UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

TALLER DE REFLEXIÓN ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
ALFONSO JOSÉ NAVARRO RAMÍREZ

ASESOR(A): MARÍA DE LOURDES GARCÍA VÁZQUEZ

México, D.F. AGOSTO 2013

Índice

INTRODUCCIÓN……3

CAPÍTULO I. LA ADOLESCENCIA Y EL RIESGO AL ALCOHOLISMO. 7

1.1 La adolescencia en el entorno actual 11

1.2 El alcoholismo, un riesgo latente para el adolescente 13

1.3 Adolescentes con baja autoestima, en riesgo de consumir bebidas alcohólicas en grupos escolares 20

CAPÍTULO 2. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA, PEDAGOGÍA Y SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA 25

2.1 La Orientación Educativa, una labor en constante transformación 27

2.2 La Pedagogía y la Educación Física: alternativas para tratar el tema del alcoholismo …30

2.2.1 Antecedentes de las aportaciones pedagógicas a la Educación Física.…….....30

CAPÍTULO 3. DEFINICIÓN DEL TALLER DE REFLEXIÓN ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES 37

3.1 Exploración sobre dos temas:

La Orientación Educativa y los intereses de los adolescentes acerca de las actividades deportivas 38

3.2 Análisis de resultados 43

3.3 Bases pedagógicas del taller…… 45

3.4.Taller …. 46

3.4.1 Encuadre del taller …… 46

CONCLUSIONES..... 92

BIBLIOGRAFÍA …….. ..95

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS …….. ..98

ANEXO……99

Introducción

El siguiente proyecto de desarrollo educativo, es una propuesta que se encuentra enfocada en tratar un problema de riesgo que se pueden enfrentarse los adolescentes: el alcoholismo y presentar desde mi lugar como pedagogo, una serie de actividades encaminadas a informar y propiciar una reflexión que permita contrarrestar este riesgo que mina su autoestima y capacidades.

De manera particular el presente trabajo tiene como finalidad la elaboración de un taller en el cual los alumnos encuentren la manera de recapacitar acerca de sus acciones cotidianas, en especial aquellas que tienen relación con el consumo y abuso del alcohol, tomar decisiones relevantes en su vida; así como establecer una autoestima donde sean resaltadas las habilidades que poseen a través de una serie de actividades relacionadas con la Educación Física.

En el **Capítulo 1 "La adolescencia"**, se aborda una de las etapas del desarrollo del ser humano que ha sido considerada complicada de tratar debido a los cambios físicos, psicológicos, emocionales y sexuales que van dando forma a la construcción de la identidad de cada persona. En esta etapa aspectos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, el entorno familiar, además de algunos factores que se encuentran presentes en el entorno social como son las adicciones, pueden influir para determinar la postura que tomarán las personas ante la vida.

En el **Capítulo 2 "La Orientación Educativa"** se detallan una serie de acontecimientos, así como de personajes que, a lo largo de la historia, a través de su pensamiento plasmado en escritos, han realizado aportaciones para la conformación de una labor que se ha mantenido estrechamente vinculada con la educación como es el trabajo realizado por un orientador educativo.

Dentro de este capítulo se encuentra un apartado dedicado a tratar el tema de la Pedagogía que con el paso de los años se mantiene como un tema que genera discusión y desacuerdos acerca de la definición así como de las funciones a desarrollar por parte de un pedagogo a quien se le encuentra estrechamente relacionado con la labor docente únicamente, situación que refleja no sólo el desconocimiento de esta profesión; también la importancia que tiene dentro de la educación y que sigue sin tener un reconocimiento por parte de la sociedad.

En este apartado se encuentran recopiladas una serie de aportaciones pedagógicas en las cuales se han sentado las bases de la educación que se mantiene vigente actualmente y que es impartida en las aulas de clases, en donde el cuidado del cuerpo ha dejado de ser una prioridad para las personas; actualmente ese pensamiento ha sido reemplazado por acciones relacionadas con el consumo de sustancias que generan una codependencia como es el caso de bebidas con contenido alcohólico. Son las adicciones que ponen en riesgo el bienestar, la salud, sobre todo la vida de quien abusa de ellas, donde los adolescentes se han convertido en la población más vulnerable.

El capítulo 3 La "Propuesta Pedagógica" está enfocado a tratar los riesgos que las adicciones, en especial el alcoholismo, representa para los adolescentes en la actualidad, se incluye un taller que recupera la labor orientadora de un pedagogo, enfocada a trabajar y desarrollar las habilidades, fortalezas, virtudes que tienen los adolescentes a través de acciones que permitan la reflexión, el conocimiento de sí mismos para conformar o reafirmar su autoestima, así como para brindar información sobre esta problemática en donde las actividades deportivas se conviertan en una alternativa viable para afrontar y compartir experiencias que permitan establecer nuevas formas de llevar a cabo la educación.

“El Taller de reflexión acerca del consumo de alcohol en adolescentes” esta diseñado para que los alumnos puedan tener un aprendizaje significativo tanto de una manera teórica como práctica a través de una serie de actividades en donde puedan interactuar, intercambiar información así como expresar vivencias relacionadas con una problemática a la cual se pueden encontrar expuestos como es el tema del alcoholismo.

Este taller consta de 12 sesiones las cuales están planeadas para que se puedan llevar a cabo tres días a la semana, a lo largo de 12 días, con una duración de una hora con treinta minutos cada sesión aproximadamente. Las actividades están diseñadas para que los adolescentes puedan conocer, reafirmar, complementar e interiorizar acerca de aspectos personales los cuales pueden condicionar su desarrollo emocional, escolar y social.

Para darle un seguimiento a la propuesta se ha decidido plantear las siguientes acciones:

A corto plazo

Tomar en consideración las opiniones, sugerencias y comentarios que lleguen a realizar tanto de manera escrita como oral los integrantes del jurado lector respecto a la propuesta de desarrollo educativo presentada, efectuar las modificaciones pertinentes y adecuadas para lograr conformar un proyecto que permita informar a los adolescentes acerca del tema del alcoholismo con la intención de que reflexionen acerca las consecuencias que tiene el consumo y abuso de esta sustancia.

Mediano

Tener la oportunidad de poner en práctica el taller para obtener información que permita analizar y determinar los beneficios e inconvenientes que tiene la propuesta, tomar en consideración las sugerencias, opiniones, comentarios que realicen los alumnos de secundaria con quienes se llevarán a cabo las actividades que se incluyen en las sesiones para realizar modificaciones que permitan enriquecer los contenidos y orientar a la mayor cantidad de alumnos que sea posible acerca del tema del alcoholismo.

Largo plazo

Analizar los resultados que se han obtenido con la realización del taller a lo largo de un determinado periodo de tiempo, desarrollar una investigación que permita comparar propuestas, obtener información relacionada con el tema del alcoholismo, para establecer e implementar nuevas estrategias a través de las cuales se puedan actualizar las actividades desarrolladas en cada sesión, en el contenido que conforma el proyecto, innovar y seguir brindando una educación donde sea tomada en cuenta la opinión e intereses de los alumnos, poder implementar este proyecto en la mayor cantidad de instituciones educativas y espacios posibles.

En la parte final de este este trabajo se encuentra ubicado el material de consulta, las referencias tanto bibliográficas como electrónicas, un apartado esta destinado a la presentación del material de trabajo que describe las actividades que complementan el taller; toda la información consultada en estos apartados ha sido la base sobre la cual se sustenta parte importante de esta propuesta de desarrollo educativo.

“Dos excesos deben evitarse en la educación de la juventud;

demasiada severidad, y demasiada dulzura”.

Platón (427 A.C. – 347 A.C.) Filosofo griego.

CAPÍTULO 1.- LA ADOLESCENCIA Y EL RIESGO AL ALCOHOLISMO

El presente capítulo está dedicado a tratar el tema de la adolescencia, en el cual se hace una descripción acerca de algunas características relacionadas con la etapa de la adolescencia para comprender de una manera más amplia los factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en el desarrollo del ser humano. Además se busca proporcionar información a profesores, orientadores educativos y padres de familia para que comprendan y conozcan mejor a los adolescentes.

La adolescencia es considerada como una etapa del desarrollo humano que se ubica entre la niñez y la juventud, para posteriormente dar paso a la edad adulta; el rango en la cual se da inicio a esta etapa se encuentra situado entre los 12 y 15 años, terminando aproximadamente a los 18 o 22 años de edad.

Esta etapa de la vida del ser humano puede ser considerada como el periodo en que una persona se cuestiona respecto a su propia identidad, enfrenta una serie de cambios en relación a su cuerpo, sus maneras de percibir el entorno que le rodea, poniendo un mayor énfasis en su manera de pensar y desenvolverse ante los demás.

A lo largo de la historia se han realizado aportaciones y estudios cuya finalidad ha sido la de resolver las dudas e inquietudes que surgen en torno a ésta etapa evolutiva del ser humano sobre la cual se han creado una serie de mitos, considerándola principalmente como conflictiva, sin embargo, no se puede hablar de generalizaciones ya que cada persona es distinta y vive situaciones específicas que determinan su forma de ser.

“La adolescencia es el tiempo en el cual se plantean todos los problemas de identidad en el sujeto, de la relación con su propio cuerpo, su nombre, su lugar en el seno de la familia y las diferencias entre sexos” (Coslin, 2009:31).

Por otra parte, se describe a la adolescencia como una fase de mutación en que se pasa por un cambio que los adultos lo visualizan con angustia o indulgencia, “en el curso de esta mutación, reproduce la fragilidad del bebe que nace, sumamente sensible a lo que recibe como mirada y oye como palabras que le conciernen” (Dolto, 2010:18).

De acuerdo con Erikson (2004) la adolescencia es una etapa psicosocial de transición sumamente importante, los niños se vuelven más independientes y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, durante este periodo, que él denomina de identidad frente a confusión de roles el adolescente explora las posibilidades y comienza a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones, este sentido de identidad puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismo y su papel en el mundo.

A pesar de tratar de establecer y definir la etapa de la adolescencia en un determinado periodo de tiempo no siempre se cumple de manera exacta, dentro de esta clasificación, “los sociólogos toman en cuenta el fenómeno actual de los <<adolescentes retrasados>>, estudiantes prolongados que viven en casa de sus padres mucho más allá de su mayoría de edad” (Dolto, 2010:17).

Dentro de la serie de modificaciones que se dan durante la etapa de la adolescencia, algunos cambios que surgen de manera interna y externa se llevan a cabo en el cuerpo humano a través de hormonas las cuales pueden aparecer por primera vez, otras son producidas en cantidades mayores motivo por el cual permiten que en el hombre se dé una aceleración en el crecimiento de los testículos y el escroto, acompañado de un enrojecimiento, arrugamiento de la piel,

cambio en el tono de la voz; mientras tanto en las mujeres se da el crecimiento del bello púbico, aumento de talla en la cadera, así como en su altura, a la etapa donde surge este proceso evolutivo se le llama **pubertad.**

Tanto la adolescencia como la pubertad han sido establecidas como sinónimos una de la otra, sin embargo existe una diferencia entre ellas, para comprender mejor cada etapa, se define de la siguiente manera "llamamos pubertad al conjunto de cambios físicos que a lo largo de la segunda década de la vida transforman el cuerpo infantil en cuerpo adulto, con capacidad para la reproducción", por otra parte llamamos adolescencia "a un periodo psicosociológico que se prolonga varios años más y que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez" (Palacios, 1999:436).

Se puede decir entonces que la pubertad es un proceso de evolución que todas las personas llegan a experimentar ya que es propia del ser humano, mientras que la adolescencia se encuentra en una constante variación en la edad en la cual se lleva a cabo. Las culturas, las sociedades son las que determinan el periodo por el que un individuo deja de ser niño, convertirse en un adolescente, para posteriormente ser considerado como un adulto el cual debe integrarse a la sociedad y cumplir con una función que puede encontrar previamente establecida.

De las definiciones que hemos recuperado se observa que no es posible precisar de manera exacta a la adolescencia en un periodo de tiempo y edad definitivos, los autores la generalizan, pero no existe una definición esquemática acerca de ella, debido a que las épocas, los contextos particulares, el desarrollo de las personas, etc., se encuentran en constante cambio.

Resulta importante tener en consideración que el inicio y terminación de la adolescencia varía entre cada persona, éstas diferencias se pueden reflejar en el desarrollo físico que puede ser muy marcado entre una persona con respecto de otra. A pesar de que estos cambios no son definitivos pueden generar problemas psicológicos en el individuo, ya que en la etapa de adolescencia experimentan una serie de sensaciones como el temor, la incomprensión y sentimientos que se vinculan con la atención de las miradas por parte de otras personas hacia su desenvolvimiento físico y de conducta acerca de la forma de relacionarse ante los demás.

Desde un punto de vista social la etapa de la adolescencia se encuentra marcada por una serie de mitos, uno de ellos es aquel donde la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de rebeldía debido a que las personas que se encuentran viviendo este proceso suelen estar en constantes discusiones, problemas, enfrentamientos tanto con los padres como con aquellas personas que quieren ejercer alguna autoridad sobre ellos, debido a que realizan cuestionamientos ya sea por su manera de vestir, pensar, comportarse en sociedad; sin embargo, no se puede hablar de generalizaciones ya que cada persona se desenvuelve en distintos entornos tanto familiares, sociales, grupales, escolares los cuales pueden determinar la conformación de una identidad, en gran medida, decretar el tipo de persona que será en etapas posteriores a la que esta viviendo.

Algunas personas, principalmente los adultos, se han encargado de tomar como un pretexto toda esta serie de mitos para evitar tanto el trato como la convivencia. Los padres no se toman el tiempo para conocer los intereses, las inquietudes, las dudas que pueden surgirles a sus hijos no solo durante su etapa adolescente, sino a lo largo de toda su vida, en ocasiones debido a que no saben la manera para acercarse a ellos y hablar acerca de determinados temas que aún siguen siendo difícil de tratar tanto en el entorno familiar y que tienen relación con el desarrollo de su cuerpo, hábitos de salud y fomento de valores.

La falta de acompañamiento de sus padres, las condiciones de la sociedad mexicana actual y por sus propias elecciones, genera que algunos adolescentes se enfrenten a situaciones que ponen en peligro su integridad, salud y bienestar.

Para analizar estos riesgos es importante primero reconocer el entorno actual de muchos adolescentes.

1.1. La adolescencia en el entorno actual

El momento socio-histórico en que nos encontramos actualmente está conformado por un individualismo muy marcado, al estar inmersos en una sociedad donde el capitalismo establece las pautas de comportamiento que deben de seguir las personas, la forma de vida se encuentra determinada por los bienes, la riqueza material, mostrando poco interés por conocer las emociones, los pensamientos, los gustos e intereses personales; estableciendo relaciones que se encuentran vacías de contenidos afectivos y espirituales.

El entorno donde se desenvuelven los adolescentes incluye a las personas con las que convive de manera cotidiana así como aquellos sucesos que han marcado su vida significativamente, “toda persona en su condición de ser social, necesita a lo largo de su vida, la presencia de otros significativos que van acompañando y aportando al pasaje de un estado de extrema dependencia hacia el logro de una progresiva independencia” (Crabay, 2010:81).

Muchas de las acciones, comportamientos, funciones que realizan las personas se han ido modificando con el paso del tiempo, incluso los roles sociales que se tenían establecidos se encuentran en una constante transformación, ante esta situación la familia no se encuentra exenta de estos cambios y los hijos son quienes resultan más afectados, “los niños y niñas se desarrollan la mayor parte de sus tiempos infantiles en guarderías, lejos de “una base segura””, debido a que actualmente ambos padres tienen que trabajar para construir un patrimonio

familiar lo que ocasiona que tengan poca convivencia con sus hijos, esta ausencia influye de manera directa en aspectos relacionados con la confianza, la seguridad, el cariño, la construcción de una identidad donde se sienten poco valorados por sus seres queridos (Ídem:74).

