicamente a la primera persona se le entregó una hoja impresa con un dibujo.

Estando espalda con espalda éste primer compañero iba a comunicarle a su pareja de lo que se trataba el dibujo pero sin mostrárselo, después se intercambiaría de lugar y ahora el otro joven iba a dictarle a su pareja.

Al final de la actividad los jóvenes que estaban tratando de reproducir el dibujo comentaron que fue difícil de lograr, que requirieron de mucha paciencia para hacerlo pero que no les fue imposible aunque no lo hicieron igual.

Entre pequeñas bromas los chicos mencionaron que su compañero no era muy claro en lo que trataba de decirle, pero al final de todo, se logró la comunicación.

Esta actividad resultó muy favorecida, más que nada para comprobar que es verdad lo mencionado en la cita del marco teórico en relación con las diferentes formas de comunicación, hablar no solo es la única vía de comunicación, se comprendió que el lápiz y papel son herramientas que también ayudan al hombre para expresarse con sus semejantes.

La **Comunicación Padres e Hijos** fue otra de las actividades desarrolladas con el grupo. Fue una conferencia impartida por el orientador, pues siendo la falta de comunicación entre padres e hijos que se notaba era de suma importancia llevar a cabo dicho tema. En esta conferencia no sólo asistieron los jóvenes sino también sus madres que fueron un total de 25 madres de familia.



Se impartió la conferencia pero con ello también la participación de unos jóvenes pertenecientes al mismo grupo, los cuales realizaron una obra de teatro titulada: “Falta de comunicación”, en la cual el mensaje hacía hincapié en los problemas que se dan si los padres no escuchan a sus hijos y si éstos no se acercan a ellos.

La conferencia estaba planeada a las 4:00 p.m por lo que se pensaba tener poca asistencia más que nada de las madres, por ser un horario de comida y llegada de los padres de familia del trabajo, se pensaba no contar con las madres en la conferencia porque éstas tenían que atender a sus esposos.

La invitación estaba dirigida tanto a las madres como a sus padres de los jóvenes que asisten a la clínica, sin embargo, los hijos comentaron que a los padres se les era muy difícil asistir por cuestiones de trabajo.

La conferencia estaba por iniciar y la sala C.A.R.A (Centro de Atención Rural al Adolescente) estaba totalmente llena y aún seguían llegando las madres de familia, en verdad era una respuesta que no se esperaba, pero ello demostró el interés y preocupación de las mismas madres para conocer el tema y tener mayor acercamiento con sus hijos.

Una vez iniciada la conferencia, se abordaron temas sobre el concepto de comunicación, el por qué se rompe la comunicación con los hijos, beneficios de una buena comunicación, cómo aprender a comunicarse, comunicación verbal y no verbal y algunas sugerencias para establecer una buena comunicación.

En el desarrollo de la conferencia algunas madres de familia preguntaban al expositor en este caso el orientador, que en ocasiones los hijos no querían que sus madres les besaran o abrazaran delante de los compañeros, que para las mamás eso no tenía nada de malo y, al contrario las hacían sentir deprimidas.

Algunas respuestas a la pregunta formulada, fueron: es importante comprender el comportamiento del joven, éste busca su independencia y en la edad en la que está le agrada dar a conocer a sus compañeros que ya es todo un hombre y que no necesita el cuidado de un mayor.

Entre los mismos jóvenes que estaban presentes, uno de ellos se atrevió a contestar a dicha pregunta, mencionaba que no es porque no querían que mamá les diera un beso pero que es importante saber cuándo y dónde, ya que en ocasiones se sentían apenados cuando mamá los abrazaba o los besaba delante de sus amigos.

Más del 50% de las madres comentaban sus dudas, respondían a preguntas que el mismo orientador les realizaba, no se trató el solo escuchar y explicar, era una conferencia dinámica; la minoría de las madres de familia sólo se encargaron de escuchar, pero al término de la conferencia comentaron que fue un

tema de gran importancia para ellas, pues les hacía falta escuchar lo relacionado a la comunicación familiar.

También hacían saber que para ellas sus hijos son lo más importante, que antes no les prestaban tanto interés en lo que sus hijos les comunicaban pero que gracias a esa conferencia, van a prestarles más atención e importancia.

Dentro del marco teórico se trató el tema comunicación familiar, una cita importante que se manejó en relación a dicho tema, fue que, la comunicación entre padres e hijos es fundamental para el desarrollo y bienestar, desde ella se refleja la salud interior, motivación y energía que nutre la existencia del joven y progenitores.

Esta cita tuvo relación con la actividad aplicada, pues al finalizar la conferencia las madres de familia hacían notar un sentimiento de melancolía y preocupación por sus hijos, por su parte los jóvenes quedaron en silencio, no dejaban nada a la imaginación pues en sus rostros se notaba un estado de bienestar, esta dinámica aplicada inició tanto en la madre como en el hijo esa energía y motivación por acercarse más uno al otro y cooperar para que la relación en familia prospere.

3.4. Estrategias para una vida saludable

¿Tú que conoces? Fue el tema a realizar en el aspecto de una vida saludable, dentro de esta actividad los jóvenes mencionaron qué tanto conocían sobre las adicciones, tanto su concepto, causas, consecuencias y medidas de prevención.

Los jóvenes comentaron no conocerlo todo, sólo alguna información que se le daba, el tema fue desarrollado por el orientador dando a conocer todo lo relacionado sobre las adicciones.

Durante el desarrollo del tema los jóvenes comentaban que este problema puede ser causa de una mala comunicación entre padres e hijos, que las drogas son mortales pero que muchas de las veces es difícil salir del problema.

Se les explicaba que no se puede borrar de un solo golpe todo el problema, pero poco a poco y con ayuda de todos, se supera la situación; las mejores herramientas para enfrentar las adicciones son ellos mismos, se puede beber alcohol y fumar varios cigarrillos esto al momento puede provocarles sensaciones extrañas que les pueden agradar inconscientemente y con ello iniciar el difícil peregrinar de las adicciones.

Pero en un cierto futuro esa sensación de bienestar se transforma en un dolor terrible, no sólo físico, si no también moral y psicológico. Durante el desarrollo del tema también se les hacía una comparación de la vida que les agradaría tener en unos cuantos años: vivir con un problema de salud incurable, sin hogar, ni familia, sucios y rechazados por la sociedad o al contrario, formar una familia, tener un buen empleo y más que nada contar con una buena salud.

Los chicos no se tomaron ni siquiera un par de segundos al contestar que preferían la segunda opción. Al final se elaboraron preguntas tales como: ¿Qué es una adicción? ¿Qué efectos y consecuencias puede traer el beber alcohol y fumar? , ¿Qué medidas puedes tomar para no caer en las adicciones?, etc. dichas interrogantes se introdujeron en globos para lanzarlas al azar y ver si en realidad se prestó atención al tema y se comprendió.

De las 10 preguntas realizadas solo dos jóvenes se confundieron en la respuesta, los demás respondieron bien a la pregunta que por azar se les asignó, dieron el concepto de lo que es una adicción, causas y consecuencias de tener el problema y algunos complementaron la respuesta con sus propias palabras, en cierto modo se logró lo programado, la participación, asistencia y más que nada la comprensión de que las adicciones son un camino erróneo al cual se puede caer, pero también evitar.