Ante la falta de atención o comunicación entre los adolescentes y su familia, principalmente con sus padres, para conversar o tratar temas de interés, situaciones conflictivas, dudas, inquietudes propias de su edad repercuten muy probablemente en su autoestima, motivo por el cual se detonan una serie de sensaciones y acciones que afectan tanto al adolescente como a quienes le rodean o con quienes comparte un hogar, un apellido, que lo puede llevar a realizar acciones que atenten contra su vida.

En relación con los temas que afectan a los adolescentes, "el vacío, la soledad y la carencia, con riesgos extremos, sumergen esta identidad en ciernes en la búsqueda violenta y salvaje; estos sentimientos en gran medida, legitiman el paso al acto, los robos, las agresiones o su contracara el conformismo y la depresión" (Ídem:78).

El entorno educativo no se encuentra exento de problemas y conflictos, factores que afectan el aprendizaje de los alumnos,

> Asimismo es posible distinguir: los compañeros que se burlan unos de otros, insultos, agresiones físicas, sustracción o rotura de elementos de estudio, presiones sobre otros compañeros para que realicen acciones que no desean; familias que no están, padres que presionan pero no apoyan que agreden verbalmente e incluso físicamente, ausencia de reconocimiento, desvalorización, temor por las acciones que los hijos adolescentes puedan realizar *(Ídem:283).*

Ante estas situaciones los adolescentes crecen ante contextos muchas veces adversos, con crisis, desconfianza, inseguridad que les afecta de manera directa en su manera de pensar.

Por otra parte, “los cambios económicos, culturales, industriales, políticos, familiares, originados en la sociedad, nos obligan a una continua revisión, restructuración y actualización de los conocimientos, de las aportaciones, de las investigaciones y de las propias experiencias para hacer frente a las nuevas demandas y necesidades” (ídem:143).

1.2. El alcoholismo, un riesgo latente para el adolescente

Algunos adolescentes, en esta etapa de ciertas definiciones sobre su identidad, se enfrentan a una serie de decisiones, influencias y acciones que ponen en riesgo su vida, su salud y su bienestar.

Uno de los problemas que causan preocupación entre la sociedad actual es el constante consumo de bebidas alcohólicas tanto de hombres como de mujeres a una edad cada vez más temprana, la cual con el paso del tiempo puede generar una dependencia; cabe señalar que no se trata de un problema que afecte a un grupo de personas de una clase social especifica, cualquier persona se encuentra en riesgo de probar alguna bebida con contenido alcohólico y con su abuso quedar inmerso en un estado en el que se van perdiendo la comunicación con los seres queridos, el contacto con la realidad, donde la noción del tiempo y las condiciones de vida poco pueden importar a quien padece este mal.

Desde mi perspectiva para muchos adolescentes resulta fácil adentrarse en el consumo de bebidas alcohólicas ya que se puede tener acceso a ellas a través de varias formas, ya sea en tiendas, centros comerciales, abarrotes, misceláneas, bares, billares, así como casas que pueden ser adaptadas como lugares de reunión y que pueden encontrarse ubicadas de manera clandestina, pero que son del conocimiento de algunas personas que suelen frecuentarlas, las cuales se encargan de divulgar entre sus conocidos o allegadas propiciando una mayor concurrencia a estos sitios como puntos de reunión para convivir.

Para adentrarse en el tema del alcoholismo, es necesario partir de la revisión y conocimiento de determinados conceptos indispensables para hacer referencia ya que mucha de la información que se genera sobre este problema de salud gira en torno a ellos.

Uno de los conceptos a revisar es el que se refiere a una palabra que conforma y de la que se deriva el nombre de la enfermedad que se esta trabajando con los adolescentes,

> El alcohol etílico o etanol es el componente activo esencial de las bebidas alcohólicas, su fórmula química es C2H5OH, etimológicamente <<la palabra alcohol >> procede del árabe Kohol, que hace referencia al antimonio, un polvo negro muy fino que las mujeres han empleado durante muchos años para ennegrecerse los ojos (Secades, 1996:17).

El alcohol puede encontrarse de distintas formas y presentaciones de acuerdo al uso que se le puede dar a este producto; se pueden clasificar de la siguiente manera:

> Alcohol absoluto: Es el alcohol etílico que se haya en estado puro, es decir completamente exento de agua. Se dice que tiene 100 grados, esto es que el cien por ciento de su composición es alcohol.
>
> Alcohol alcanforado: Es un producto de uso medicinal utilizado para el tratamiento de algunas enfermedades de la piel. Se obtiene disolviendo una pequeña porción del alcanfor en alcohol.
>
> Alcohol bencílico: Forma parte de muchos perfumes, esta presente en la esencia de jazmín, de Jacinto, en el bálsamo de Tolú y en otros elementos utilizados para la industria de la perfumería.
>
> Alcohol metílico: También llamado alcohol de madera porque se obtiene de la destilación de esta. Es un líquido muy tóxico que se utiliza en la fabricación de barnices y pinturas. En algunas ocasiones debido a su bajo precio, se ha pretendido utilizarlo para la elaboración de bebidas dando lugar a gravísimas intoxicaciones que han llevado a la ceguera o a la muerte de quienes lo han ingerido.
>
> Alcohol etílico: tiene numerosas utilidades industriales: combustible, disolvente, componente de muchos productos de limpieza hogareña como limpiacristales, elaboración de perfumes y cosméticos, colorantes para los tejidos de seda, e incluso como sustancia anticongelante para añadir al agua de los radiadores de los

> vehículos en las épocas frías, sin embargo el mayor uso que el hombre hace al alcohol etílico es como bebida (Arana, 1996:17).

El alcohol al ser una sustancia que se puede disolver en el agua lo que permite que al ser ingerido circule libremente por todo el organismo de la persona, afectando tanto a las células como a los tejidos, deteriorándolos de manera considerable.

Principalmente el alcohol etílico se ha convertido en una sustancia que ha sido utilizada para el consumo personal, ya que se pueden encontrar una amplia gama de productos con contenido alcohólico en mayor o menor cantidad, es fácil su compra y venta tanto a personas adultas como a menores de edad, las bebidas alcohólicas se encuentran presentes tanto en lugares de encuentro como de reunión ya sea en bares, restaurantes, estadios de futbol, incluso algunas empresas de entretenimiento como son los cines analizan la propuesta de incluir la venta de bebidas alcohólicas en sus instalaciones.

El consumo constante de productos con contenido alcohólico puede generar una serie de problemas de manera interna como externa en el organismo de la persona que abusa de la ingesta de esta sustancia, al problema que se relaciona con la manera desmedida de beber se le conoce como adicción.

La palabra “adicción” significa sin “dicción”; es aquel sujeto que no puede expresarse, sus palabras están disociadas de sus sentimientos”; este estado que produce el exceso de alcohol en el organismo puede causar una sensación de relajación que los adolescentes pueden experimentar para no tener contacto con la realidad que están viviendo o tratar de dejar atrás un estado de animo que en ese momento le puede estar afectando (Aguirre de Kot, 2006: 28).

Por otro lado se define a la adicción como “un estado de dependencia física y psicológica de la persona, que determina una serie de conductas dirigidas al consumo compulsivo y continuado de alcohol, pese a las consecuencias negativas (fisiológicas, psicológicas o sociales) que se producen” (Secades, 1996:22).

De manera personal coincido con este concepto que maneja el autor debido a que las personas pueden crear una codependencia hacia una sustancia la cual puede llegar a propiciar una serie de trastornos tanto de pensamiento, conducta, así como la perdida de la voluntad.

Cuando una persona se excede en el consumo de bebidas con contenido alcohólico, sufre un problema de salud denominado alcoholismo. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) (1955) define que, “son alcohólicos aquellos bebedores excesivos cuya dependencia del alcohol ha alcanzado tal grado que da lugar a trastornos psíquicos, a complicaciones somáticas, y/o conflictos en sus relaciones interpersonales y sus funciones sociales”.

En palabras de una doctora, “la dependencia al alcohol se traduce en una imposibilidad de abstenerse de consumir bebidas alcohólicas, aunque no sea más que un solo día” (Aguirre de Kot, 2006:30).

Es importante recordar que no se puede hablar de adicción en los adolescentes, porque va a depender de las definiciones y estructura de la personalidad que se defina en él, para saber si se consolidará como codependiente o como adicto. Un adolescente que toma en exceso no es un adicto. Sin embargo, es una etapa en la que puede realizarse acciones de prevención, concientización y cuidado de sí.

Existen varios factores que pueden influir en un adolescente para que se inicie en el consumo de bebidas con contenido alcohólico, algunos están relacionados con problemas y situaciones familiares, otros tienen que ver con aspectos personales, en algunos casos forma parte del establecimiento de hábitos.

Dentro de esta serie de factores que influyen en el adolescente para que inicie el consumo de bebidas con contenido alcohólico que pueden dar paso a una adicción o dependencia, a continuación se enlistan los siguientes:

- La presencia constante de sentimientos de depresión y desesperanza;
- Las presiones excesivas del entorno que no ofrece alternativas;
- Los importantes movimientos identificatorios que se dan en esta etapa;
- La conmoción de los ideales de la infancia;
- La sensación de encontrarse ante una situación traumática que lo desborda y abruma, paralizándolo;
- A veces los desengaños amorosos donde el objeto de amor perdido parecía ocuparlo todo ilusoriamente;
- La imposibilidad de encontrar un espacio que permita nuevas significaciones frente al mundo exterior y al malestar (que enfrenta el adolescente con su incapacidad de resolver problemas que él siente irresolubles);
- La incapacidad de elaborar las pérdidas (Ídem:29).

Para conocer las manifestaciones que puede tener el consumo de bebidas alcohólicas en una persona Aguirre de Kot menciona que "las primeras manifestaciones psíquicas que se dan son las modificaciones del carácter

- Hiper-emotividad,
- irritabilidad,
- impulsividad,
- cóleras frecuentes,
- celos,
- inestabilidad del humor con fases de depresión.

También aparecen trastornos intelectuales:

- descenso del rendimiento,
- trastornos de la atención,
- un déficit de la memoria más o menos importante,
- ausentismo,
- regresión del comportamiento y de la relación social.

En términos de conducta, lo que caracteriza a estos trastornos es:

- incapacidad para dejar de beber,
- repetidos esfuerzos para controlar o reducir la ingesta excesiva de alcohol (con períodos de abstinencia temporal), o restringir el consumo en ciertos momentos del día;
- sobreingesta (la persona permanece intoxicada a lo largo de todo el día, por lo menos durante dos días);
- consumo ocasional de pequeñas cantidades de licores (o su equivalente en vinos y cervezas);
- periodos de amnesia para algunos sucesos ocurridos durante la intoxicación (*blackouts*);
- se continua bebiendo a pesar de los importantes problemas físicos que la persona sabe que se agravan con el alcohol;

- se beben alcoholes no aptos para el consumo humano (cualquier producto comercializado que contenga alcohol) (Ídem:30).

Resulta necesario que quienes conviven de manera cotidiana con los adolescentes conozcan esta información con respecto a los tipos de trastornos que pueden llegar a producir el consumo de bebidas con contenido alcohólico, con la intención de ubicar a aquellos que pueden presentar estos síntomas, para posteriormente trabajar con ellos de una manera preventiva o remedial según sea el caso, con la ayuda de especialistas los cuales pueden brindar las alternativas que se consideren pertinentes para cada situación en específico.

Cuando una persona acostumbra a su organismo al consumo de bebidas alcohólicas, la falta de ingesta de dicha sustancia se percibe a través de una serie de alteraciones físicas que se pueden manifestar a través de temblores, sudoración, fatiga, insomnio, nauseas, estos síntomas pueden variar de acuerdo a la cantidad de alcohol que ingiere y con el tiempo transcurrido desde su último consumo.

Una situación que cabe señalar en el tema del consumo de bebidas alcohólicas en los adolescentes se trata que más allá de los días que se la pasen bebiendo, lo que debe de considerarse es la cantidad que pueden llegar a ingerir, ya que pueden pasar lapsos prolongados de tiempo en que los adolescentes no ingieran bebidas alcohólicas, pero el día en que lo hacen inician con una cantidad pequeña y no paran hasta embriagarse, quedar inconscientes.

Las doctoras Bolet y Socarrás (2003), a través de la Revista de Cubana de Investigaciones Biomédicas en línea realizan una clasificación y descripción de los tipos de bebedores la cual se presenta a continuación:

> El abstinente total es el que nunca bebe.
>
> Bebedor excepcional: bebe ocasionalmente en cantidad limitada (1 o 2 tragos) y en situaciones muy especiales (menos de 5 veces al año).
>
> Bebedor social: sujeto que bebe sin transgredir las normas sociales (no satisface los criterios tóxicos y deterministas), pues el alcohol no le produce efectos biológicos y psicológicos nocivos y mantiene su libertad ante este.
>
> Bebedor moderado: consume alcohol hasta 3 veces a la semana en cantidades menores que ¼ de botella de ron, 1 botella de vino o 5 medias botellas de cerveza de baja graduación. Hasta menos de 12 estados de embriaguez ligera al año.
>
> Bebedor abusivo sin dependencia: sobrepasa la cantidad anterior, ingiere más de 20% de las calorías de la dieta en alcohol (bebedor problema).
>
> Dependiente alcohólico sin complicaciones: se establece la dependencia física cuya manifestación clínica esta dada por la aparición en periodos de abstinencia de temblores severos, nerviosidad, insomnio, cefalea y sudoración. Pueden aparecer diarreas, subsaltos musculares o cuadros de delirium subagudo.
>
> Dependiente alcohólico complicado: además de lo anterior presenta complicaciones psíquicas como el delirium tremens, la alucinosis alcohólica y la psicosis de Korsakov, o aparecen complicaciones somáticas como polineuropatía, esteatosis hepática, cirrosis hepática, cardiomiopatías y gastritis.
>
> Dependiente alcohólico complicado en fase final: es notable el deterioro físico y psíquico, y su comportamiento social. Se reduce la tolerancia al tóxico y la aparición ocasional de cuadros convulsivos. Los pacientes presentan severos cuadros de desnutrición, puede aparecer cáncer del subsistema digestivo, entre otras.

Las consecuencias del abuso en el consumo de bebidas alcohólicas generan una serie de complicaciones en el cuerpo humano, por lo que pueden sufrir una congestión alcohólica, desarrollar, cáncer en el aparato digestivo, o cirrosis que son algunas de las principales causas de muerte en nuestro país.

En una sociedad donde se establecen normas y reglas a seguir, aquella que se ha vuelto una prioridad en las personas es la que tiene relación con el tema de la apariencia física, la visualización que varias personas ejercen sobre otra, cobra mayor relevancia e influye de manera considerable en la conformación y la percepción que tienen sobre ellos mismos.

Ante tantas situaciones que se viven de manera cotidiana, aspectos relacionados con la seguridad, la confianza, los conocimientos de las debilidades y fortalezas, el control de los impulsos conforman la base del equilibrio de una vida saludable, evitando riesgos a los cuales pueden estar expuestos; resulta necesario darle prioridad a la reflexión, la toma de decisiones, los cuales son temas relacionados con la autoestima ya que la seguridad, la imaginación, capacidad de creación que proviene de cada persona es la fuente de inspiración que debe ser desarrollada con la firme intención de motivarlas para expresar y cambiar tanto ellos como todo aquello que les afecta o les rodea.

1.3. Adolescentes con baja autoestima, en riesgo de consumir bebidas alcohólicas en grupos escolares

Un problema frecuente de los adolescentes que abusan en el consumo del alcohol se expresa en su baja autoestima. Podría considerarse un círculo vicioso porque la baja autoestima es un factor que incrementa también el riesgo del consumo excesivo del alcohol.

En el transcurso de la etapa infantil a la adulta, los cambios tanto psicológicos como físicos repercuten de manera favorable o negativa en la autoestima de una persona debido a la comparación que se realizan acerca de algunos aspectos relacionados con su desarrollo durante la adolescencia y la pubertad, el aspecto físico es percibido de una manera clara a simple vista.

“Un desarrollo retrasado en un chico puede suponer también menor fuerza y menor rapidez en relación a sus compañeros, y peor participación en actividades deportivas, así como sentirse niño todavía mientras los compañeros se sienten adultos”, situaciones como éstas pueden tener repercusiones en el desenvolvimiento e interacción del adolescente con respecto a otras personas tanto de su mismo sexo como con el sexo opuesto (Delval, 2002:539).

Los cambios en el aspecto psicológico tienen consecuencias que influyen de una manera profunda en la autoestima de un adolescente con relación a su apariencia física,

> En términos generales puede decirse que las consecuencias psicológicas son algo menos favorables para las chicas, ya que entre ellas suele encontrarse una mayor irritabilidad y más estados depresivos, con frecuencia estados negativos con respecto a su aspecto físico, entre los chicos en cambio la pubertad suele relacionarse con una mejor autoimagen y un mejor estado de ánimo *(Palacios, 1999:444).*

Para que los adolescentes puedan manejar mejor este tipo de situaciones, la información que se le proporcione será de vital importancia mostrándoles que las diferencias tanto en el tamaño como en la forma del cuerpo son propios de cada individuo debido a la herencia genética que los conforman, el desarrollo que pueda tener su organismo tendrá una variación de acuerdo a su alimentación, hábitos de higiene, acompañada de actividades recreativas o deportivas.

Los adolescentes al encontrarse en un contexto en donde son resaltados determinados aspectos negativos de esta etapa de transición que se encuentran viviendo influirán de manera considerable en la conformación de su identidad, así como de su proyecto de vida, “en muchos casos, se sienten avergonzados, disminuidos, acomplejados, desvían el camino, son estigmatizados”, haciéndose con ello más vulnerables, dando paso para que reconstruyan ciertas actitudes y pensamientos relacionados con temas o acciones que pueden poner en riesgo su vida como pueden ser el suicidio, los accidentes tanto automovilísticos como de motocicletas, depresión, inseguridad, inicio en el consumo de alguna sustancia que puede causarles adicción, por mencionar algunos de ellos (Crabay, 2010:101).

Una baja autoestima en los adolescentes propiciada por distintos factores relacionados con una nula convivencia con los integrantes de su familia que deriva la falta de atención a sus necesidades, dudas e inquietudes, la violencia de la cual pueden ser victimas tanto en el mismo núcleo familiar como el entorno escolar ya sea de manera física o psicológica, las experiencias traumáticas, el constante cuestionamiento de las acciones que llevan a cabo relacionadas con su manera de vestir, de interactuar, pensar y expresarse ante otras personas, la exposición de sus debilidades y fracasos ante los demás puede traer consigo una serie de problemas, complicaciones que los lleven a tomar decisiones erróneas en la búsqueda de un reconocimiento por parte aquellas personas con las cuales busca relacionarse o ser aceptado dentro de un determinado grupo de iguales.

Al contar con una baja autoestima los adolescentes pueden ser más vulnerables y propensos a llevar a cabo acciones con las que traten de llenar aquellos huecos que se han formado dentro de su personalidad relacionadas con la inseguridad, el miedo, la soledad, ansiedad y una sensación de vacío causadas por tantas experiencias negativas que han vivido y que en la etapa adolescente cobra una mayor relevancia e impacto por todos aquellos cambios que se encuentran viviendo de manera física como psicológica.

Dentro de las acciones que los adolescentes realizan para llenar determinados huecos en su personalidad, de manera errónea se dejan llevar por consejos, comentarios, u opiniones de otras personas antes de buscar alguna ayuda por parte de los maestros, familiares o especialistas en el tema ante la problemática por la cual están pasando, ante esta situación de desconcierto y vulnerabilidad en los adolescentes, algunos riesgos se les son presentados como alternativas para mejorar su autoestima, pero por el contrario suelen traer consigo mayores problemas, uno de los riesgos que se ha convertido en una amenaza para la salud de las personas es el alcoholismo por lo cual se deben elaborar y llevar a cabo acciones para lograr una difusión y prevención de esta adicción.

Ante la serie de dificultades y situaciones que abruman a los adolescentes con baja autoestima principalmente, resulta necesaria la implementación de alternativas que propicien un mejor desenvolvimiento de cada uno de ellos antes situaciones que pueden llegar a presentárseles, “la flexibilidad frente a los cambios, la plasticidad en el uso de mecanismos defensivos, el desarrollo cognitivo, una base afectiva segura, la permeabilidad a los consejos y sugerencias son los cimientos en donde se va estructurando la personalidad” (Ídem:319).

Sin embargo, a pesar de todo el entorno conflictivo y negativo, las prioridades de algunos adolescentes se encuentran enfocados en un futuro el cual aunque parezca incierto tienen fe en que puede mejorar a través de las aportaciones que pueden realizar con su preparación académica y su inserción al campo laboral, aún existen personas que confían en que la realidad negativa por la que atraviesa el país puede mejorar.

No resulta una opción viable el hecho de quedarse con las manos cruzadas ante los problemas que surgen a nuestro alrededor, especialmente en la labor educativa, ya que a través de ella se muestra un abánico de opciones y posibilidades para lograr establecer una educación que pueda liberar los estigmas, las falsas creencias, la negatividad, el pensamiento conformista que a lo largo de la historia nos ha caracterizado como país; lograr educar para transformar tanto en la manera de actuar, de vivir, de pensar en aras de un mejor presente para quienes desean sus metas poder alcanzar y hacerlas realidad sin descansar.

Por eso revisaremos en el siguiente capítulo algunas opciones para orientar a los adolescentes.

“Educar no es dar carrera para vivir,

Sino templar el alma para las dificultades de la vida”.

Pitágoras de Samos (580 a.c. - 495 a.c.) Filósofo y matemático griego.

CAPÍTULO 2.- LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA, PEDAGOGÍA Y SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el capítulo anterior revisamos algunas concepciones e ideas sobre la adolescencia, en particular nos enfocamos a reconocer el entorno actual del adolescente y los factores de riesgo que pueden favorecer el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, con repercusiones graves en su salud, bienestar y en la consolidación de su personalidad, con posibles daños en su propia autoestima. Ahora, para este segundo capítulo vamos a explorar las acciones posibles del Orientador educativo para propiciar la prevención y la toma de conciencia respecto al abuso del alcohol.

La Pedagogía nos brinda la oportunidad de establecer nuevas estrategias acerca del aprendizaje que se imparte en las instituciones educativas, para enfocarlas a trabajar en temas, lecciones que estén encaminadas a cumplir con las exigencias, así como de las necesidades que los alumnos tengan, motivo por el cual se debe retomar a las personas, es decir al niño, al estudiante, al joven, como el centro sobre el cual debe girar la labor educativa para conformar un mejor ser humano, brindándoles herramientas que les sean de utilidad ante cualquier circunstancia de su vida cotidiana, que no solo sea una acumulación de información a memorizar la cual con el paso del tiempo lleguen a olvidar.

Las funciones que puede desempeñar un Pedagogo dentro de las distintas áreas e instituciones educativas están encaminadas a tratar situaciones relacionadas con la educación y la manera en que ésta les es impartida a los alumnos, donde uno de los campos para trabajar con los estudiantes es la Orientación Educativa a

través de la cual desarrollar una serie de estrategias basadas en acciones que permitan brindar alternativas a los alumnos para tratar asuntos no solamente académicos, también sociales, personales y que puedan modificar de manera favorable la manera en que perciben y viven su vida.

Existe una serie de opiniones acerca del concepto y las acciones que desarrolla un orientador educativo las cuales no han logrado establecer con precisión la labor que cumple este profesional de la educación, muchos vinculan la labor de un orientador con una autoridad la cual se dedica a vigilar, llevar el control de los alumnos dentro de la institución educativa a través de una serie de castigos, llamados de atención, estableciendo una disciplina a base de reportes, incluso la labor del orientador ha estado ligada a la realización de actividades las cuales tienen poca o nula relación con aquellos contenidos que fueron estudiados y revisados en clase para desarrollarse en el campo laborar.

Ante estas situaciones a las cuales se enfrenta un Pedagogo formado en el campo de la Orientación Educativa y Problemáticas Psicosociales suelen delimitar su labor en la realización de acciones las cuales tienen nula repercusión en el beneficio de los alumnos lo que propicia además de poca convivencia con ellos, la imposibilidad de ofrecerles alternativas ante alguna situación problemática que se presente en su vida.

Para conocer más acerca del tema de la orientación educativa, en la parte final de este documento se encuentra un apartado en el que se hace una descripción de los antecedentes, autores y personajes que han contribuido a la conformación de esta labor educativa a lo largo de la historia. (Ver anexo 1).

2.1. La Orientación Educativa, una labor en constante transformación

Para tener un panorama más amplio acerca de la labor que puede desarrollar un pedagogo cuya formación ha sido en el campo de la orientación educativa resulta necesaria la consulta de diversas fuentes y especialistas en el tema para obtener información para poder sentar las bases acerca de las actividades, los temas, las áreas en las cuales se puede desempeñar y trabajar con los estudiantes de los distintos niveles de educación ya sea básica, media superior o superior.

Se puede definir que,

> En el ámbito educativo la orientación es una práctica social en un contexto educativo, político y humano, la cual se enfrenta a contradicciones de los sistemas sociopolíticos e institucionales, y que involucra desde el control disciplinario hasta el acompañamiento personal y el apoyo relacionados con el rendimiento académico, la búsqueda de sí mismo, la construcción del proyecto de vida, la búsqueda de instituciones para educación media y superior, la educación sexual , la delimitación de metas, entre otros (Flores, 2011:58).

Esta descripción detallada de las actividades y el entorno donde el orientador puede poner en práctica sus habilidades la considero adecuada, ya que he tenido la oportunidad de realizar actividades dentro del área de orientación educativa en escuelas secundarias por lo que he podido encontrarme inmerso en la realidad y el acontecer que vive un orientador educativo, el cual se encuentra estrechamente relacionada con la enunciación que maneja la maestra Flores.

En la conformación de las acciones, los temas y las funciones en las cuales puede desenvolverse un orientador educativo, resulta necesario establecer una clasificación de todas ellas de manera detallada,

> Formalmente y de manera genérica, las cuatro áreas en las cuales se espera que el orientador intervenga son:
>
> Área institucional: el propósito es lograr que el alumno tenga “una mejor adaptación a un nuevo entorno escolar y social, favoreciendo su sentido de pertenencia. Esta integración y permanencia de alumnos en la escuela requiere conocer normas y reglamentos, así como de compromisos y responsabilidades que tienen que asumir como estudiantes” (SEP, 2010:23).

> Área psicosocial: “propicia que los alumnos […] desarrollen actitudes, comportamientos y habilidades favorables para la vida, […] y enfrentar de la mejor manera los factores de riesgo psicosocial a los que están expuestos, como la farmacodependencia, la deserción escolar y la delincuencia (SEP, 2010:23).
>
> Área escolar: se proponer ayudar a los estudiantes a encontrar estrategias favorables de estudio para elevar su aprovechamiento escolar desarrollando las competencias adecuadas.
>
> Área vocacional: el objetivo en esta área es que el alumno tome decisiones acertadas en la elección de opciones educativas y laborales que le permitan insertarse de la mejor manera en el mercado laboral (Anzaldúa, 2004,27).

Retomando las áreas de intervención clasificadas por Anzaldúa se puede visualizar la amplia gama de posibilidades, las acciones en las cuales un pedagogo puede establecer un vínculo tanto con el personal que labora en la institución escolar como con los alumnos para trabajar aspectos, problemáticas, temas relacionados con situaciones que se desarrollen tanto dentro como fuera de los salones de clases para lograr de manera conjunta la conformación de una educación adecuada para afrontar las necesidades así como los retos que son establecidos en el contexto social en el que están viviendo los estudiantes.

Partiendo de la idea fundamental de que el sujeto se encuentra en un constante proceso de formación a lo largo de su vida y que deberá tomar decisiones ante situaciones que las requieran, el orientador no debe considerar el hecho de ayudarle a solucionar todos sus problemas o conflictos. Y desde el área psicosocial entender que las acciones básicas se encuentran en propiciar que sean los alumnos los que desarrollen las habilidades de cuidado de sí mismos, su salud y su propia vida.

La labor del orientador educativo debe estar enfocada en,

> Intentar desarrollar la capacidad de las personas para actuar sobre sus circunstancias, a través de técnicas de aprendizaje participativo para ayudarles a identificar las elecciones que pueden colaborar en el logro de una concientización de las propias dificultades que comprometen su accionar (Crabay, 2010:319).

El orientador tiene la facultad para proporcionar una serie de alternativas ante una determinada problemática que llegue a tener el alumno, para que sea el mismo alumno quien decida cual considera que sea la más adecuada o pertinente, inclusive tiene la posibilidad de buscar otras opciones de consulta; se trata de una labor de acompañamiento entre maestros, orientadores, padres de familia en la formación de los alumnos ante las distintas etapas de su vida personal, académica, social y laboral.

Es necesario conformar una cultura dentro de las instituciones educativas para que los alumnos las adquieran, se las apropien y las lleven a la práctica para mejorar de manera gradual algunas costumbres, hábitos o formas de pensar que impiden el desarrollo de las habilidades y el potencial creativo que existen en cada uno de los seres humanos.

A manera de inspiración, "el cambio exige un trabajo prolongado, con resultados no determinados, el riesgo de seguir por caminos que no están en los mapas, y una de las posibilidades es que nos equivoquemos. Vale la pena el esfuerzo" (Flores, 2012:161).

Un esfuerzo que se realiza diariamente, sin descanso, sin bajar los brazos, una labor poco remunerada pero cuyo mayor pago es el agradecimiento, el reconocimiento, el cariño, la cosecha de una siembra que se refleja en el interés de cada persona por conocer, aprender y seguir preparándose para ser mejor cada día.

2.2. La Pedagogía y la Educación Física: alternativas para tratar el tema del alcoholismo

En el anterior apartado se recupera el trabajo del Orientador Educativo, en especial del área psicosocial, como el profesional que puede colaborar para que el adolescente enfrente de la mejor manera posible los factores de riesgo psicosocial a los que están expuestos, en especial al que nos referimos en este trabajo: el abuso en el consumo del alcohol.

Para que el Orientador Educativo pueda definir las acciones pedagógicas pertinentes para apoyar al adolescente a enfrentar los factores de riesgo en el abuso del alcohol consideramos conveniente recuperar algunas aportaciones que se han realizado dentro de la Pedagogía y la educación.

Desde nuestra perspectiva, será el deporte, y las acciones de cuidado de sí y del cuerpo las que pueden ayudar a orientar a los adolescentes en la prevención de los riesgos en el consumo excesivo del alcohol.

2.2.1 Antecedentes de las aportaciones pedagógicas a la Educación Física

A través de mucho tiempo se ha ido conformando la definición de la palabra pedagogía, algunos autores la han denominado como una ciencia, otros más se han referido a ella como un arte debido a que se moldea al educando, también la han denominado como una disciplina, sin embargo no se ha podido llegar a establecer de manera clara una concepción definitiva al respecto.