El problema central que dio inicio al proyecto fue el problema de las adicciones, no se iba a dejar de lado sin conocer a fondo la mejor y más importante información en relación a ello.

Un factor más que estructuró el marco teórico fue el tema de adicción al alcohol y tabaco, dentro de este apartado, se mencionaron las causas que pueden dar origen a este grave problema, así como las consecuencias que de ello pueden surgir.

La actividad trató de dar a conocer a los jóvenes la información relacionada con las adicciones, con la participación de estos jóvenes se comprobó que las referencias e información manejada fue verdad, ya que los chicos tenían idea sobre las adicciones, por ejemplo, mencionaron algunas de las causas y consecuencias que de ese problema pueden surgir, similares a los tratados en el marco teórico.

El **deporte** es una actividad, un pasatiempo que a los jóvenes del grupo les encanta, por ello es necesario continuar creando ese interés en los muchachos y muchachas para así lograr que estén ocupados y concentrados realizando alguna actividad deportiva y de esa manera estén alejados de cualquier riesgo que dañe su salud tanto emocional como física.

Se formaron equipos, en hombres de futbol y en mujeres de basquetbol para que jugaran entre ellos y después organizar torneos con ellos y jóvenes pertenecientes a otras clínicas de la zona. En los dos equipos tanto de hombres como de mujeres se notaba esa competencia por lograr ser el ganador, resaltaron 12 jóvenes en el futbol, se vio en ellos una gran pasión por el juego.



En las mujeres también se observó el gusto por el juego (basquetbol), entre risas y alguno que otro empujón, se logró concluir la actividad, quedando así ellos cansados y felices por el momento de diversión, hubo un pequeño detalle que impidió que todos los jóvenes jugaran y fue por el tipo no adecuado de calzado que traían pero comentaron, que también se divirtieron al estar echando ánimos a sus compañeros en juego, en sí, se logró el objetivo y el aprecio por la cultura deportiva.

Tal como se mencionó en una cita anterior en el marco teórico, los jóvenes ven el deporte como un medio de desahogo emocional, donde dejan todas las tensiones y estrés que traen de casa o escuela y más que nada, establecer un espacio en donde se encuentran con nuevos amigos.

Esta actividad relacionada con la vida saludable resultó muy favorecida para los adolescentes, tuvo relación con lo mencionado en párrafos anteriores pues como se menciona en ellos, el deporte fue un medio de diversión y relajación para los jóvenes, así también el momento en donde inician una responsabilidad grupal.

Otra actividad desarrollada a favor de una vida más saludable fue “**Comida Chatarra**”, esta sesión consistió en diferenciar la alimentación sana de la comida chatarra; para dar inicio a este apartado fue necesario dividir el grupo en dos subgrupos con la finalidad que cada grupo definiera la comida sana y chatarra, explicando el origen de cada alimento, sus consecuencias y cantidades que se han de consumir para realizar las actividades diarias.

El primer equipo definió a la alimentación sana como el hábito de consumir alimentos de origen natural, como verduras, frutas, leche, huevo, cereales, tortillas, carnes, etc. y que se han de consumir en cantidades adecuadas para no presentar obesidad o desnutrición.

Los chicos hacen referencia en que la comida natural ha de ser imprescindible en la dieta de los niños, por ser los seres que van desarrollándose; fue necesario rectificarles a los jóvenes que es correcto lo que mencionan pero esa dieta variada, sana y especial tiene que ser consumida también por ellos, ya que se encuentran en una etapa en la cual necesitan muchas energías y nutrientes para llevar a cabo sus actividades en casa, escuela y en tiempos libres.

El segundo equipo mencionó que la comida chatarra no propiamente es como se menciona, es un error al mencionar que es chatarra; señalaban que este tipo de alimentación es igual como la comida natural sólo con la diferencia que no contiene tantos nutrientes como los alimentos naturales.

Los adolescentes también mencionaban el por qué se origina este tipo de alimentación en los individuos, este segundo equipo hizo hincapié en que la causa es la gran comodidad de la persona actual; las personas hoy en día ya no quieren realizar ningún esfuerzo por cocinarse algo natural, prefieren cocinar comidas rápidas como un “maruchan” o comidas enlatadas para no perder tiempo ni esfuerzo.

Los jóvenes se encontraban muy entusiasmados en conocer más sobre este tema, por lo que un joven se atrevió a decir que la comida no nutritiva por su sabor, produce adicción en las personas que la consumen sin tener un límite y algunos alimentos de ello son frituras, dulces, refrescos, pasteles, etc.

Fue necesario remarcar que una alimentación sana no se deriva sólo de comer frutas y verduras, sino también el limpiarlas muy bien y tener un cuidado personal, lavarse las manos constantemente, bañarse, cambiarse de ropa, lavarse los dientes, etc.

Al término de la sesión, una pregunta general que el orientador no debería pasar por alto fue, ¿si los jóvenes llevan una dieta adecuada, consumían alimentos naturales o preferían la comida que se vende en la calle o en las tiendas de la esquina y si prefieren tener una vida más saludable o presentar problemas como obesidad o desnutrición?

Las y los muchachos comentaron que no hacían mucho caso sobre este tema, que tenían idea de lo que era una alimentación sana y la comida chatarra pero no tenían esa preocupación por su salud; para llevar a cabo esta sesión fue interesante darles una pequeña tarea a los chicos de buscar información y la leyeron con detenimiento para después realizar comentarios al respecto.

La idea era crear en los jóvenes ese interés propio por buscar información que les beneficiara, saber diferenciar una alimentación de la otra, no sólo se logró que los jóvenes cumplieran con la tarea sino crear conciencia en llevar una vida más sana a través de una buena alimentación.

Realizada la actividad anterior, queda claro que los jóvenes no tenían ese hábito por una alimentación adecuada y variada en su forma de vivir, este fenómeno nutricional da como consecuencia esa duda en el orientador por saber

si están en grado de desnutrición u obesidad y si fuera así tomar medidas para dar a los jóvenes una vida más rica en comida natural en lugar de frituras o refrescos llenos de grasas, azúcares, conservadores y colorantes artificiales que solo perjudican el crecimiento adecuado en los jóvenes.

Obtener el **Índice de Masa Corporal (IMC)** fue otra sesión y actividad designada hacia una vida más saludable en los adolescentes de La Cantera; al comentarles a los jóvenes de la actividad a desarrollar, éstos se mostraron inquietos y preocupados por saber lo que les resultaría de la prueba.

Algunas chicas y chicos entre risa comentaban, estamos demasiados gordos, y otros decían, creo que tendré desnutrición. Para hacer más rápida la sesión y los jóvenes no estuvieran a la espera; cada joven pasó uno a uno en la sala C.A.R.A lugar donde se imparten las sesiones, ahí se tenía la báscula para pesarlos y medir su altura y así de esa manera obtener su índice de masa corporal.