La Pedagogía, para este trabajo la vamos a entender como el saber teórico-práctico generado por los pedagogos a través de las reflexiones sobre su propia práctica pedagógica, con los aportes de otras prácticas y disciplina que reflexionan sobre el hecho educativo.

De manera personal considero que la Pedagogía, cuyo objeto de estudio es la educación en la que se incluyen los procesos por los cuales se lleva a cabo tanto en la teoría como en la práctica, es una vía fundamental a trabajar para intervenir en distintos ámbitos, situaciones, así como problemáticas que surgen en nuestra sociedad en donde se establecen pautas de comportamiento, de pensamiento que van determinando el sendero que las personas van construyendo en un entorno donde debe haber cabida para la socialización, el trabajo colectivo y una convivencia en armonía.

La Pedagogía tiene un grado de abstracción porque incluye las ideas, el pensamiento y las reflexiones sobre la práctica educativa. De acuerdo con Gadotti (2000) la doctrina pedagógica más antigua es el taoísmo.

A manera de introducción, Gadotti menciona que "el pensamiento pedagógico surge con la reflexión sobre la práctica de la educación, como necesidad de sistematizarla y organizarla en función de determinados fines y objetivos", la constante evolución de los pensamientos y necesidades de los individuos, así como del contexto histórico-social van dando forma a la manera en la cual se van estableciendo los estilos de aprendizaje y aquellos contenidos que requieren desarrollarse para cumplir principalmente con el perfil que la sociedad requiere de las personas (Ídem:7).

En relación al tema de la educación física como parte de una educación integral es necesario recuperar el pensamiento pedagógico griego. Los precursores del pensamiento pedagógico griego fueron Pitágoras, Jenofonte e Isócrates.

De la cultura griega cabe resaltar la importancia que le daban al estudio de todo aquello que les rodeaba partiendo primero de la concepción de si mismos a través de una reflexión basada en la pregunta ¿qué es el hombre?

En las ciudades griegas de Esparta y Atenas tenían una respuesta distinta para esta pregunta,

> Para la primera (Esparta), el hombre debía ser antes que nada, el resultado de su culto al cuerpo debía ser fuerte, desarrollado en todos sus sentidos, eficiente en todas sus acciones.
>
> Para los atenienses, la virtud principal de un hombre debía ser la lucha por su libertad, además el hombre necesitaba ser racional, hablar bien, defender sus derechos, argumentar (Ídem:16).

A pesar de mostrar diferencias en sus concepciones acerca del hombre y la visualización de este, existen algunos aspectos los cuales se mantienen vigentes, otros más se han ido dejando de lado debido a la poca relevancia que tiene para la vida de las personas actualmente.

Dentro de esa misma línea de investigación,

> Los griegos realizaron la síntesis entre educación y la cultura: dieron enorme valor al arte, a la literatura, a las ciencias y a la filosofía. La educación del hombre integral consistía en la formación del cuerpo por la gimnasia, en la de la mente por la filosofía y por las ciencias, y en la de la moral y de los sentimientos por la música y por las artes (*Ídem:17).*

Pusieron énfasis en lograr tanto la libertad de pensamiento como de acción a través de una educación integral basada en desarrollar las destrezas, así como de mejorar las habilidades de cada individuo.

El cuidado del cuerpo ha sido un tema que cobro mucha importancia en la cultura griega, en la conformación de la educación ateniense, las ideas de Platón fueron tomadas para sentar sus bases, algunas de ellas siguen vigentes como aquella donde expresa que toda enseñanza debería ser pública; y ahí debía incluirse la educación física.

La clasificación que realizó Platón acerca de los niveles educativos y las actividades que complementan la enseñanza describen que,

> La escuela primaria se destinaba a enseñar los rudimentos: lectura del alfabeto, escritura y cómputo.
>
> Los estudios secundarios comprendían la educación física, la artística, los estudios literarios y científicos.
>
> La educación física comprendía principalmente la carrera, el salto de longitud, el lanzamiento de disco y de dardo, la lucha, el box, el pancracio y la gimnasia (Ídem:18).

De manera gradual, la Educación Física fue tomando una menor relevancia en la conformación de una educación para las personas a pesar de que se establecieron una serie de aportaciones e ideas que daban la pauta para la reflexión y el cuestionamiento de las acciones que llevaban a cabo tanto en su aprendizaje como en las actividades que realizaban de manera cotidiana y de las cuales algunas de ellas podían poner en riesgo su salud y su vida.

Posteriormente al pensamiento de los griegos, se encuentra la educación romana la cual era utilitaria y militarista, organizada por disciplina y justicia; los principales precursores de esta educación fueron Catón, Cicerón y Plutarco, después resaltan Quintiliano y Séneca.

Cabe destacar de manera muy especial dentro de la historia del pensamiento pedagógico las aportaciones realizadas por Comenio.

Las aportaciones de la obra de Comenio sentaron las bases acerca de nuevas formas de percibir y llevar a cabo la educación de las personas, algunas de sus ideas perduran hasta nuestros días, entre ellas se destacan las siguientes:

- Toma al niño como el centro del fenómeno educativo.

- Buscaba el establecimiento de una escuela popular donde cualquier persona pudiera estudiar sin importar su condición social.

- Elaboró el método activo, aprender haciendo donde el alumno crea su propio conocimiento con la memoria de la experiencia, antes que con la memoria de la palabra.

- Es el precursor de los jardines de niños.

- Creó el libro de imágenes para la enseñanza.

Para este autor la **disciplina** tiene mucha importancia en el aspecto educativo para formar a un hombre que sea capaz de razonar con la idea de desarrollar sus cualidades para llevarlas a cabo a lo largo de toda su vida siendo merecedor de la eternidad prometida de acuerdo a sus acciones.

Cabe resaltar que para Comenio la **cultura** es fuente primordial de una educación ya que esta será la que permita la larga existencia de las personas en la tierra, independientemente de la inteligencia que pudieran tener.

Parte del pensamiento que Comenio establece con respecto al tema de la educación se encuentra plasmado en su obra Didáctica Magna, en el Capítulo VII titulado “La formación del hombre se hace muy fácilmente en la primera edad y no puede hacerse sino en ésta”, en el punto 8 explica que el hombre “de suerte que si no se **emplearse en cosas útiles** se entregaría a otras vanas y aún nocivas (guiándose de los malos ejemplos de nuestro siglo corrompido), y como ya hemos observado, perder estas costumbres sería, o imposible o, por lo menos dificilísimo” (Comenio, 1997: 26).

Esta situación se puede corroborar con todas aquellas actitudes y acciones que las personas han llevado a cabo de manera individual pero que tienen un alto impacto de manera social, aspectos negativos en los que se encuentran emplear el tiempo libre en actividades que requieran poca movilidad o esfuerzo para ser llevadas a cabo, problemas de salud ocasionados por malos hábitos de higiene y alimentación, así como el consumo de sustancias que pueden generar enfermedades como la obesidad, la diabetes, inclusive adicciones como pueden ser el alcoholismo o el tabaquismo se han convertido en costumbres en las cuales a pesar de conocer las consecuencias que traen consigo las personas no dejan de llevarlas a cabo.

Otro autor quien también debe ser considerado por las aportaciones que brinda al tema de la educación es Emile Durkheim, este autor relaciona la labor educativa como una de las prioridades que debe tener la sociedad con respecto a cada una de las personas que la conforman.

Para Durkheim (2006), “La educación tiene, ante todo, una **función colectiva**, si tiene por meta la de adaptar al niño al ámbito social en el cual esta destinado a vivir, es imposible que la sociedad se desinterese de semejante coyuntura”, por lo que resulta ser esta una labor en la cual el pedagogo puede intervenir a través del establecimiento de vínculos con todas aquellas personas que se encuentran interesadas en los contenidos, la manera en que se esta educando a los alumnos, las necesidades que estos tienen, las carencias que puede tener la institución escolar tanto en sus instalaciones como en el material de trabajo que se les proporciona a los profesores, así como de los estilos de aprendizaje que llevan a cabo estos últimos que pueden influir de manera considerable en el aprendizaje optimo de los alumnos.

Una vez ubicadas las problemáticas, las carencias que sufre la institución educativa, resulta conveniente determinar una serie de acciones para llevarlas a cabo con la finalidad de solucionar en su totalidad o en su defecto la mayor cantidad de ellas, dándole prioridad a aquellas carencias que se tengan ubicadas con respecto al material educativo y las instalaciones.

En el aspecto educativo relacionado con el personal docente en el cual los estilos de aprendizaje suelen ser tradicionalistas enfocados en la memorización de datos, las calificaciones son tomadas como referentes para determinar el aprovechamiento escolar y con ello conformar una división de alumnos inteligentes de los ignorantes son práctica que atentan contra la integridad y la autoestima de los estudiantes, motivo por el cual deben ser modificadas estas formas de impartir las clases, aunque resulta una tarea casi imposible de realizar por el temor al cambio.

Es necesario establecer nuevas estrategias, modificar aquellas que ya se encuentran definidas para lograr que los alumnos puedan desarrollar sus habilidades tanto psicológicas como corporales, para cumplir de esta manera no solo con las habilidades que la sociedad requiere de ellos, sino con aquel perfil que los mismos alumnos desean conformar para satisfacer sus necesidades.

En este camino para difundir la labor que realiza un pedagogo, se ha decidido desarrollar un taller en el cual se brinde información que permita a los adolescentes adentrarse en las distintas disciplinas deportivas, mostrándoles los beneficios que les ofrece la práctica de alguna de ellas, propiciando con en ello una reflexión acerca de la manera en que perciben la vida, el cuidado de su cuerpo y poder establecer una propuesta que permita afrontar un problema como es el alcoholismo.

"La meta principal de la educación es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas no simplemente de repetir lo que otras generaciones han hecho; hombres que sean creativos, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es la de formar mentes que sean críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece".

Jean William Fritz Piaget (1896 – 1980) epistemólogo, psicólogo y biólogo suizo.

CAPÍTULO 3.- DEFINICIÓN DEL TALLER DE REFLEXIÓN ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES

A lo largo de la Licenciatura en Pedagogía tuve la oportunidad de comprender la importancia que tiene el tema de la educación, como se encuentra inmersa en todas las actividades que realiza una persona; que la labor educativa está en una constante evolución debido a la cantidad de información, aportaciones que se van generando en los distintos campos de la investigación que tienen la finalidad de conocer, comprender, saber las causas, las consecuencias sobre todos aquellos sucesos que ocurren tanto de manera exterior en el entorno donde nos desenvolvemos de manera cotidiana, como de manera interior en la conformación, el funcionamiento del cuerpo humano, los procesos que se llevan a cabo en él.

Un tema que atrajo mi atención desde hace algunos años ha sido la orientación educativa, pero no solo la orientación que beneficia la conformación de un proyecto de vida, la elección de estudios posteriores a la educación secundaria en la cual se toman en cuenta los intereses, los gustos de los alumnos sobre el de los padres permitiendo que los primeros puedan con éxito cumplir las metas y objetivos que se tienen planteados; sino también una orientación educativa que tenga entre sus prioridades asesorar a los alumnos en el cuidado, el bienestar de su cuerpo y la prevención de hábitos que pongan en riesgo su salud.

A través de la experiencia que he tenido con los temas de orientación educativa y las adicciones, en este caso el alcoholismo, surgió la idea de elaborar un proyecto en el cual se encuentren establecidas estrategias para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas entres los adolescentes donde la orientación educativa, enfocada en la práctica de alguna actividad deportiva, sea una alternativa viable para lograr cumplir con esta finalidad.

3.1. Exploración sobre dos temas:
La Orientación Educativa y los intereses de los adolescentes acerca de las actividades deportivas

Para realizar la definición del taller de prevención tuve la oportunidad de realizar una inicial exploración dentro de una institución educativa de nivel secundaria en el ciclo escolar 2011-2012, Esta indagación me permitió recabar información relacionada con los temas de la orientación educativa y el interés por las prácticas deportivas. La institución educativa en la cual me brindaron todas las facilidades para la realización de la investigación fue la siguiente:

Escuela Secundaria Oficial 0808 “Xaltocan” con clave: C.C.T.: 15EES1274N. Ubicada en la calle Mathzi II, Modulo V Lote 49 en la Colonia Guadalupe Victoria, cuyo Código Postal es 55010, Municipio de Ecatepec de Morelos, en el Estado de México, la institución cuenta con 2 turnos, matutino y vespertino; las actividades desarrolladas fueron durante el turno vespertino.

La institución educativa se encuentra en una zona urbana rodeada por viviendas y negocios particulares como tiendas, papelerías, tortillerías, consultorios médicos, a unas 20 cuadras se encuentra ubicada la unidad habitacional “La Pila” que cuenta en sus instalaciones con una zona de juegos y cancha deportiva a la cual se puede tener libre acceso.

Un aspecto a resaltar es que la institución educativa se encuentra vigilada por policías municipales tanto a la hora de entrada como de salida de los estudiantes de ambos turnos debido a la cantidad de asaltos que se han llevado a cabo en la zona.

La institución educativa se encuentra conformada por 3 grupos, 1 grupo por cada grado, distribuidos de la siguiente manera:

- El grupo de 1er grado se encontraba conformado por 30 mujeres y 20 hombres.

- El grupo de 2do grado se encontraba conformado por 28 hombres y 12 mujeres.

- El grupo de 3er grado se encontraba conformado por 16 mujeres y 16 hombres.

La orientadora educativa a través de una conversación realizó una descripción de las actividades que desempeña dentro de la institución educativa. Algunas de las actividades que desarrolla la institución escolar son las siguientes:

- ✓ Revisión de las calificaciones.
- ✓ Recepción de certificados médicos y asistencias.
- ✓ Mediadora en los conflictos entre alumnos y maestros.
- ✓ Reunión con los padres de familia para tratar temas relacionados con el aprovechamiento escolar de sus hijos.
- ✓ Concentrado de calificaciones en listas por grupos y vaciado de ellas en carpetas personalizadas de los alumnos.
- ✓ Elaboración del cuadro de honor.
- ✓ Impartición de la clase de Tutoría a alumnos de tercer grado.
- ✓ Detección de la baja de rendimiento escolar de los alumnos.
- ✓ Ayudar en el llenado de la hoja de inscripción al concurso de ingreso a la educación media superior.

La ejecución de un par de actividades con los alumnos del único grupo de primer grado en la escuela secundaria permitió la realización de un análisis acerca de la imagen que tienen de si mismos los estudiantes, así como de las actividades deportivas y los intereses que muestran los alumnos con respecto a ellas; el grupo estaba conformado por 30 mujeres y 20 hombres, durante la clase de la materia de Formación Cívica y Ética se nos brindo la oportunidad de trabajar con ellos; la primera actividad consistió en la formulación de la siguiente pregunta:

¿Qué significa para ti ser estudiante de secundaria? Las respuestas más recurrentes fueron las siguientes:

- Venir a calentar las bancas.
- Aburrirme.
- Tratar de conseguir novio o novia.
- Venir a la escuela por que mis padres no quieren que esté en la casa.
- Que llamen constantemente a mi mamá.
- Asistir a la dirección por reportes.
- Una persona que se prepara para desempeñar un empleo que le sea de su agrado.
- Aprender acerca de las materias que los maestros imparten.
- Obtener buenas calificaciones.
- Jugar con mis amigos.

Ante esta serie de respuestas se nota un gran desanimo por asistir a clases, ya que la educación es vista como una imposición o un castigo de parte de los padres hacia sus hijos o hijas porque pasan gran parte de sus clases dentro del salón escolar ocasionando tanto frustración, desinterés por los temas que desarrollan los maestros de las distintas asignaturas.

Por otra parte las actividades que realizaban los alumnos y alumnas en las cuales mostraban mayor interacción, atención, se daban durante el receso así como en la clase de Educación Física en donde la convivencia entre hombres y mujeres para conformar equipos mixtos en las prácticas de actividades deportivas era casi nula, se podía notar un dominio de las canchas por parte de determinadas personas

que conformaban los equipos representativos de fútbol, basquetbol o volibol varonil quienes tenían prioridad en el uso de la cancha deportiva, mientras que los demás alumnos y alumnas utilizaban las áreas alrededor de la misma para jugar.

Durante la estancia dentro de la institución educativa, otra actividad relacionada con el tema de las actividades deportivas y los intereses que tienen los alumnos de primer grado con respecto a ellas a través de 2 formatos, el primero basado en el llenado de un formato de frases inacabadas relacionadas con la materia de Educación Física; la segunda a través de un formato de unión con flechas de una lista de aspectos relacionados con la actividad deportiva y el nivel de interés que tiene para cada alumno (ver anexos 2 y 3).

Los resultados más relevantes obtenidos en la primera parte de la actividad realizada con los alumnos se muestran a continuación:

1.- En clase de Educación Física:

Me gusta jugar a	Alumnos
Volibol	27
Basquetbol	13
Fútbol	10
Total	50

5.-

Estoy contento cuando	Alumnos
Estoy con mis amigos y juego	38
Tengo clase de Educación Física	8
Descanso	2
Me toman en cuenta	1
Gana mi equipo	1
Total	50

En la segunda parte de la actividad los alumnos relacionaron con flechas las siguientes palabras de acuerdo con la importancia que tiene para ellos, a continuación se muestra la información más relevante:

2.-

Para mí en el juego	Es	Alumnos
	Muy importante	26
Hacer ejercicio	Bastante importante	15
	Poco importante	9
	Total	50

4.-

Para mí en el juego	Es	Alumnos
	Muy importante	15
Aprender a comportarme con los otros	Bastante importante	25
	Poco importante	10
	Total	50

5.-

Para mí en el juego	Es	Alumnos
	Muy importante	18
Relacionarme con los demás	Bastante importante	18
	Poco importante	14
	Total	50

7.-

Para mí en el juego	Es	Alumnos
	Muy importante	13
Relajarme	Bastante importante	16
	Poco importante	21
	Total	50

3.2 Análisis de resultados

Los resultados obtenidos revelan la siguiente información:

Los alumnos gustan de la asignatura de Educación Física ya que pueden llevar a cabo una serie de actividades deportivas y recreativas en espacios al aire libre, esto les permite estar en movimiento después de pasar algunas horas sentados dentro del salón de clases; aprovechan el tiempo para descansar, debido a que "los chicos/as están actualmente sometidos a una aumentada dosis de estrés, en virtud de los tiempos actuales". (Crabay, 2010:74)

Al ser una materia que se imparte tanto de manera teórica como práctica los alumnos tienen la oportunidad de llevar a cabo lo aprendido en las instalaciones de la institución educativa o fuera de ella, en espacios destinados para la realización de determinadas actividades como son los deportivos, incluso se llevan a cabo en lugares improvisados como en las calles por ejemplo.

Un tema primordial para los estudiantes se relaciona con la imagen y opinión que los demás compañeros puedan tener con respecto a ellos, por lo cual el aprender a comportarse delante de otras personas tiene mucha relación con la autoestima que pueda crear cada alumno, ya que las acciones que llevan a cabo en el entorno escolar están encaminadas a obtener la aprobación y satisfacer las

necesidades que otras personas ejercen sobre ellos antes que pensar en satisfacer sus propias necesidades,

> La cultura del cuerpo, la imagen adolescente, convierte a los jóvenes de hoy en figuras deseables; sin embargo, los jóvenes expresan su desazón ante la imposibilidad de conjugar sus sentimientos y ante la impotencia que impone la realidad económica en la actualidad (Ídem, 2001:78).

Por otra parte, los alumnos muestran poco interés por conocer los beneficios que tienen las actividades deportivas para su sano desarrollo, aspectos como son la relajación, la toma de decisiones, el conocimiento de sí mismos, el cuidado de su cuerpo, elementos que constituyen un medio de formación que permite actuar de manera favorable ante la aparición de ofertas peligrosas que pueden poner en riesgo su vida, son temas que tienen poca relevancia para los estudiantes ya que el fracaso escolar, la falta de oportunidades y los pocos recursos económicos familiares determinan en gran medida situaciones como la pasividad, negatividad, así como la necesidad de evadir la realidad ante las dificultades, circunstancias que van dando forma a la conformación de su personalidad, por lo cual

> Para aquellos niños y jóvenes que se encuentran cercanos o inmersos en alguna de las dificultades sociales que existen en la actualidad como alcohol y otras drogas, desempleo, ausencia de expectativas de futuro, vacío interior, etc., la educación también puede ser preventiva. Para ellos puede ser particularmente válida la educación desde el ámbito no formal en general y desde las actividades deportivas en particular. (González, 2001:26)

A través de la educación se pueden modificar todas aquellas actitudes y comportamientos que impiden el desarrollo de las personas, conformando estrategias en las cuales la información que se les proporciona a los alumnos se encuentre relacionada con situaciones que se llevan a cabo en su vida cotidiana, actividades que inviten a la reflexión y que permitan fundar las razones por las cuales deben procurar el cuidado de su vida.

3.3. Bases pedagógicas del taller

Ante todos los riesgos y problemáticas que tienen los adolescentes resulta conveniente poder conocerlos, tratarlos y establecer alternativas de intervención para disminuir algunos males, así como para modificar y crear de manera favorable hábitos que propicien en los estudiantes una vida saludable.

Es muy importante desarrollar la capacidad de las personas para actuar sobre sus circunstancias, a través de técnicas de aprendizaje participativo para ayudarles a identificar las elecciones que pueden colaborar en el logro de una concientización de las propias dificultades que comprometen su accionar.

Del capítulo 3 es posible recuperar la importancia que algunos pedagogos han dado a la creación de una disciplina. Consideramos que la constancia de una actividad deportiva y la dedicación disciplinada son recursos muy potentes para contra restar las adicciones.

De igual forma Comenio resalta la importancia de la cultura e insiste en lo relevante que es este proceso formativo durante los primeros años de las personas. En este sentido, es recomendable crear en los niños, desde la familia, la cultura del cuidado del cuerpo, del cuidado de sí, cuidado de la salud, cuidado de la naturaleza, etc. En el caso de los adolescentes en nuestro taller vamos a procurar tanto recuperar aspectos de la cultura de los adolescentes, para que se sepan aceptados, como fomentar en ellos estos principios éticos y culturales del cuidado de sí.

El tema del alcoholismo es una problemática que va en aumento conforme pasa el tiempo, motivo por el cual resulta indispensable brindar información a los adolescentes a través de una serie de actividades que les permitan conocer, reflexionar y establecer medidas con la intención de disminuir el riesgo de

adentrarse en el consumo y abuso de bebidas alcohólicas que pueden desencadenar en una adicción.

El taller se ha diseñado para ser llevado a cabo dentro de la escuela ya que al ser una institución donde las personas pasan gran parte de su tiempo estudiando, conociendo, aprendiendo, conviviendo, resulta ser el lugar adecuado para que los maestros y el personal docente que labora en ella puedan establecer una comunicación basada en un trato respetuoso con los alumnos, en este caso con los adolescentes con la finalidad de constituir un constante diálogo el cual permita saber las preocupaciones, problemas, aspiraciones, sueños, metas, maneras de percibir y vivir la vida que estos últimos pueden llegar a tener.

3.4 "Taller de reflexión acerca del consumo de alcohol en adolescentes"

3.4.1. Encuadre del taller

Persona responsable: orientador educativo

Duración de cada sesión: una hora con treinta minutos aproximadamente.

Cantidad de sesiones: 12.

Días para ser llevado a cabo: 3 días por semana.

Espacios a utilizar: salón de clases, espacios al aire libre, instalaciones deportivas, los recursos materiales están relacionados con las actividades a realizar.

Horario: el tiempo destinado para cada sesión no debe interferir con las clases de los alumnos, por lo cual se ha decidido realizarlo de las 14:00 a las 15:30 p.m.

Reglas:

- Confidencialidad y anonimato para los alumnos en relación con la información que proporcionen durante las sesiones que comprenden el taller.

- Respetar las opiniones que emitan los compañeros respecto a un tema determinado.

- Evitar realizar interrupciones durante las participaciones de los compañeros.

- Hacer un uso adecuado de las instalaciones y el material que les será proporcionado.

- En caso de ser necesario, los alumnos podrán pedir una asesoría con el orientador para tratar de manera privada alguna situación que les llegue a causar alguna dificultad o problemática.

- Mantener el orden durante la realización de las actividades que conformar las sesiones, evitar subir el volumen de la voz y hacer mucho ruido.

Propósito del taller

El taller esta desarrollado para informar, establecer reflexiones, que permita a los adolescentes conocer los efectos así como los riesgos y las consecuencias que involucra el consumo de bebidas alcohólicas.

Se trata de establecer una serie de estrategias que permita al orientador educativo contar con alternativas basadas en actividades tanto teóricas como prácticas para tratar el tema de la prevención del alcoholismo con los alumnos de secundaria.

Metodología

El taller esta diseñado para lograr que los alumnos puedan tener un aprendizaje significativo tanto de una manera teórica como práctica a través de una serie de actividades en las cuales puedan interactuar, intercambiar información así como expresar vivencias relacionadas con una problemática a la cual se pueden encontrar expuestos como es el caso del alcoholismo.

Este taller consta de 12 sesiones las cuales pueden ser llevadas a cabo a lo largo de 12 días, con una duración de una hora con treinta minutos cada sesión aproximadamente.

Las actividades están diseñadas para que los alumnos puedan conocer, reafirmar, complementar e interiorizar acerca de aspectos personales los cuales pueden condicionar su desarrollo emocional, escolar o social.

Una de las actividades que en la actualidad atenta contra la vida de los alumnos, en especial de los adolescentes es el alcoholismo motivo por el cual, algunas de las sesiones estarán destinada para tratar esta problemática con el objetivo de disipar las dudas e inquietudes que lleguen a surgir en torno a este tema.

Por otra parte la percepción que las personas tienen en relación con sus propias capacidades, actitudes, creencias e intereses que se refleja en la visualización que tienen de si mismos a través de su autoestima que en caso de ser vulnerable puede ser un detonante para que se inicie en la realización de actividades que atenten contra su vida; ante esta situación algunas actividades están encaminadas a trabajar aspectos como son los efectos de una baja autoestima, control de impulsos, idealización de sí mismos.

Ante los riesgos que se les presentan a los adolescentes en la actualidad, las actividades deportivas son una alternativa viable para prevenir algunos de los males que aquejan a la sociedad en la cual se encuentran inmersos, los beneficios que se encuentran relacionados con la práctica deportiva son muchos, ya que permite una toma de conciencia sobre las acciones que están llevando a cabo tanto en la realización de alguna actividad deportiva como en su vida diaria, beneficia la reflexión, promueven sentimientos de cooperación, bienestar, relajación, ayudan al crecimiento y la maduración integral, desarrollar valores como la honestidad, la humildad, el honor; tiene una función preventiva ya que permite disminuir riesgos relacionados con problemas de salud.

Por estos motivos se ha decidido considerar a las actividades deportivas como una alternativa que les permita desarrollar un aprendizaje significativo a los adolescentes y emplear de una mejor manera el tiempo que tienen libre tanto dentro como fuera de la escuela.

Las técnicas que se han considerado para la realización de las sesiones en las cuales los alumnos tengan participación, reflexionen, expresen sus dudas y obtengan un mejor aprendizaje, son las siguientes:

- Vivencial,
- expositiva,
- cinematográfica.

Para determinar los beneficios que ha tenido en los alumnos la implementación del taller, se debe llevar a cabo una evaluación de manera constante.

Al inicio del taller:
Antes de finalizar la primera sesión resulta conveniente escuchar de manera individual a los alumnos para saber la información que conocen respecto a los temas a trabajar en el transcurso del taller.

En cada sesión:
De manera verbal o escrita los alumnos tendrán la oportunidad de expresar comentarios, sugerencias, dudas e inquietudes que les hayan generado cada uno de los temas tratados en el taller.

Al final del taller:

En la última sesión los alumnos podrán manifestar las experiencias, emociones, los beneficios que han tenido con la implementación del taller, las sugerencias, modificaciones tanto de la planeación, los objetivos, las actividades, con la intención de enriquecer, mejorar el proyecto para beneficiar la vida de más personas.

A continuación se muestra un esquema en el cual se describen los temas que comprenden las sesiones y los objetivos que se desean lograr para tratar una problemática social como lo es el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Esquema general del taller	
Tema	**Propósito**
Alcoholismo	Informar a los alumnos acerca de los síntomas, factores, manifestaciones y trastornos que caracterizan el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, aspectos que pueden desencadenar en una adicción.
Autoestima	Establecer actividades que permitan a los alumnos reflexionar acerca del tema de la autoestima, para que puedan conocer la visualización que tienen de sí mismos. Trabajar en sus debilidades y reafirmar sus fortalezas, procurando evitar que realicen acciones que pongan en riesgo su vida.
Actividades deportivas	Brindarles a los alumnos una Orientación fundamentada en la difusión de los beneficios que tiene para el ser humano la práctica de actividades deportivas.

Sesión 1. Presentación del grupo y encuadre del taller

Propósito:

Lograr crear un ambiente agradable para que los alumnos que integran el grupo puedan sentirse en confianza, interactuar y conocerse para establecer lazos afectivos.

Informar a los alumnos acerca del objetivo del taller, los temas a tratar así como el contenido de las sesiones.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Inicio del taller.	*Computadora personal. *Cañón. *Escritorio.	Presentación por diapositivas.	30 minutos.	La información y el conocimiento que tengan los alumnos respecto a los temas a tratar a lo largo de las sesiones del taller.
Bienvenida y presentación grupal.	*Fichas bibliográficas blancas. *Marcadores. *Seguros. *Caja forrada. *Escritorio.	"Los Refranes" (Ejercicio 1.)	30 minutos.	La disposición que tengan los alumnos para llevar a cabo la actividad.
Descanso y cierre de sesión.		"Opiniones y comentarios". (Ejercicio 2).	30 minutos.	Elaboración de una carpeta con los escritos realizados por cada alumno para darles un seguimiento.

Tema: **inicio del taller**

Nombre de la técnica: presentación del taller.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: comunicar a los alumnos los contenidos, los temas que conforman el taller, con el propósito de lograr que se interesen y asistan a las sesiones que se llevarán a cabo, ya que recibirán información la cual les permitirá analizar y recapacitar acerca de las acciones, los riesgos que implica el abuso en el consumo de alcohol y mostrarles una orientación basada en actividades deportivas como una alternativa viable para la prevención de este problema de salud.

Expresarles a los alumnos que la información que proporcionen se encuentra bajo un acuerdo de confidencialidad y anonimato, por lo cual pueden sentirse con la confianza de expresarse sin temor a represalias.

Actividad

Se les pedirá a los alumnos que tomen asiento en las bancas, con la ayuda de una computadora y un cañón se proyectará una presentación por diapositivas las cuales tendrán información acerca de los temas, las sesiones y actividades que conforman el taller.

Posteriormente a la presentación los alumnos llevarán a cabo una actividad.

Ejercicio 1

Tema: presentación grupal.

Duración: 30 minutos.

Nombre de la técnica: “los refranes”.

Objetivo: permitir que los alumnos interactúen para conocer los nombres, gustos e inquietudes que tienen los demás compañeros que conforman el grupo, para comenzar a establecer un ambiente agradable para convivir.

Se solicitará a los alumnos que se pongan de pie, muevan las bancas, mesas, mochilas y demás objetos para tener un espacio libre para moverse.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica de presentación, para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

En un escritorio ubicado frente al pizarrón del salón de clases se encontrará una caja, en su interior habrá una cantidad de fichas bibliográficas.