Para obtener el Índice de Masa Corporal en los jóvenes fue necesario utilizar esta pequeña fórmula $IMC = \text{peso (kg)}/\text{altura}^2$; una vez obtenida el peso y talla de cada chico se verificó en la tabla en qué rango se encontraban los jóvenes según su estatura.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL* (kg/m ²)		
Pasos para calcular el IMC	Ejemplo: Adulto de 34 años, pesa 50 kg y mide 1.54 m	
	Paso 1 Se multiplica la estatura por la estatura.	1.54x1.54=2.37
	Paso 2 Se divide el peso sobre el valor obtenido en el paso	1. 50÷2.37=21.1
	Paso 3 IMC=	21.1

Peso Normal Sobrepeso Grados de Obesidad

					I	II	III		
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥40
Estatura	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Igual o mayor de:
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6
1.50	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	94.4
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3
1.74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4

Figura No.1Tabla Índice de Masa Corporal* (kg/m²)

De los 50 adolescentes entre mujeres y hombres que se pesaron y midieron como resultado se obtuvo 3 jóvenes con bajo índice de masa corporal, es decir, en grado de desnutrición, 2 de ellas fueron mujeres y 1, fue varón.

Como grado de sobrepeso se obtuvo 6 jóvenes entre ellos 3 mujeres y 3 hombres; como el rango normal en la tabla de índice de masa corporal marca de 18.5-24.9, estos adolescentes no entraron satisfactoriamente en dicha clasificación.

De los 50 jóvenes que se obtuvieron su peso y talla, 9 adolescentes están en seguimiento nutricional como elementos con mala alimentación, los 41 jóvenes restantes están en rango normal, sin embargo, no se les ha dejado en el olvido, se les ha proporcionado orientación para que lleven en sus vidas una alimentación sana, variada y equilibrada.

Al concluir dicha actividad, los adolescentes manifestaron preocupación por su índice de su masa corporal obtenida, anteriormente se había desarrollado una actividad en la cual se analizó la alimentación sana y comida chatarra; obtener el índice fue actividad que ayudó a demostrar que más del 80% de los jóvenes hicieron conciencia en la forma de alimentación que llevaban, sin embargo, la minoría un 9% aún no entraban en la dieta adecuada.

La actividad anterior tuvo gran resultado por lo cual los jóvenes rectificaron el camino adecuado para tener una mejor vida mediante la alimentación, y esta actividad de medir el índice de masa corporal ayuda bastante para que los muchachos tengan mayor conciencia en ellos mismo y su dieta; como conclusión de dicha actividad los adolescentes comentaron trazarse una meta, no consumir alimentos chatarra, realizar actividad deportiva y tener una mejor alimentación.

A los jóvenes que estaban fuera de la tabla que marca el índice de masa corporal como normal, se le dio información de cómo seguir una dieta adecuada, así como un seguimiento para que no abandonen su objetivo, ya que a causa de ello, en un futuro cercano, pueden padecer enfermedades cardiovasculares; a estos jóvenes se les está citando en la clínica IMSS-Oportunidades de La Cantera cada mes, para verificar el desarrollo de su metabolismo y no inicien una dieta equivocada o vuelvan al consumo de alimentos chatarra.

En el tema de comida sana y chatarra los jóvenes aportaron varias ideas gracias a las exposiciones realizadas por ellos mismos; sin embargo, no se tenía el conocimiento total sobre una buena alimentación, siendo ellos mismos los

portadores de la verdad, al mencionar que no le toman mucha importancia a la buena y equilibrada dieta, y como se mencionó en párrafos del marco teórico, los jóvenes son seres increíbles, que no temen a la muerte, que no les interesa el alimentarse bien o mal.

Con estas dos últimas actividades, queda claro que la información manejada en el marco teórico, tuvo relación con las diferentes dinámicas implementadas, esa información de alguna u otra manera fue base para dar rumbo a las estrategias y objetivos del presente proyecto.

3.5. Evaluación

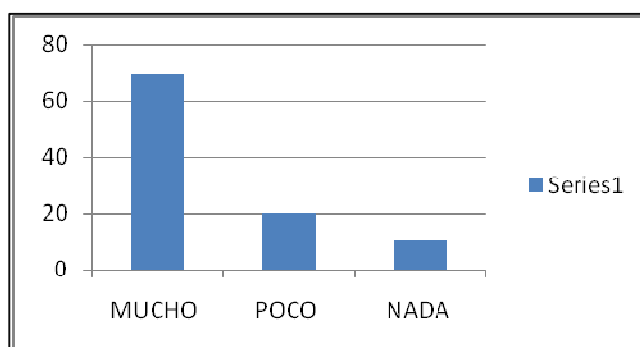
En el octavo semestre se emplearon 80 horas, fue el tercer bloque en la cual concluí las actividades y realice la evaluación, fue bastante el tiempo empleado en la aplicación del cuestionario y lista de cotejo, porque era un grupo numeroso y jóvenes de diferentes comunidades y debía concentrar los datos en las siguientes graficas.

Al término de todas las actividades planeadas fue necesario utilizar algunas herramientas de evaluación, las cuales mostraran el aprovechamiento que los adolescentes tuvieron durante las sesiones, pero, ¿Qué queremos saber?

Las diversas actividades no sólo estaban dirigidas a un solo objetivo, la meta era lograr un acercamiento más entre hijos y padres, comunicación familiar; otra preocupación a lograr fue un mejor aprecio de los mismos jóvenes por su persona, es decir, lograr una mejor autoestima, así también las actividades estaban encaminadas a una vida más saludable, libre de adicciones y enfermedades, causadas tal vez por una inadecuada alimentación.

Una lista de cotejo (Anexo 9) fue una primera herramienta de evaluación que se utilizó para ver si los objetivos se cumplieron y las actividades desarrolladas funcionaron para lograr esa comunicación, autoestima y vida saludable en los adolescentes de La Cantera, como resultado de dicha herramienta de evaluación se obtuvo lo siguiente.

1.- Ha mejorado la relación con tus padres, hermanos...



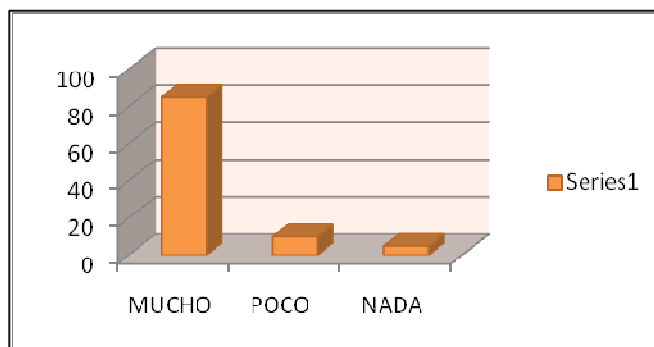
Claramente muestra la gráfica que si hubo un incremento del 70% en la relación entre hijo y padres; en el diagnóstico del presente proyecto socioeducativo se obtenía que los padres si estaban distanciados con sus hijos, que no escuchaban los problemas que éstos les querían hacer llegar.

A pesar de haber existido un alto grado de distanciamiento, poca importancia de los padres con sus hijos y viceversa, las actividades logran superar ese obstáculo, una actividad que favoreció mucho a este acercamiento y buena comunicación fue la conferencia titulada: “*comunicación padres e hijos*”.