Cada ficha bibliográfica tendrá escrita parte de un refrán o dicho popular, los alumnos de manera individual tomarán una ficha junto con un seguro que estará ubicado a un costado de la caja y se lo colocarán en el lado izquierdo del pecho.

Una vez que todos tengan su ficha con el refrán al frente de su pecho, se concentrarán alrededor del salón de clase y comenzarán a caminar con la finalidad de encontrar a la persona que tenga el complemento del refrán.

Cuando se encuentre a la otra persona con la que comparte el refrán, los alumnos se dispondrán a platicar para intercambiar información personal referente a distintos temas, gustos e intereses que deseen compartir.

Después de haber conversado, se le pedirá de manera voluntaria o al azar a uno de los integrantes de las parejas formadas que haga el favor de presentar a la persona con la que compartió el refrán para que los demás alumnos puedan conocer acerca de él o ella según sea el caso; de la misma manera el otro integrante realizará el mismo procedimiento, cada pareja formada hará lo mismo.

Cuando todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de presentarse se dará por concluida la actividad.

Ejercicio 2

Nombre de la técnica: descanso y cierre de sesión, “opiniones y comentarios”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: conocer de manera individual el sentir así como las experiencias de los alumnos en la realización de las actividades que comprenden la sesión.

Actividad

Los alumnos podrán descansar después de llevar a cabo la actividad de presentación a través de refranes, se podrán reunir para conversar e intercambiar información relacionada con el taller o digerir algunos alimentos, el tiempo destinado para esta actividad será de 15 minutos.

Posteriormente, a manera de cierre de la primera sesión, los alumnos tendrán la oportunidad de expresar las dudas, inquietudes u opiniones que lleguen a tener relacionadas con los temas, las actividades, el contenido que se incluye a lo largo de las sesiones del taller, como parte final de la sesión los alumnos elaborarán una lista con sus nombres.

Para poder identificar y llevar un registro de los alumnos que conforman el taller, el orientador hará uso de carpetas las cuales contendrán los trabajos realizados por los alumnos a lo largo de las sesiones, para analizar la información que proporcionan, con el propósito de crear un perfil de cada alumno donde se tengan establecidas las fortalezas, debilidades con las que cuentan, los avances, retrocesos que vayan teniendo, para identificar algunos problemas que puedan afectar su vida y en caso de ser necesario tratarlos con un especialista.

Sesión 2. Alcoholismo

Propósito:

Conocer la información que tienen los alumnos acerca del tema del alcoholismo.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Alcoholismo ¿Qué es el alcoholismo?	*Grabadora o estéreo. *CD formato normal o mp3.	"La música que escuchan los adolescentes". (Ejercicio 3).	40 minutos.	A través de la participación de los alumnos en la realización de la actividad.
Descanso			10 minutos.	
Cierre de sesión. ¿Qué se del alcoholismo?	*Hojas blancas. *Plumas.	"Hablemos del tema del alcoholismo". (Ejercicio 4).	40 minutos.	Los datos que proporcionen en sus escritos los alumnos servirán para analizar el conocimiento que tienen respecto a este problema de salud y saber la información que debe contener la siguiente sesión.

Ejercicio 3

Tema: el alcoholismo.

Nombre de la técnica: “la música que escuchan los adolescentes”.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: propiciar que los alumnos reflexionen acerca del contenido musical que escuchan, de manera particular con aquellas canciones que se encuentran relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente iniciar con la actividad.

Actividad

El orientador hará uso de una grabadora para reproducir una serie de canciones las cuales puede seleccionar, en los cuales se trate el tema del consumo de bebidas alcohólicas.

Una vez que hayan escuchado las canciones los alumnos de manera individual tendrán la oportunidad de expresar una opinión, reflexión, comentario, experiencia personal relacionada con el contenido, el sentido, significado que tiene para ellos la letra de una o varias canciones, esta actividad servirá para adentrarse e informar a los alumnos acerca del tema del alcoholismo.

La música al formar parte importante de la cultura de los adolescentes, es un medio a través del cual pueden aflorar sentimientos, emociones, dando la pauta para una reflexión que les permita expresar emociones que les generan alguna insatisfacción.

Tema: el alcoholismo.
Nombre de la técnica: descanso
Duración: 10 minutos.
Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos y dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 4

Tema: el alcoholismo.
Nombre de la técnica: “hablemos del tema del alcoholismo”.
Duración: 40 minutos.
Objetivo: permitir a los alumnos expresar sus opiniones, comentarios, dudas e inquietudes relacionadas con el tema.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente iniciar con la actividad.

Actividad

Los alumnos podrán expresar de manera oral y escrita la información que tengan relacionada con el problema del alcoholismo, de esta forma el orientador además de poder conversar, interactuar e intercambiar puntos de vista con los alumnos, tendrán la oportunidad de conocer las referencias a través de las cuales los alumnos han aprendido a tratar el tema.

De antemano el orientador les pedirá a los alumnos propiciar un entorno en el que se respeten, escuchen, analicen y posteriormente comenten de manera ordenada aquellos aspectos que consideren relevantes respecto a las participaciones de los demás compañeros para enriquecer su aprendizaje y conocimiento.

Una vez que los alumnos hayan concluido con sus anotaciones respecto a la información reunida a lo largo de la actividad que han llevado a cabo, esta hoja le será proporcionada al orientador y se dará por terminada la sesión.

Sesión 3. Alcoholismo

Propósito:
Mostrar a los alumnos las características y consecuencias que tiene para el cuerpo y su salud el abuso de bebidas alcohólicas que pueden generar una adicción.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Alcoholismo. Daños nocivos al cuerpo.	*Computadora personal. *Cañón. *Cuaderno. *Pluma.	Proyección del documental: “Mejor hablar de ciertas cosas: alcoholismo” (Ejercicio 5).	55 minutos.	La disposición que tengan los alumnos para poner atención en la proyección del documental.
Descanso.			10 minutos	
Alcoholismo. Cierre de sesión.	*Computadora personal. *Cañón.	“Tipos de bebedores”. (Ejercicio 6).	25 minutos	La organización que tengan en la conformación de los equipos de trabajo.

Ejercicio 5

Tema: el alcoholismo.

Nombre de la técnica: proyección del documental “mejor hablar de ciertas cosas: alcoholismo”.

Duración: 55 minutos.

Objetivo: informar, mostrar y hacer reflexionar a los alumnos a través de una serie de historias en las cuales adolescentes describen prácticas que se relacionan con el tema del alcoholismo.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente iniciar con la actividad.

Actividad

Los alumnos se mantendrán sentados en sus bancas para observar el documental “Mejor hablar de ciertas cosas: alcoholismo”.

Este episodio forma parte de la tercera temporada de una serie de documentales de carácter educativo realizados en Argentina donde se abordan una serie de temáticas relacionadas con la adolescencia.

A lo largo de la proyección Gastón Pauls presenta una investigación que trata el tema del alcoholismo en los adolescentes, en la cual especialistas en el tema como son psicólogos y médicos describen las consecuencias que genera en el organismo de una persona el consumo excesivo de sustancias con contenido alcohólico.

Los alumnos tomarán nota en una hoja de su cuaderno acerca de los aspectos que consideren más relevantes durante la proyección del documental, los cuales pueden ser las causas, las consecuencias, la información proporcionada por los expertos, el relato vivencial de alguna de las personas que se incluyen en el documental, algún suceso que se encuentre vinculado con experiencias propias.

Tema: el alcoholismo.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de esparcimiento para digerir algunos alimentos o descansar, para dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 6

Tema: el alcoholismo.

Nombre de la técnica: “tipos de bebedores”.

Duración: 25 minutos.

Objetivo: informar a los alumnos acerca de las características, los síntomas, manifestaciones que caracterizan a una persona que se excede en el consumo de bebidas alcohólicas.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente iniciar con la actividad.

Actividad

El orientador proporcionará a los alumnos un juego de copias que contengan información relacionada con la investigación realizada por las doctoras Bolet y Socarrás acerca de la clasificación de los tipos de bebedores (ver páginas 19-20 de este proyecto), mientras se lleva a cabo una presentación por diapositivas con la descripción de algunas manifestaciones, trastornos que experimenta la persona que abusa en el consumo de bebidas alcohólicas.

Dicho contenido será de utilidad para alumnos ya que, en la siguiente sesión se organizarán en equipos de 5 integrantes para intercambiar opiniones acerca de las causas que consideran pueden influir para que una persona recurra al consumo de bebidas alcohólicas.

Con esta actividad se dará por concluida la sesión.

Sesión 4. Alcoholismo

Propósitos:
Lograr que los alumnos reflexionen acerca de las acciones que realizan de manera cotidiana, especialmente aquellos que se relacionan con el consumo de bebidas con contenido alcohólico.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Alcoholismo y mi desarrollo emocional ¿Cómo lo afecta?	*Pliego de papel bond cuadriculado. *Marcadores. *Diurex.	"¿Por qué recurrir al consumo de bebidas alcohólicas?". (Ejercicio 7).	50 minutos.	Consistirá en la organización que tengan los alumnos para trabajar en equipo, además del contenido que manejen en su presentación.
Descanso.			10 minutos.	
Alcoholismo. ¿Se puede prevenir?	*Hojas blancas. *Pluma.	Cierre de sesión, "retroalimentación y conclusiones" (Ejercicio 8).	30 minutos.	La argumentación y reflexiones que emitan los alumnos relacionados con el tema del alcoholismo.

Ejercicio 7

Tema: el alcoholismo.

Nombre de la técnica: “¿por qué recurrir al consumo de bebidas alcohólicas?”.

Duración: 50 minutos.

Objetivo: lograr la participación grupal e individual de los alumnos a través de una organización donde se desarrollen valores como la convivencia, el respeto, la tolerancia, con la finalidad de lograr conseguir un objetivo en común.

Previamente en la sesión número 3 se les dio la indicación a los alumnos de formar equipos de 5 integrantes para trabajar algunos aspectos relacionados con el contenido del documental “mejor hablar de ciertas cosas: alcoholismo” y la presentación por diapositivas acerca de las manifestaciones, trastornos que sufre una persona que abusa en el consumo de alcohol.

Actividad

Los alumnos se dispondrán a organizarse por equipos, se podrán reunir en cualquier parte dentro del salón de clases.

Una vez reunidos por equipos, los alumnos deberán conversar y expresar las razones por las cuales consideran que las personas recurren al consumo de bebidas alcohólicas, respondiendo a las interrogantes:

- ¿Qué busca resolver una persona cuando se alcoholiza?
- ¿Por qué se recurre más fácilmente al consumo alcohol que a otras actividades?

Cuando los grupos tengan redactadas sus respuestas, las plasmarán en un pliego de papel bond cuadriculado para posteriormente pegarlo en alguna parte del salón; posteriormente cada grupo nombrarán a un representante el cual dará lectura de las conclusiones a las cuales llegaron y los integrantes del grupo deberán argumentar acerca de las razones por las cuales han tomado determinada postura acerca del tema.

Una vez concluida la actividad, el orientador dará una explicación acerca de los factores, manifestaciones, trastornos y la descripción de los tipos de bebedores, para que los alumnos tengan una mayor información acerca de este problema de salud, reflexionen acerca de las acciones que realizan en su vida cotidiana, identifiquen sí ellos o alguna persona cercana se encuentren inmersos dentro de alguna de las características que se abordan en el tema y en caso de ser necesario tratarlo con un especialista.

Tema: el alcoholismo.
Nombre de la técnica: descanso
Duración: 10 minutos.
Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos y dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 8

Tema: el alcoholismo.
Nombre de la técnica: cierre de sesión, “retroalimentación y conclusiones”.
Duración: 30 minutos.
Objetivo: conocer la información que han obtenido los alumnos en torno al problema del alcoholismo.

Se les darán indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente iniciar con la actividad.

Actividad

A manera de cierre de sesión los alumnos participarán en la conformación de una retroalimentación en la cual se describa la información, las reflexiones, los argumentos y análisis a los que han llegado acerca del tema del alcoholismo.

Nota

Ante las sensaciones que experimentan las personas a través del exceso en el consumo de bebidas con contenido alcohólico como puede ser la diversión, la desinhibición, el relajamiento, por mencionar algunas; los alumnos podrán discutir acerca de aquellas acciones en las cuales se puedan producir o experimentar sensaciones similares pero a través de la realización de diversas actividades (como puede ser la práctica deportivas, la meditación, clases de baile, clases de pintura, et.), realizarán un listado de las opciones que han considerado pertinentes y las intercambiarán con otros equipos para enriquecer su aprendizaje y conocimiento acerca del tema, posteriormente se dará por concluida la sesión.

Sesión 5. Autoestima

Propósito:
Que los alumnos reflexionen acerca de la importancia de las expectativas que tienen para lograr cumplir las metas y objetivos que se han propuesto

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Autoestima. ¿Cómo me visualizo?	*Pluma. *Lápiz. *Goma. *Hojas de papel. *Formato de material de trabajo. (Anexo 4).	"¿Me gusta como soy?" (Ejercicio 9.)	40 minutos.	La participación de los alumnos en la actividad realizada, el análisis de las respuestas proporcionadas en el material acerca del tema.
Descanso.			10 minutos	
Autoestima. Logros y metas académicas	*Hoja de cuaderno. *Pluma.	Cierre de sesión, "redacción de un escrito". (Ejercicio 10)	40 minutos.	El escrito servirá para conocer los objetivos académicos y el plan de vida que tienen los alumnos, tratando de identificar algunos problemas que pudieran llegar a tener.

Ejercicio 9

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: “¿me gusta como soy?”.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: que los alumnos tengan conocimiento de lo que es la autoestima, además de hacerlos reflexionar acerca de la visualización que tienen de ellos mismos.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador les indicará a los alumnos que contesten de manera individual el material que les será proporcionado.

En el cuestionario los alumnos deberán señalar con un círculo el número que considere que se relacione con su forma de ser. Los números están ordenados del 1 al 5, el significado de cada número es el siguiente:

1. Muy en desacuerdo,
2. desacuerdo,
3. indeciso,
4. de acuerdo,
5. muy de acuerdo.

Esta actividad permite que los alumnos reflexionen acerca de la visualización que tienen de sí mismos, descubran, reafirmen las fortalezas y debilidades que poseen para trabajar en ellas con el objetivo de tener una mejor autoestima.

Tema: autoestima.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos, para dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 10

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “redacción de un escrito”.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: conocer las reacciones de los alumnos respecto a la visualización que tienen de sí mismos, además saber los proyectos y planes de vida que tienen tanto de manera académica como personal.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

A manera de cierre de sesión los alumnos realizarán un escrito en el cual puedan incluir la descripción de aspectos relacionados con los logros y metas académicas que han obtenido los cuales tienen un significado especial para ellos, así como de los proyectos y planes que conforman su proyecto de vida.

Los alumnos harán entrega de su escrito al orientador, cabe señalar que los datos y la información proporcionada serán tratados de manera confidencial, privada, en caso de ser necesario, analizada por un especialista con el propósito de localizar alguna situación o problemática que requiere de un tratamiento personalizado.

Sesión 6. Autoestima

Propósito:
Hacer que los alumnos tomen conciencia acerca del cuidado de su cuerpo.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Autoestima. Mis actitudes frente a mi cuerpo.	*Pluma. *Lápiz. *Goma *Colores. *Formato de material de trabajo. (Anexo 5).	"Mi cuerpo, ¿merece la pena?" (Ejercicio 11).	40 minutos.	Realizar un análisis de las respuestas proporcionadas por los alumnos.
Descanso.			10 minutos.	
Autoestima. Mis emociones y cierre de sesión.	*Pluma. *Lápiz. *Goma. *Colores. *Hojas blancas *Formato de material de trabajo (Anexo 6).	"Mi cuerpo, ¿merece la pena?" 2 (Ejercicio 12).	40 minutos.	Ampliar la información acerca del perfil de cada alumno con la información que proporcionan en el material de trabajo.

Ejercicio 11

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: “mi cuerpo, ¿merece la pena?”.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan analizar las actitudes que tienen respecto a la visualización de su cuerpo.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador les explicará a los alumnos que la actitud que mantienen respecto al cuidado de su cuerpo tiene una estrecha relación con la autoestima de cada uno.

A continuación, el orientador les propondrá a los alumnos que contesten un test el cual les permitirá medir su propia actitud frente a su cuerpo.

Una vez concluida la actividad, el orientador propondrá llevar a cabo una actividad complementaria relacionada con la autoestima y la aceptación de la figura corporal.

Tema: autoestima.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos, para dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 12

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: “mi cuerpo, ¿merece la pena?”, actividad 2 y cierre de sesión.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan aceptarse tal y como son para sacar el mejor provecho de sí mismos.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

Se recomienda al orientador que esta actividad sea llevada fuera del salón de clases, en un lugar tranquilo, el orientador antes de comenzar con la actividad debe hacer una invitación para que los alumnos se encuentres relajados, despejados, para que puedan contestar de la mejor manera el material que les será entregado.

Cuando los alumnos hayan concluido con la resolución del material proporcionado, este le será devuelto al orientador, los alumnos se reunirán de manera libre en parejas para conversar e intercambiar percepciones, emociones, ideas, gustos, enojos y demás emociones que les ha dejado la realización de las actividades.

Con esta actividad se dará por terminada la sesión.

Sesión 7. Autoestima
Propósito:
Propiciar que los alumnos perciban las fortalezas y debilidades que poseen, para que desarrollen un autocencepto realista, tomando en cuenta factores que influyen en la elaboración de su personalidad.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Autoestima. Mis cambios físicos	*Pluma. *Lápiz. *Goma. *Colores. *cuaderno *Formato de material de trabajo (Anexo 7).	"Lo que te dices a ti mismo es importante. ¡Ten cuidado!" (Ejercicio 13).	30 minutos.	La manera en que llevan a cabo las actividades planteadas,
Autoestima. Mis cambios emocionales	*Pluma. *Lápiz. *Goma. *Colores. *Hojas blancas *Formato de material de trabajo (Anexo 8).	"Lo que te dices a ti mismo es importante. ¡Ten cuidado!" 2 (Ejercicio 14).	30 minutos	La información que plasman en los materiales de trabajo.
Descanso.			10 minutos.	
Autoestima. Mis cambios sociales. Cierre de sesión.	*Pizarrón. *Gises.	"miedos a expresar". (Ejercicio 15)	20 minutos.	El comportamiento de los alumnos durante la actividad.

Ejercicio 13

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: “lo que te dices a ti mismo es importante. ¡Ten cuidado!”

Duración: 30 minutos.

Objetivo: lograr que los alumnos reconozcan aquellos miedos que consideran que limitan su autoestima, para poder afrontarlos de manera gradual.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador facilitará a los alumnos el material de trabajo.

Esta actividad será de utilidad para el orientador con la intención de conocer la identificación que tienen los alumnos con algunos de los personajes que plantea la actividad y las problemáticas que pueden tener, tratar el tema de la seguridad en sí mismos.

Ejercicio 14

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: “lo que te dices a ti mismo es importante. ¡Ten cuidado!” actividad 2.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: que los alumnos construyan o reafirmen su autoconcepto acerca de referentes que le sirven como guía como pueden ser la familia, los amigos, relaciones amorosas, estudios y maestros.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador proporcionará a los alumnos del material para llevar a cabo la siguiente actividad.

Esta actividad esta conformada para que cada alumno analice sus expectativas en relación a cuatro ámbitos relacionados con su vida cotidiana:

- Amigos y ligues,
- familia,
- estudios,
- otros.

Los alumnos tendrán la oportunidad de expresar la información relacionada con los aspectos de su vida, en caso de que no lo consideren necesario, se hará entrega del material de trabajo al orientador.

Tema: autoestima.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos, para dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 15

Tema: la autoestima.

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “miedos a expresar”

Duración: 20 minutos.

Objetivo: brindar la confianza para que los alumnos puedan expresar los miedos que impiden su desarrollo personal.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador utilizará el pizarrón para escribir aquellos miedos que los alumnos consideran impiden un mejor desarrollo personal, de manera individual o grupal comentarán acerca de las posibles alternativas que permitan afrontar y tratar la problemática en cuestión.

Finalmente se darán por concluidas las sesiones relacionadas con el tema de la autoestima para dar paso al siguiente tema que son las actividades deportivas.

Sesión 8. Actividades deportivas

Propósito:
Acercar a los alumnos a las actividades deportivas a través de la realización de juegos los cuales les permiten expresar estados de ánimo benéficos para su salud.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Actividades deportivas.	*Un globo por alumno.	"Golpear el globo". (Ejercicio 16).	30 minutos.	La participación de los alumnos durante la realización de la actividad
Actividades deportivas.	*Lápiz. *Goma. *Colores. *Fichas bibliográficas blancas. *Formato de material de trabajo (Anexo 9).	"Representación de emociones". (Ejercicio 17).	30 minutos.	La colaboración que tienen los alumnos a lo largo de la actividad, además de la disposición para trabajar y expresar sus emociones.
Descanso.			10 minutos.	
Actividades deportivas.	*Bancas.	"Comentarios de las actividades realizadas". (Ejercicio 18)	20 minutos.	El conocimiento que tienen con respecto de las actividades deportivas

Ejercicio 16

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “golpear el globo”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: hacer que los alumnos se diviertan jugando mientras reflexiona acerca de las actividades deportivas que realizan de manera cotidiana.

Para la realización de esta actividad los alumnos saldrán al patio de la escuela o algún lugar al aire libre.

Antes de iniciar con la actividad, los alumnos llevarán a cabo una serie de estiramientos para evitar que sufran lesiones.

Actividad

Los participantes cada uno con su globo inflado se van a distribuir por todo el terreno destinado para la actividad.

El orientador irá nombrando diferentes partes del cuerpo, los alumnos deberán golpear el globo con la parte del cuerpo mencionada sin dejar que éste caiga al suelo.

Esta actividad permite a los alumnos trabajar su psicomotricidad, favorecer el dominio corporal y estar en contacto con el entorno que le rodea.

Una vez concluida la actividad los alumnos se colocarán en el piso para dar paso a la siguiente actividad que el orientador tiene preparada para llevar a cabo.

Ejercicio 17

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “representaciones de emociones”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: permitir que los alumnos tomen conciencia de las situaciones que les hacen experimentar diferentes sentimientos y emociones.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador entregará a los alumnos una tarjeta con seis estados de ánimo: alegre, triste, nervioso, tranquilo, enfadado y avergonzado.

En pequeños grupos, los alumnos se organizarán para representar una situación que les genere este estado de ánimo, los demás compañeros tratarán de adivinarla, una vez realizada la representación, otro grupo se dispondrá a llevar a cabo la actividad.

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos, dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 18

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “comentarios de las actividades realizadas”.

Duración: 20 minutos.

Objetivo: conocer las opiniones de los alumnos relacionada con las actividades realizadas a lo largo de la sesión.

Actividad

Los alumnos podrán expresar comentarios, opiniones, emociones, a través de las actividades desarrolladas a lo largo de la sesión.

Es muy importante tener en consideración las experiencias de cada participante para lograr establecer un parámetro acerca de las actividades que han tenido una mejor aceptación y que le han gustado a los alumnos, para mejorar los contenidos y enriquecer la sesión.

Una vez concluida la actividad, se dará por concluida la sesión.

Sesión 9. Actividades deportivas

Propósito: Mostrar a los alumnos el beneficio que tiene para su autoestima la realización de actividades deportivas en las cuales se fomentan valores y emociones relacionadas con la conformación de su personalidad.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Actividades deportivas.	*Cintas de tres colores diferentes.	"Cintas de colores". (Ejercicio 19).	30 minutos.	A través de las reacciones, el comportamiento, la disposición para trabajar en equipo.
Actividades deportivas.	*Una pelota.	"Perseguidos" . (Ejercicio 20).	30 minutos	La organización, la estrategia para llevar a cabo la actividad por parte de cada equipo.
Descanso.			10 minutos.	
Actividades deportivas.	*Lápiz. *Goma. *Colores. *Formato de material de trabajo (Anexo 10).	Cierre de sesión, "Completar la ficha". (Ejercicio 21).	20 minutos.	Las respuestas proporcionadas en la ficha de trabajo las cuales serán analizadas e incorporadas en la carpeta de cada alumno.

Ejercicio 19

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “cintas de colores”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción, reflejos, adquisición de hábitos de escucha y atención.

Para la realización de esta actividad los alumnos saldrán al patio de la escuela o algún lugar al aire libre.

Antes de iniciar con la actividad, los alumnos llevarán a cabo una serie de estiramientos para evitar que sufran lesiones.

Actividad

Cada jugador se sujeta las tres cintas de cada color al pantalón.

Cuando el orientador del juego dice un color, todos intentan quitarle a los compañeros la cinta de dicho color, al mismo tiempo evitarán que les sea quitada la propia.

Cuando alguien toma una cinta se la coloca en el pantalón junto con las otras. Resulta ganador quien logre acumular el máximo número de cintas.

Una vez concluida la actividad, los alumnos tomaran un descanso, para posteriormente seguir con la sesión.

Ejercicio 20

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “perseguidos”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: trabajar en equipo para lograr un objetivo en común, aprovechar las oportunidades que se presentan y aprender de la derrota.

Para la realización de esta actividad los alumnos saldrán al patio de la escuela o algún lugar al aire libre.

Actividad

Los alumnos se dividirán en 2 equipos y se distribuyen libremente por el terreno de juego.

Después de sorteada la posesión de la pelota, el equipo que la tenga trata de realizar una cantidad de pases, evitando que el otro equipo se apodere de ella. Si los pases son interceptados, el equipo poseedor de la pelota comienza con el conteo.

Una variante que se puede aplicar a esta actividad es la de eliminar al jugador que erró el pase, el equipo ganador será quien después de un tiempo determinado cuente con más jugadores.

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: descanso

Duración: 10 minutos.

Objetivo: que los alumnos puedan tener un momento de relajación y esparcimiento para digerir algunos alimentos, para dar paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 21

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “completar la ficha”.

Duración: 20 minutos.

Objetivo: conocer los sentimientos y reacciones propias en diferentes situaciones y valorar críticamente las distintas alternativas.

Actividad

Los alumnos completarán la ficha anexa que trata de diversas situaciones relacionadas con las actividades deportivas.

Esta actividad permitirá conocer algunos de los sentimientos, reacciones, emociones que tienen los alumnos cuando realizan alguna práctica deportiva, trabajar en actividades que inviten a convivir, compartir y lograr alcanzar objetivos comunes para lograr disminuir el sentimiento de individualismo que caracteriza a los adolescentes actualmente.

Sesión 10. Actividades deportivas

Propósitos:
Lograr a través del juego y la actividad deportiva que los alumnos tomen decisiones las cuales definen el rumbo que tendrá su vida.
Crear un espacio donde los alumnos puedan reflexionar acerca de los esfuerzos y logros que han obtenido en la realización de alguna actividad deportiva.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Actividades deportivas.	*Un pañuelo o paliacate.	"La cruz humana". (Ejercicio 22).	40 minutos.	Las reacciones que genera en los alumnos esta actividad cuando ganan y cuando pierden.
Actividades deportivas.	*Lápiz. *Goma. *Colores. *Formato de material de trabajo (Anexo 11).	"Reflexión". (Ejercicio 23)	25 minutos	Conocer las experiencias y reflexiones que han tenido los alumnos con las actividades deportivas.
Actividades deportivas, cierre de sesión.	*Balones. *Pelotas. *Reproductores de música. *Libros.	"Momento de esparcimiento" (Ejercicio 24).	25 minutos.	Observar a manera en que los alumnos ocupan su tiempo libre.

Ejercicio 22

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “la cruz humana”.

Duración: 40 minutos.

Objetivo: desarrollar el espíritu de diversión y competencia en los alumnos donde la victoria y derrota forman parte del juego, situaciones que deben ser asimiladas, trabajadas para el manejo de las emociones y la toma de decisiones.

Para la realización de esta actividad los alumnos saldrán al patio de la escuela o algún lugar al aire libre.

Antes de iniciar con la actividad, los alumnos llevarán a cabo una serie de estiramientos para evitar que sufran lesiones.

Actividad

Se divide la clase en cuatro grupos. Los distintos grupos se colocan en fila, formando una cruz, cada miembro del grupo tendrá un número. En el centro de la cruz, se coloca una persona con el pañuelo en la mano. Se dice un número y los cuatro participantes correspondientes salen corriendo, dan una vuelta alrededor de todos en dirección a las agujas del reloj, pasan por debajo de las piernas de sus compañeros y el primero que realice el recorrido se hace del pañuelo. Los otros tres, realizarán una prueba en grupo, la cual será divertida, de manera que el perder o no llegar primero no baje la autoestima de los participantes.

Las pruebas en grupo pueden ser las siguientes:

- Bailar,
- cantar una canción,
- contar un chiste,
- por mencionar algunas actividades.

Posteriormente se dará paso a la siguiente actividad.

Ejercicio 23

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: “reflexión”.

Duración: 25 minutos.

Objetivo: conocer los aspectos de lo que se siente satisfecho consigo mismo, en relación con la actividad deportiva.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

Los alumnos contestarán el material educativo que se les proporcionará, se pueden unir en parejas o grupos para intercambiar opiniones o comentarios respecto al contenido de la actividad así como de las experiencias y aprendizajes que han tenido en la realización de alguna actividad deportiva.

Ejercicio 24

Tema: actividades deportivas.

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “Momento de esparcimiento”.

Duración: 25 minutos.

Objetivo: dejar que los alumnos se relajen después de las actividades realizadas durante la sesión y que tengan tiempo para digerir algunos alimentos.

Posteriormente se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica y dar inicio con la actividad.

Actividad

Los alumnos tendrán la oportunidad de llevar a cabo una actividad de relajación de manera grupal o individual en le tiempo restante antes de terminar la sesión, en caso de ser necesario pueden utilizar algunos objetos como son balones, pelotas, reproductores de música o libros.

Sesión 11

Propósito:
Lograr a través del juego que los alumnos se interesen por realizar alguna actividad deportiva

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Actividades deportivas.	*Una bola de estambre.	"La telaraña de los deportes". (Ejercicio 25).	30 minutos.	Las razones por las cuales los alumnos realizan las actividades deportivas, ya sea por gusto o por iniciativa de algún familiar.
Actividades deportivas.	*Computadora personal. *Cañon. *Conexión a internet. *Material de trabajo. (Anexo 12)	"Deportes alternativos". (Ejercicio 26)	30 minutos	El interés que muestren los alumnos por alguno de los deportes que se muestran en el material de trabajo.
Actividades deportivas.	*Bancas.	Cierre de sesión, "intercambio de opiniones" (Ejercicio 27).	30 minutos.	Las razones por las cuales les ha llamado la atención determinadas actividades.

Ejercicio 25

Tema: actividades deportivas

Nombre de la técnica: “la telaraña de los deportes”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: saber las actividades deportivas que les gustan a los alumnos y conocer las razones por las cuales las llevan a la práctica.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

Los alumnos se sentarán formando un círculo sencillo.