En la cuarta gráfica del apartado del diagnóstico, se obtenía un total del 100% de falta de comunicación familiar entre los jóvenes para con sus padres. Los chicos no se acercaban a sus padres para contarles de los problemas que tenían y los propios padres no se preocupan por saber que ocurría con sus hijos; al aplicar las actividades de acuerdo al problema, se obtuvo una gran mejoría, pero un cierto

porcentaje del 10% aún tenían esa dificultad, sin embargo, el objetivo fue logrado, mejorar la comunicación entre padres e hijos.

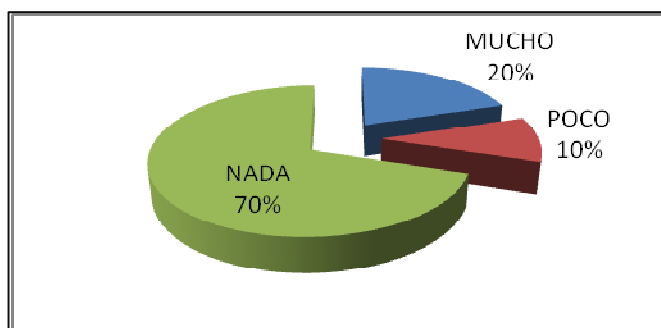
2.-La relación que tienes con tus padres te sirve en tu persona y en la relación con las demás personas que convives...



No sólo la buena comunicación que en casa se ha logrado ha favorecido a la buena convivencia entre los miembros del hogar; la gráfica muestra que ciertamente el acercamiento logrado entre los hijos y padres se ha trasladado a tener buenos resultados fuera de casa.

Esa convivencia entre padres e hijos se traduce en que: a éstos últimos, les ha favorecido para conocer nuevos compañeros, hacer amigos y lo más importante ayudar a la misma persona a sentirse capaz de escuchar y ser escuchado; como anteriormente se comentó de tener un 100% de falta de comunicación familiar en los jóvenes del programa oportunidades en relación con sus padres, para un 80% de los jóvenes se les favoreció fuera de casa, es decir, la comunicación no sólo resultó satisfactorio con papá y mamá, sino en otros contextos; escuela, amigos, trabajo, etc.

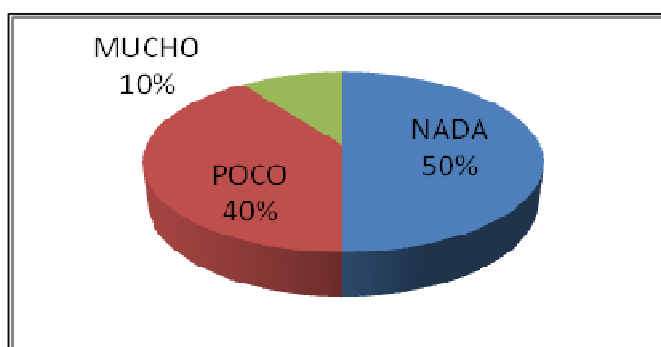
3.-En la actualidad le tomas importancia a los comentarios negativos que los demás hacen de ti...



Anteriormente en el diagnóstico se obtenía que a razón de tener una mala comunicación en el hogar los hijos se sentían deprimidos, poco importantes para sus padres, amigos y ellos mismos, estos se transformaba en una baja autoestima en los adolescentes y por supuesto preferencia por las adicciones, otro objetivo a lograr era ello, una mejor autoestima en las y los muchachos.

Esta gráfica muestra que los jóvenes están más fuertes en sus emociones y sentimientos, tienen un mayor aprecio por su persona y los comentarios que los demás hacen de ellos no logran afectarlos; tal y como muestra la gráfica a un 70% de los adolescentes los comentarios negativos que hacen de ellos no logran perjudicarlos, el 20% de los jóvenes están en ese proceso de superamiento personal, sin embargo, un 10% aún no ha superado tal obstáculo.

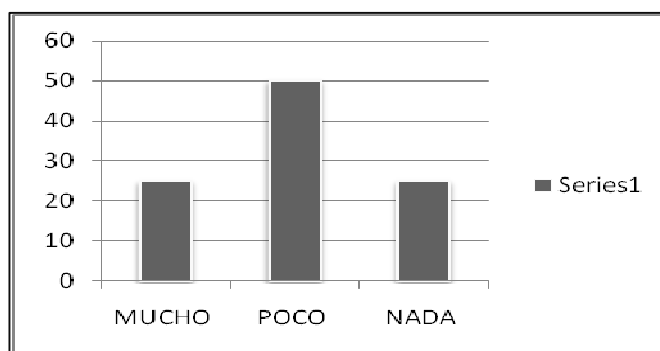
4.-Se te es difícil aceptarte tal y como eres con tus defectos y virtudes...



Aunque la meta no se ha cumplido en su totalidad o lo que es lo mismo un 100% de buena autoestima en los adolescentes de La Cantera, el proyecto ha logrado tener un avance significativo en lo que respecta a este factor emocional de apreciarse tal y como se es.

Un 50% de los jóvenes han superado su propio obstáculo, saben quienes son y cuánto valen por lo que se aceptan tal y como son con sus defectos y virtudes, el 40% está en ese proceso de levantar su estima y un 10% aún están atrancados, sin embargo, conocen las herramientas, tienen información y más que nada, el apoyo e interés de sus padres para que logren valorarse como persona.

5.-Haces conciencia para evitar el consumo de alimentos chatarra...



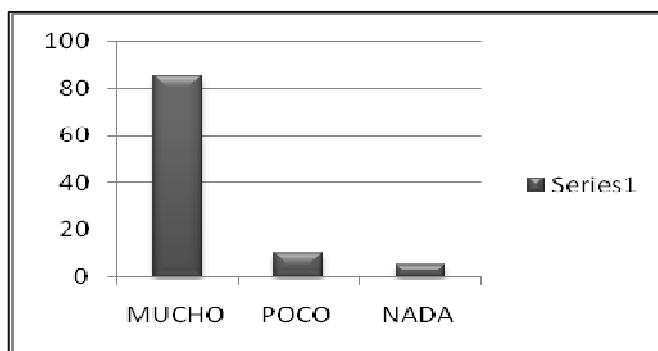
No solamente se ha logrado que los jóvenes tengan mayor acercamiento con sus padres, convivencia más eficaz fuera de hogar y el aprecio por su persona que se transfiriere a una buena autoestima en ellos mismos, sino también se ha logrado que los adolescentes lleven una vida más saludable, una dieta adecuada y variada para evitar enfermedades causadas por una mala alimentación y por efectos que las adicciones hayan dejado en ellos.

Como muestra la gráfica y, gracias a las actividades encaminadas al aspecto de vida saludable se obtiene como evaluación un 50% de adolescentes comprometidos con su dieta diaria y estilo de vida deportiva, tienen conciencia de evitar el consumo en cantidades inadecuados de alimentos chatarra por su futura

salud, un 25% está en el proceso de ingesta adecuada de alimentos sanos, y el resto de los jóvenes están aún en espera de ellos mismos por acatar medidas en lo que respecta la buena alimentación.

Las actividades e información se han desarrollado a favor de una vida más sana en los chicos, la gráfica muestra que no se ha logrado obtener el 100% de un límite total en el consumo de alimentos procesados, pero si se ha tenido un gran avance por llevar una dieta más adecuada, es decir, las actividades han tenido efecto.

6.-El deporte te ha facilitado la convivencia con nuevos compañeros y evitar el consumo de bebidas y el fumar...



El problema central a suprimir o disminuir fue el consumo del alcohol y tabaco, en resumen las adicciones; por ello se buscaron las estrategias adecuadas para lograrlo y como muestra claramente la gráfica, el deporte fue una de las tantas estrategias utilizadas a favor de los adolescentes.

A un 85% de los jóvenes el deporte les ha favorecido a llevar una vida más atlética, libre de adicciones y tener nuevas amistades, el 10% de los muchachos han encontrado en el juego aspectos que les favorece su persona, como una buena condición física, medio para sacar el estrés; el 5% se les dificulta consentir al deporte como provechoso en sus vidas y eso más que nada por la condición física que tienen que fue resultado de una mala cultura que tenían al alimentarse.

La lista de cotejo fue una herramienta de evaluación muy útil para conocer en qué medida el grupo de adolescentes estaba avanzando y dejando de lado sus problemas personales y familiares, así también ver si el proyecto con sus actividades determinadas estaba teniendo efecto.

Los objetivos que se manejaron o establecieron en el capítulo uno y que dieron finalidad al proyecto socioeducativo fueron logrados, se pretendía crear una buena autoestima en los adolescentes, establecer una relación entre padres e hijos basada en una sana comunicación y afectividad, así como crear conciencia en los chicos en optar por una vida más saludable mediante el aprecio por el deporte y una alimentación nutritiva.

Aunque los objetivos no fueron logrados en su totalidad o en un 100% el proyecto junto con sus actividades establecidas tuvieron gran efectividad, si se háblese de un rango en porcentaje me atrevería a mencionar que el proyecto socioeducativo estableció resultados en un 80% y 90% favorecidamente.

El otro porcentaje restante que no se cubrió positivamente se debe a varios contratiempos, por ejemplo; el poco interés y compromiso de los jóvenes con las actividades desarrolladas, la inasistencia de los mismos y poco esfuerzo puesto por parte de los chicos para lograr sus objetivos y los del proyecto.

Las diferentes dinámicas y temas desarrollados por parte del interventor no fueron echadas al vacío o en saco roto, los jóvenes supieron aprovechar al máximo los contenidos manejados y saben como poner en práctica todo lo visto; para ello, otra de las herramientas de evaluación utilizadas y que sirvieron como prueba fue una encuesta (Anexo 10), ésta fue aplicada a los propios adolescentes con la finalidad de ver que tanta importancia e interés prestaron en los temas desarrollados y cuales fueron los más representativos para ellos.

El 100% de los jóvenes contestaron que el tema de las adicciones, comunicación familiar, autoestima, nutrición, higiene, prevención de accidentes, sexualidad, infecciones de transmisión sexual y valores fueron los temas que más gravados se quedaron en ellos.

Los chicos también contestaron que los temas que más les sirvieron para ellos en su persona son prevención de adicciones, porque de esa manera ya saben que deben evitar el consumo del alcohol y tabaco por los efectos que tienen.

La nutrición fue otro tema de su importancia, pues ya conocen cómo tener una buena alimentación y checar a cada momento lo que comen. También consideran que el tema desarrollado en lo que respecta a la comunicación fue de su gran importancia porque así saben de qué manera podrán platicarles a sus padres lo que tienen. La autoestima también les sirvió porque les ayuda a no dañarse a sí mismo y respetar la estima de las demás personas.

Los adolescentes consideran que los temas desarrollados les pueden ser útiles en un futuro, pues ahora conocen cómo evitar los problemas de salud que las adicciones traen y ayudar a las personas proporcionándoles información que éstos ya conocen para que los demás no caigan en esos problemas y así estén más informados y preparados para lo que enfrentaran.

Como última respuesta a las preguntas realizadas a los adolescentes, contestaron que todos los temas desarrollados les fueron muy importantes, porque conocieron muchas cosas que antes desconocían o no tenían idea de ello, consideran que quedaron satisfechos por todo lo aprendido y que hasta el momento no quedó un tema que quisieran desarrollar, que en sí todo quedó claro y completo para estos jóvenes.

CONCLUSIONES

Pareciera que la sociedad actual no tiene un rincón en el cual no exista algún problema; en el hogar hay situaciones de escasa economía, falta de empleo y que muchas veces son razones “suficientes” por las que los padres discuten frente a sus hijos, se camina en la calle y se nota una gran delincuencia, jóvenes echados a las adicciones, aparecen en periódicos notas que publican algún robo o un suicidio.

Son muchas las fuentes en donde los problemas pueden tener inicio, pero sobre todo estos problemas no afectan tan rotundamente al adulto de tercera o segunda edad, son situaciones peligrosas que tienen más influencia en los propios adolescentes.

No se trata de ocultar que las personas mayores no tengan problemas, las tienen pero ahora están en la edad en la que son más responsables, analizan a detalle situaciones de riesgo que les puede ser perjudicial, en cambio en un joven que busca su identidad corre más riesgo de caer en problemas que después le sea difícil recuperarse.

Como se dio a conocer en este proyecto de carácter socioeducativo, los contextos en los que los jóvenes se desenvuelven, son diferentes al igual que sus relaciones y maneras de pensar, pero ello no es un motivo que salvaguarde su bienestar físico y emocional.

Los adolescentes de la comunidad indígena de La Cantera, por estar en un medio en el cual, a simple vista, se puede notar que prolifera la paz e integridad de las personas, también es un espacio en el cual los problemas y más que nada problemas de adicción están a la luz.

Mediante este proyecto también se determinaron las diferentes estrategias que se deben implementar para hacer frente a esas malas situaciones y no abandonar a los jóvenes en la desesperanza, están en este mundo para cumplir un objetivo, tienen derecho a vivir, por ello este trabajo se encaminó a ese apoyo por la juventud.

Las competencias, habilidades y conocimientos adquiridos durante estos cuatro años estudiados en la Universidad Pedagógica Nacional en la Licenciatura en Intervención Educativa no fueron echados al vacío, se fundieron en la teoría y práctica.

Tal vez no se hallan logrado todas las habilidades que cualquier ser humano pueda desear, pero no olvidemos una frase muy mencionada “nadie es perfecto”, estoy consciente de que no soy un ser perfecto, pero también estoy comprometido conmigo mismo a seguir moldeando y adquiriendo nuevas destrezas y habilidades no sólo para mí apoyo sino también para el de los demás.

Mucho se habla acerca de que los adolescentes no pueden hacer de esta sociedad un lugar mejor, ¿pero como se espera eso si nadie se da a la tarea de apoyarlos?; este proyecto fue un gran paso dado, pues no sólo se trató de conocer el contexto y adentrarse en el, fue de suma importancia conocer primero qué mencionaban los autores acerca de la mentalidad y comportamiento que tienen los humanos a determinada edad, cómo es la adolescencia y cómo se desenvuelven en sus espacios.

Conociendo las grandes ideas de los autores con relación a la adolescencia fue base para diseñar las estrategias que pudieran dar alguna solución al problema de las adicciones que en el contexto de los jóvenes de La Cantera fue determinada.

Se buscaba lograr en los jóvenes una buena autoestima en sí mismos, una sana comunicación y fluida entre sus padres, así como una vida más saludable mediante algunas actividades como es el deporte y la alimentación.

No fue fácil llegar a esta meta, se interpusieron muchos obstáculos que en cierto momento desequilibraban el caminar del proyecto; el tiempo y espacio no se prestaban para concluir algunas actividades pero conjuntamente se trabajó y se buscaron las mejores soluciones para lograr las estrategias establecidas.

El grupo de jóvenes adolescentes aportó mucho, eran atentos, dedicados, responsables, aunque en cierto momento se presentaron poco motivados, cansados por sus actividades personales pero fuera de ahí trabajaron en las muchas tareas que se les fueron encomendados.

Pero este esfuerzo hecho por el grupo, sólo no iba a poder abatir con los problemas de adicción que en los jóvenes se presentaba, sabemos que los padres son un pilar fundamental en sus hijos y que son ellos los que deben estar atentos con la vida de sus muchachos y muchachas pero desafortunadamente no era así.

Mediante el diagnóstico se pudo llegar a determinar que los padres estaban alejados de sus hijos, no hablo de distancia sino de sentimientos, fue necesario implementar estrategias que unieran a padres e hijos e iniciaran esa convivencia y apoyo recíproco entre ellos.

Este proyecto socioeducativo no se encaminó a solo cuatro paredes o al estar frente a un grupo dando discursos sin lograr nada, la finalidad era ir a la verdadera realidad, relacionarme con las personas que sienten ese malestar en su vida y poder apoyarle en su levantar.

Los conocimientos que adquirí durante mi formación no me limitan al estar en un sólo cuarto, no es egoísmo lo que me forme en mí, sino solidaridad, no sólo se trataba de seguir un plan de trabajo como en instituciones escolares, sino de

invitar a la sociedad lectora y no lectora a conocer lo que los jóvenes estaban realizando, era pues conocer otros ambientes y personas.

Durante el transcurso del proyecto también se notaba la presencia de muchas carencias, no contar con el material adecuado para elaborar algunas dinámicas, pareciera que estábamos en medio de un desierto en el cual volteábamos a nuestro alrededor y no encontrábamos herramientas que nos mostraran la salida.

Fue un camino largo en recorrer pero nunca los jóvenes se dieron por vencidos, se notaba un gran cansancio en ellos pero como verdaderos guerreros estaban ahí, presentes en cada sesión a trabajar, al inicio todo era confuso para ellos pero el primer paso obtenido fue que aceptaron tener un problema la “adicción al alcohol y tabaco”.

Se que con ello no cambió el mundo entero, pero sé también que el apoyo brindado en el grupo y la buena respuesta que se tuvo es un primer triunfo ganado; no todo fue maravilloso y reconozco que en algunos momentos me enfrente a jóvenes que no querían participar, que en ocasiones faltaban a sus sesiones, que no querían relacionarse con sus demás compañeros, que estaban cansados, desmotivados.

Llego a la conclusión de que soy sensible porque el hecho de que ellos no estuvieran motivados me afectaba y sobre todo a la realización de las actividades, sin embargo, me dejó una gran satisfacción y alegría en mí saber que todo lo que me he esforzado sirvió para algo, eso es lo que en verdad me hace sentir como persona y como un verdadero profesional, pero nunca dejando a lado mis valores, soy ser humano, puedo tener errores pero éstos son los que me hacen conocer la realidad, estoy contento por el trabajo realizado y el tiempo que pasé con los jóvenes, esos jóvenes que me regalaban una sonrisa.

BIBLIOGRAFÍA

Acerete, Madrugá, Diana. (1993). *Alimentación del adolescente*. Océano, México.

Alboukrek, Aarón. (2003). *Diccionario Educativo, Estudiantil Esencial*. LAROUSSE, México.

Almaguer, Salazar, Teresa E. (1998). *El Desarrollo del Alumno*. Trillas, México.

Arrangoiz, Cesares, David. (1999). *Planeación de Vida y Carrera*. LIMUSA, México.

Ávila, Ana Cristina. (2002). *Formación cívica y ética 3*. Trillas. México.

Ávila, María Elena. (2009). *Educación Popular y Promoción del Bienestar*. Trillas, México.

Canales, Cielo, Samuel. (2001). *Autoestima*. Aurora, México.

Conde, Silvia. (2002). *Formación cívica y ética 1*. Larousse, México.

Del Real, Álvarez, Eloísa María. (1991). *Los niños de once y doce años*. América, Panamá.

Diéguez, Alberto José. (2000). *La Intervención Comunitaria. Experiencias y Reflexiones*. Espacio Editorial, Buenos Aires.

Dolto, Françoise. (1988). *La causa de los adolescentes*, Seix Barral, Paris.

González, Briones, Elena. (2004). *Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios*. Vol. 84, nº2, 213-291, España.

Grinder, E. Robert. (1999). *Adolescencia*. LIMUSA, México.

Hernández, García, Fernando. (2006). *Educación para la salud*. Santillana, México.

Hesles, Cervantes, Martha Beatriz. (2007). *Formación cívica y ética 2*. Esfinge. México.

Jiménez, Parra, Águeda. (2002). *Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia*. Vol. 18, nº 2, 215-231, España.

Lejarza, Martínez, J. (1824). *Análisis estadístico de la provincia de Michoacán en 1822*. Imprenta Nacional del supremo gobierno de los Estados Unidos. México.

Leslie, James. (1996). *La sexualidad humana*. Olmecca, México.

Martín, Garrido, Eugenio. (2000). *ALBERT BANDURA: VOLUNTAD CIENTÍFICA*. Universidad de Salamanca.

Massó, Francisco. (2002). *Autoestima*. Murcia, España.

Munguía Caballero, María Graciela. (2003). *Formación cívica y ética 1*. Santillana. México.

Muñoz, Virgilio. (1998). *Realización Personal*. EUDEBA. Argentina.

Padioleau, Françoise, Marie. (1989). *Queridos Adolescentes*. Balland, París.

Romero, García, Pedro. (1997). *La comunicación familiar y educación su valor educativo*. Novaro, México.

Santa, Sánchez, Emilio. (1999). *Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad*. Vol. 15, nº 2, 254-260 España.

Weiss, Pick, Susan. (1990). *Yo, adolescente*. LIMUSA, México.

Zeledon, Rizo, F. Mario. (1992). LOS ECUAREROS DE TARECUATO Y SUS ANEXOS. Comunidad indígena y municipio en las fronteras de la región purhépecha. COLEGIO DE MICHOACÁN, A.C. México.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

(González, Briones, Elena). http://www.fhspereclaver.org/userfiles/file/guia_nutricion_saludable.pdf. 18-Mayo 2010.

(Jiménez, Parra, Águeda). http://www.um.es/analesps/v18/v18_2/02-18_2.pdf . 11-Mayo-2010.

(Martín, Garrido, Eugenio). <http://des.emory.edu/mfp/BanduraGarrido.PDF>. 18-Mayo-2010.

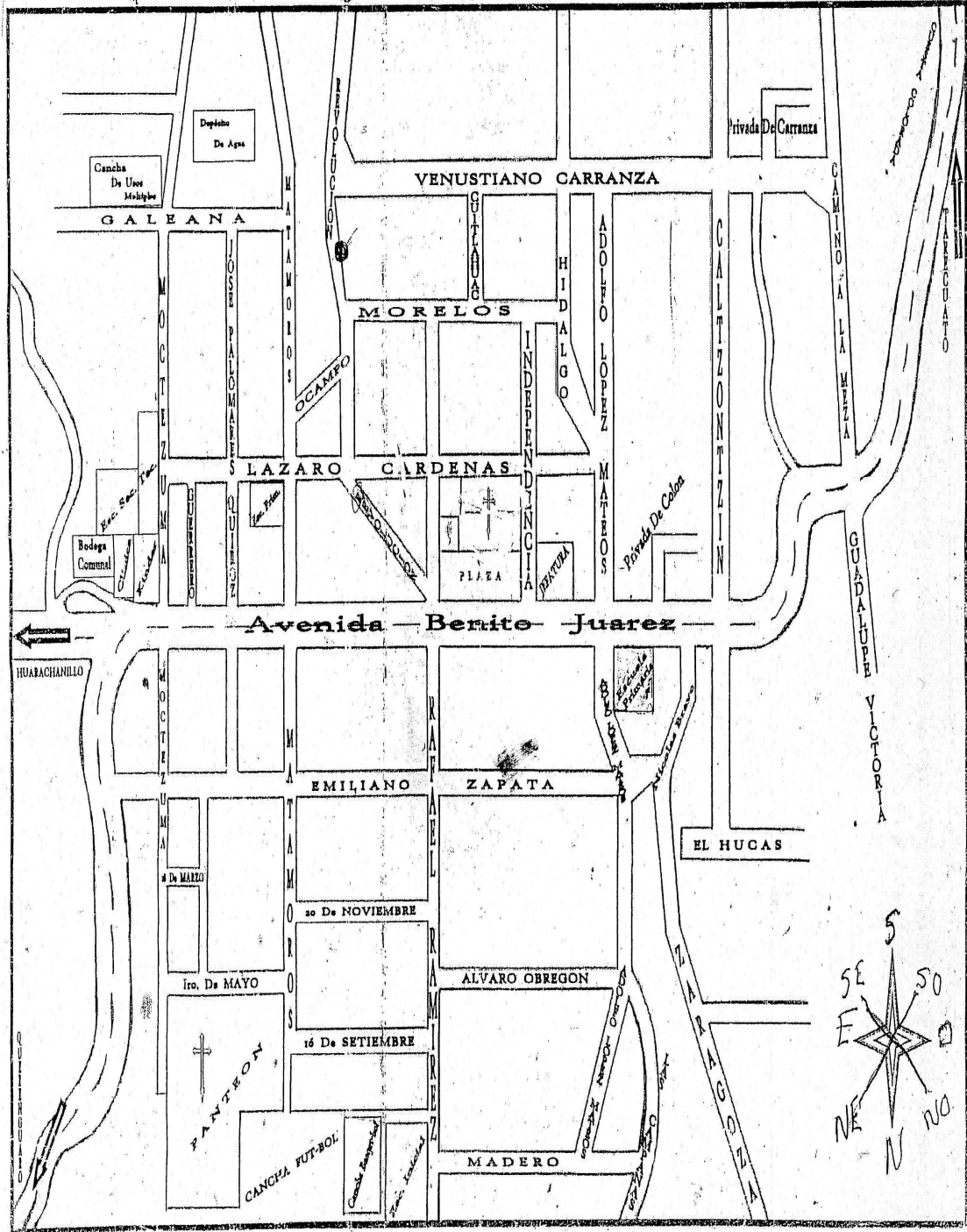
(Massó, Francisco). http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Ilguianorexia_4.pdf. 19-Mayo.2010.

(Santa, Sánchez, Emilio). http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/11v98_08aut.PDF. 11-Mayo-2010.

ANEXOS

ANEXO 1

CROQUIS DE LA CANTERA MICH.



ANEXO 2

CUESTIONARIO APLICADO A DIRECTIVOS DE LA CLÍNICA

Nombre: Dr. Jesús Alejandro Reynaga Campos. Función: MPSS Institución: IMSS-Oportunidades Lugar y Fecha: La Cantera, Mich. Tangamandapio 06-04-2010

1.- ¿En qué horarios y días se atiende a los becarios de oportunidades?

R=Lunes y Martes de 4:00 p.m a 6:00 p.m

2.- ¿Cuál es la edad de los jóvenes becarios que con mayor frecuencia atiende?

a) 10-12 b) 15-18 años c) 20-22 años d) Otros

3.- ¿Cuáles son las enfermedades crónicas más comunes en la población?

a) Diabetes b) Hipertensión c) Obesidad d) Gastrointestinales e) Otro _____

4.- ¿Sabe usted si los jóvenes tienen gusto por el estudio?

a) Si b) No c) No lo se

5.- ¿Cuál es la problemática observada en los jóvenes que tienen beca de oportunidades?

a) Falta de Higiene b) Alimentación c) Nivel de Aprovechamiento d) Otro _____

6.- Ordene del 1 al 5, por su importancia los temas que podrían desarrollarse para los jóvenes becarios: Medicina Preventiva, Autoestima, Prevención de Adicciones, Educación Sexual, Alimentación y Salud.

1.- Prevención de adicciones

2.- Autoestima

3.- Alimentación y salud

4.- Educación sexual

5.- Medicina preventiva

7.- ¿Estaría usted dispuesto a apoyar a los jóvenes para que realicen actividades formativas?

a) Si b) No c) No lo se

ANEXO 3

CUESTIONARIO APLICADO A JÓVENES BECARIOS

Nombre: Rosaura Mateo L. Edad: 16 años Población: La Cantera Grado de escolaridad: 2º semestre COBAM Fecha: 16-Abril-2010

1.- ¿Has escuchado hablar de las adicciones?

Si (X) No ()

2.- Para ti ¿Qué es una adicción?

R= Es un vicio que alguien no puede dejar

3.- ¿Qué tipo de adicciones conoces?

R= Drogadicción, alcoholismo, tabaquismo

4.- ¿Qué consecuencias puede originar una adicción en tu persona?

R= Daños familiares, daños irreversibles en nuestros cuerpos, abandono de estudios

5.- ¿Crees tu tener algún tipo de adicción?

Si (X) No () ¿Cuál? El alcoholismo y tabaquismo

6.- ¿Crees que las adicciones afectan tus estudios?

Si (X) No () ¿De qué manera? Rebajando la calidad y el rendimiento en clase

7.- ¿Tus padres te dan alguna información acerca de las adicciones?

Si ()

No (X)

¿Cuál? _____

8.- ¿A qué dedicas tu tiempo libre?

R= Hacer deporte, tareas y ensayar música

9.- ¿Algunos de tus padres presenta alguna adicción?

Si (X) No () ¿Cuál? Tabaquismo y alcoholismo

10.- ¿Si tienes algún problema se los platicas a tus padres?

Si () No (X)

11.- ¿Tus padres conocen tus amistades?

Si () No, no las conocen (X)

12.- ¿Tienes algún otro tipo de problema que afecta a tu educación?

Si (X) No () ¿Cuál? La economía

13.- Tus padre:

Platican contigo () Te regañan mucho (X) No platican contigo (X) Se ocupan de otras cosas (X)

14.- ¿Cómo evitas caer en las adicciones?

R= Ese es el problema no se como hacerle

ANEXO 4

DINÁMICAS DE INTEGRACIÓN Y AUTOESTIMA

Tema: Balones presentadores, Material: Tres pelotas de diferentes colores.

Objetivo: Realizar una segunda presentación del grupo y aprender datos mínimos de los/as participantes.

Desarrollo: En un círculo. El animador lanza una primera pelota después de decir su nombre. Cada uno que la reciba la lanzara nuevamente siempre después de decir su nombre.

Después de un rato, el animador pone en juego una segunda pelota, lanzándosela a alguien de quien dice su nombre. Este jugador se la envía a otra persona de la que tienen que decir su nombre.

En seguida se introduce una tercera pelota. Al lanzarla habrá que decir alguna actividad que le gusta desarrollar a quien la ha enviado.

ANEXO 5

Tema: Baile de presentación.

Objetivo: Conocerse a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

Material: Hojas de papel, Lápices, Cinta adhesiva. Algo para hacer ruido: tambor o un par de cucharas, etc.

Desarrollo: Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo: ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo, escuela, de tu casa, de alguna materia, etc.?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo: "preparar el terreno para la siembra"; etc.

En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se pega con la cinta en el pecho o en la espalda.

Se pone la música y al ritmo de ésta se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes a las propias.

Conforme se van encontrando compañeros con respuestas a fines se van cogiendo del brazo y se continua bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formados; si hay muchas personas solas, se da segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo. Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí él porque de las respuestas de sus tarjetas; luego el grupo expone al plenario sobre la base de que afinidad.

ANEXO 6

Tema: Aprendiendo a aceptarnos.

Objetivo: Favorecer la heteroaceptación.

Material: Hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes”. Lápiz para cada participante.

Desarrollo: De forma individual, escriben en la hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás.

A. Lo que más me cuesta aceptar de los demás:	B. También nosotros podemos ser rechazados. Porque somos diferentes:
C. Qué puedo hacer para aceptarlas:	D. Cómo puedo favorecer que me las acepten:

También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes las cosas que soportan peor de los demás y qué pueden hacer para aceptarlas, así como las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor y cómo pueden favorecer que se las acepten. Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

ANEXO 7

Tema: El buzón.

Objetivo: Aumentar la autoestima, refuerzo de la autoestima para el futuro.

Material: Un sobre para cada participante, Cinta adhesiva, Hojas de papel en blanco, Lápiz, lapiceros.

Desarrollo: En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los participantes.

Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros. No es obligatorio firmar los mensajes.

Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido.

El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo y releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.

ANEXO 8

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

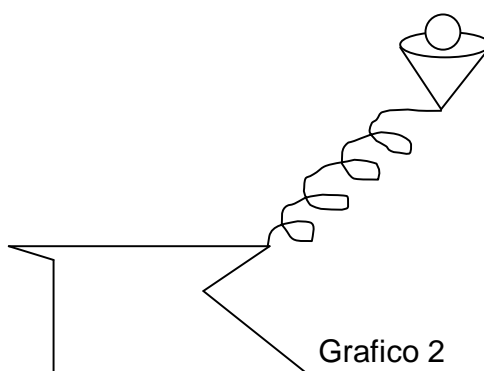
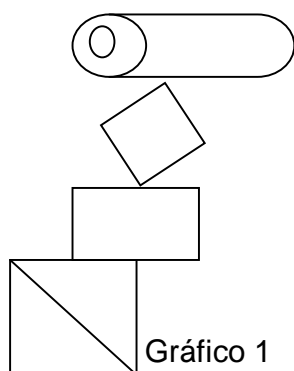
Tema: Dictar dibujos.

Objetivo: Favorecer la comunicación y la escucha. Analizar las limitaciones de una comunicación unidireccional.

Material: Hoja de papel, Lápiz, Lapicero, Borrador.

Desarrollo: El grupo se divide por parejas que se sitúan espalda contra espalda y sin tocarse. El animador entrega un dibujo similar al gráfico 1 (ver notas). La persona que lo está viendo tratará de dictarle a su pareja el dibujo, sin que lo vea ni hacer ningún sonido o pregunta.

Mientras dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza. Una vez acabado la primera parte, se cambian las reglas, esta vez, quien dicta se da la vuelta, quedando cara a cara, y comienza a dictar, sin hacer gestos. Esta vez su pareja puede hacerle cualquier pregunta, pero no pueden verse los dibujos y en base al gráfico 2 (ver notas). **Notas:**



ANEXO 9

LISTA DE COTEJO

Nombre: María Arminda S. U. Lugar: La Cantera
Fecha: 07-03-2011

	MUCHO	POCO	NADA
1.-Ha mejorado la relación con tus padres, hermanos...	()	(X)	()
2.-El aprecio por tu persona ha tenido alguna mejoría...	(X)	()	()
3.-En tu familia tienes o se te da lugar para expresar tus sentimientos, dudas, problemas...	()	(X)	()
4.-Eres capaz de evitar el consumo de bebidas embriagantes porque sabes sus efectos...	(X)	()	()
5.-Tus padres o tutor te prestan atención en las cosas que haces o dices...	(X)	()	()
6.-Te das la libertad para expresar sin miedo alguno lo que sientes o piensas...	(X)	()	()
7.-Te agrada beber con tus compañeros para tener buenos momentos...	()	()	(X)
8.-Haces conciencia para evitar el consumo de alimentos chatarra...	(X)	()	()
9.-En la actualidad le tomas importancia a los Comentarios negativos que los demás hacen de ti...	()	()	(X)
10.-La relación que tienes con tus padres te sirve en tu persona y en la relación con las demás personas que convives...	(X)	()	()
11.-Se te es difícil aceptarte tal y como eres con tus defectos y virtudes...	()	(X)	()
12.-El deporte te ha facilitado la convivencia con nuevos compañeros y evitar el consumo de bebidas y el fumar...	(X)	()	()

ANEXO 10

ENCUESTA

Nombre: Mayra CoVentura Diego Lugar: La cantera

Fecha: 7-Marzo-2011

1.- Menciona algunos temas que se desarrollaron en las sesiones y que recuerdes con mayor importancia. comunicacion entre padres e hijos, sexo y adicciones

2.- ¿Cuál tema o temas te sirvieron más en el desarrollo de tu persona y de que manera? el tema de comunicacion entre los integrantes de una familia por que me sirvio para comunicarme mejor con mi familia y eso es bueno para mi

3.- ¿Consideras que los temas vistos pueden serte útiles en un futuro?

si por que en un futuro me van a servir para tener mejor comunicacion

4.- ¿Crees que los temas desarrollados no tuvieron importancia para ti?

si tuvieron importancia

¿Por qué?

por que son muy interesantes y nos pueden ser muy utiles para el presente y para un futuro

5.- ¿Consideras que hizo falta abarcar algún tema de tu importancia?

no, creo que estuvo bien, y ~~para~~ para mi fueron suficientes los temas

¿Cuál?