El orientador con la punta de la bola de estambre en la mano, la lanzará a cualquiera de los alumnos, quien la reciba deberá decir su nombre en voz alta y la actividad deportiva que le gusta practicar, posteriormente pasará la bola a otro compañero.

Una vez que todos hayan pasado, se inicia con la segunda parte de la actividad, donde el último alumno debe realizarle una pregunta relacionada con el deporte que práctica al compañero que lanzo la bola de estambre, de esta manera se ira desenredando la telaraña que en el momento inicial se formo.

Ejercicio 26

Tema: actividades deportivas

Nombre de la técnica: “deportes alternativos”.

Duración: 30 minutos.

Objetivo: informar a los alumnos acerca de la variedad de actividades deportivas las cuales pueden practicar, los beneficios que tiene para su salud y orientarlos para que se inclinen a realizar alguna de ellas de acuerdo a sus gustos.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador llevará a cabo una exposición describiendo las distintas actividades deportivas con la ayuda de la página electrónica de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, además de proporcionarles a los alumnos un material que incluye información acerca de deportes alternativos que pueden llevar a cabo en el tiempo libre tanto de manera individual o en conjunto e informarles acerca de los beneficios que tiene la actividad física para la salud.

A través de esta actividad se busca despertar la curiosidad y el interés de los alumnos por conocer algún deporte el cual ha tenido poca difusión en los medios de comunicación.

De manera individual los alumnos podrán consultar con el orientador las dudas e inquietudes que puedan tener relacionadas con aquellas actividades deportivas que llamen su atención, para conocer más acerca de ellas.

Ejercicio 27

Tema: actividades deportivas

Nombre de la técnica: cierre de sesión, “intercambio de opiniones”
Duración: 30 minutos.

Objetivo: saber la información y el conocimiento que tienen los alumnos acerca de las actividades deportivas.

Actividad

Los alumnos se reunirán en parejas o grupos para intercambiar opiniones relacionadas con el material proporcionado, conversar acerca de las actividades que les han gustado, aquellas que han practicado o quisieran conocer aún más y las razones por las cuales han sido de su interés.

Sesión 12. Cierre del Taller

Propósito:
Agradecer a los alumnos la atención, asistencia y participación en las actividades que conforman el taller.

Tema.	Material.	Actividad.	Tiempo.	Evaluación.
Cierre del taller.	*Hojas blancas. *Lápiz. *Pluma.	"Evaluación del taller". (Ejercicio 28).	45 minutos.	La información que proporcionen los alumnos en torno a las sesiones que comprenden el taller.
Cierre del taller.	"Reconocimiento elaborado con cartulina de tamaño rectangular en medida de 28cm de largo y 22 cm de ancho impreso bajo un formato en el cual se incluyan los datos del alumno."	"Reconocimiento". (Ejercicio 29).	45 minutos.	

Ejercicio 29.

Tema: cierre del taller

Nombre de la técnica: “evaluación del taller”.

Duración: 45 minutos.

Objetivo: conocer los alcances y el aprendizaje significativo que ha tenido en cada alumno los contenidos desarrollados a lo largo de las sesiones.

Se les dará indicaciones a los alumnos acerca de la técnica para posteriormente dar inicio con la actividad.

Actividad

El orientador solicitará a los alumnos formen un círculo para expresar su respuesta ante la siguiente pregunta:

¿Qué es lo que aprendiste en el taller?

Posteriormente en una hoja blanca los alumnos responderán a las siguientes preguntas:

De todas las sesiones que conforman el taller:

- ¿Cuál te gustó más?
- ¿Por qué?

De todas las sesiones que conforman el taller:

- ¿Cuál te gustó menos?
- ¿Por qué?

Describe las modificaciones que harías a las actividades, los temas, los contenidos, o las sesiones para mejorar, enriquecer el taller.

Ejercicio 30

Tema: cierre del taller

Nombre de la técnica: “reconocimiento”.

Duración: 45 minutos.
Objetivo: agradecer a los alumnos por su asistencia al taller.

Actividad

A cada alumno se le hará entrega de un reconocimiento por su participación en el taller.

Conclusiones

El ser humano a lo largo de su vida se encuentra transitando por una serie de etapas a través de las cuales va conformando su identidad; de manera particular la adolescencia se ha caracterizado por ser un periodo rodeado de mitos que lo describen como conflictivo, complicado, difícil de tratar tanto en el ámbito social como en el educativo.

Es precisamente en el ámbito educativo donde se deben establecer estrategias con las cuales lograr una apertura al diálogo, la comunicación, convivencia e investigación para resolver las dudas, inquietudes surgidas en torno al tema de la adolescencia, que es una etapa que se caracteriza por el desarrollo psicológico y físico de las personas, dando paso a la construcción del proyecto de vida, la búsqueda de una independencia, la delimitación de metas, la conformación de amistades, relaciones amorosas, además de la elección de carrera y estudios posteriores.

De manera particular, una de las situaciones que afecta el rendimiento académico y personal de los alumnos en la etapa de la adolescencia se relacionan con la conformación de la identidad, los adolescentes buscan tener contacto e interacción con otras personas para compartir inseguridades, miedos, preocupaciones, etc., que se presentan como desafíos a enfrentar, los cuales en caso de no ser superados influyen en el desarrollo de una baja autoestima, haciéndolos vulnerables ante la aparición de situaciones de riesgo como son las adicciones.

El consumo de bebidas alcohólicas es uno de los problemas que afecta actualmente a nuestra sociedad, donde los adolescentes se han convertido en la población que más recurre a esta práctica nociva para su salud, motivo por el cual resulta necesario analizar, llevar a cabo acciones con las cuales poder hacer frente y contrarrestar esta situación.

Tratar el problema del consumo de bebidas alcohólicas con los alumnos no es fácil debido a que al ser un asunto personal no es tan sencillo que puedan expresar dudas, inquietudes o experiencias; ante la negativa por tratar este tema de manera abierta, consideramos necesario tomar en consideración algunas actividades que los alumnos llevan a cabo de manera cotidiana tales como escuchar música, leer, convivir con los amigos, acciones que realizan en su tiempo libre para conformar estrategias didácticas con las cuales brindar información relacionada con los síntomas, trastornos y consecuencias que ocasionan en el cuerpo el abuso excesivo de bebidas alcohólicas, ejercicios que favorezcan la fundamentación de razones que inspiren a las personas a llevar a cabo un cambio significativo, procurando estilos de vida saludables.

Ante la problemática del consumo excesivo de bebidas alcohólicas en los adolescentes, consideramos necesario retomar aportaciones relacionadas con el pensamiento pedagógico antiguo en donde el cuidado del cuerpo a través de la práctica deportiva forma parte de una educación integral que permite desarrollar las destrezas y mejorar las habilidades de cada persona a través del cuidado de su cuerpo.

Los deportes han tenido poca consideración para formar parte de las estrategias con las cuales abordar problemáticas presentes en la vida cotidiana de los adolescentes, la práctica deportiva cumple con una función terapéutica, ofrece mecanismos de aprendizaje, conexión social, permite superar situaciones de tensión, ansiedad y beneficia a la disminución del estrés generado por las responsabilidades cotidianas.

Es verdad que las actividades deportivas no cumplen con una función preventiva en el consumo de bebidas alcohólicas, sin embargo; a través de ella se pueden producir sensaciones similares a las que se obtienen en el organismo de una persona cuando ingiere bebidas nocivas para su salud.

Partiendo de esta idea fundamental resulta adecuado constituir una formación académica en el nivel medio superior encaminada a difundir la variedad de actividades deportivas que existen, además de brindar información que permita despertar la curiosidad y el interés por conocer los beneficios que se obtienen con su práctica, orientando a los adolescentes a la realización de actividades que los ayuden a apartarse de situaciones conflictivas y relacionadas con el alcoholismo.

En el proceso de elaboración de esta propuesta he podido conocer y recapacitar acerca de las acciones que lleva a cabo un Orientador dentro de una institución educativa, desenvolverme en el ámbito educativo me ha dado la posibilidad de comprender la cantidad de aspectos, situaciones y temas donde la Pedagogía se encuentra inmersa, de manera muy especial me ha dejado la satisfacción de establecer contacto y comunicación con personas, compañeros alumnos de nuestra casa de estudios La Universidad Pedagógica Nacional que han tomado a las actividades deportivas como tema de investigación para ayudar a mejorar los procesos de formación académica de las personas en los distintos niveles educativos.

Finalmente puedo decir que he adquirido un compromiso profesional para seguir trabajando en el tema del alcoholismo, darle seguimiento a este proyecto con la firme intención de establecer, desarrollar y llevar a cabo estrategias que repercutan de manera favorable en la manera en la cual se maneja este tema dentro de las instituciones educativas y proponer contenidos educativos que además de informar, beneficien a la disminución de este problema.

“Educar para transformar,
Educar para liberar,
Pedagógica Nacional”.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre de Kot, M. (2006). *La adolescencia y el alcohol.* Argentina: Lumen.

Campos, G. (2000). *El juego en la educación física básica*: juegos pedagógicos y tradicionales. Colombia: Kinesis.

Comenio, J. (1997). *Didáctica Magna año 1971.* Prólogo de Gabriel de la Mora. México: Editorial Porrúa.

Coslin, G. (2009). "Adolescencia y violencia" en: Frías y Corral (2009) *Niñez, adolescencia y problema sociales.* México: Plaza y Valdés.

Crabay, M. Compiladora. (2010). "Adolescencias y juventudes": Subjetividades y riesgos. Contribución para un análisis y comprensión, Argentina: Brujas.

De Arana, J. (1995). *Los Jóvenes y el alcohol.* Madrid: Libros MC Palabra.

Delgado, M.; Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física.* España: INDE publicaciones.

Del Pilar, E. (2005). *Propuesta para prevenir las adicciones en la escuela secundaria número 284 "Gustavo Cabrera Acevedo"*. México: UPN. Tesis de Licenciatura en Pedagogía.

Delval, J. (2002). "*La pubertad y la adolescencia"* En: **El desarrollo humano**, 11ª ed. México: Siglo XXI, pp. 531-552, (col. Psicología).

Dolto, F. (2010). *La causa de los adolescentes*. Francia: Paidós.

Durkheim, E. (2006). *Educación y sociología.* México: Ediciones Coyoacán. (Col. Diálogos abiertos. Sociología, 37).

Erikson, E. (2004). "*Sociedad y adolescencia".* México: Siglo XXI.

Fernández, A; Salazar, R. (2012). *Programa de intervención dirigido a personas con codependencia, basado en un enfoque cognitivo conductual*. México: UPN. Tesis de Licenciatura en Psicología Educativa.

Gadotti, M. (2000). *Historia de las ideas pedagógicas*. México: Siglo XXI.

González, F. (2001). *Educar en el deporte: educación en valores desde la educación física y la animación deportiva.* España: C C S.

Gutiérrez, A. (2009). *Una propuesta taller para la prevención en el consumo de drogas del tipo legal e ilegal, a fin de evitar caer en adicciones, en alumnos de segundo grado de educación secundaria.* México: UPN. Tesina de Licenciatura en Pedagogía.

Lago, F.; Muñiz, J. Presa, I.; y Pérez, J (2003). *Educación socio-afectiva en secundaria,* un programa de orientación y acción tutorial*.* España: CCS.

Martínez, M.; Quintanal, J; y Téllez, J. (2002). *Capítulo 1 "La Orientación Educativa: Origen y Desarrollo"*. En: La Orientación Escolar Fundamentos y Desarrollo. Madrid: Dykinson.

Murga, M. Coordinadora. (2011). "*Lugar y proyecto de la orientación educativa"*: reflexiones en la contemporaneidad. México: UPN.

Palacios, J.; Oliva, A. (1999). 16. "*La adolescencia y su significado evolutivo"*. En: Palacios, Jesús. et, al. (Comp.) **Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología Evolutiva.** 2ª ed., Madrid:Alianza Editorial, pp. 433-451. (Manuales/Psicología y Educación. El Libro Universitario).

Ramírez, B. (2005). *El impacto de los medios de comunicación ante el hábito del tabaquismo en el adolescente. "Propuesta taller de orientación y prevención de adicciones para las adicciones"*, México: UPN. Tesina de Licenciatura en Pedagogía.

Ruiz, J. (2004). *Pedagogía de los valores en la educación física.* España: Editorial C.C.S.

Secades, R. (1996). *Alcoholismo juvenil prevención y tratamiento.* Madrid: Pirámide.

Vergara, D. (2001). *Juegos predeportivos y formas jugadas.* Colombia: Kinesis.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Bolet, A. (2002, enero 22). Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas versión on-line ISSN 1561-3011. Recuperado el 13 de noviembre de 2012 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S0864-03002003000100004.

Universidad Nacional Autónoma de México. (2001). Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. Recuperado el 20 de enero de 2013 de http://www.deportes.unam.mx/disciplinas/#.

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas.* Recuperado el día 19 de diciembre de 2010 de http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf.

Pauls, G. (2008, diciembre 29) Ministerio de Educación Presidencia de la Nación Argentina. "*Mejor hablar de ciertas cosas. Capítulo 4: Alcoholismo: Abuso*". Recuperado el día 10 de enero de 2013 de http://www.encuentro.gob.ar/sitios/encuentro/Programas/detallePrograma?rec_id=50397. 29

Secretaría de Educación Pública. (2006, junio). Programa de Educación Física. Recuperado el día 20 de febrero de 2013 en http://www2.sepdf.gob.mx/info_dgef/archivos/secundaria/ProgramaEducacionFisica1Secundaria.pdf.

Anexos

Anexo 1

Antecedentes históricos de la Orientación Educativa

Hablar acerca de los inicios de la orientación educativa nos remonta a épocas tan antiguas como el inicio de la humanidad, motivo por el cual resulta necesario hacer un recorrido por las culturas, los acontecimientos, los personajes y algunas de sus aportaciones que han sido tomadas para la conformación tanto de la definición como de la labor que realiza un orientador educativo.

Para iniciar con el tema de la orientación educativa a través de la historia,

> Los antecedentes más remotos de lo que hoy llamamos orientación son de carácter mítico-religioso y se relacionan con la astrología y las acciones de magos y sacerdotes cuyo trabajo consistía en predecir conductas, clasificar a las personas, dictar pautas de comportamiento y decidir el futuro profesional de los sujetos. (Martínez, 2002:18)

Esta labor era desarrollada por personas las cuales contaban con un alto rango y reconocimiento de parte de los demás integrantes de la población, donde la función primordial se encontraba encaminada al mantenimiento de un orden y la conservación del grupo.

Tanto en la cultura Griega como la Romana se comienzan a establecer acciones las cuales tienen relación con la orientación, "el estado asumió funciones de lo que hoy llamamos orientación ya que facilitó las condiciones y se encargo de formar a sus ciudadanos para que pudieran trabajar en aquello que fuera más acorde con sus capacidades (hay que tener en cuenta que la elección de trabajo venía casi siempre determinado por la pertinencia a una determinada clase social)" (Ídem:18).

Algunos historiadores han considerado a Platón como la persona que realizo el primer intento de sistematización de la orientación basada en el aprovechamiento escolar y en la capacidad del alma.

En la Edad Media, Carlomagno ha sido considerado como el precursor de la "orientación por clases" por su interés en que las clases inferiores se adiestraran para dejar de ser sirvientes, se encargaba de seleccionar a aquellas personas que tuvieran una mejor preparación para que se dedicaran a impartir lecciones a la clase noble.

En la etapa del Renacimiento Juan Huarte de San Juan (1529- 1588) es considerado como el personaje que ha realizado aportaciones al concepto y labor de la orientación, su obra "Examen de los ingenios para las ciencias" ha sido considerada como el primer trabajo de diagnostico en orientación,

> *Cada persona nace con un temperamento del cual dependen distintos tipos de ingenio o capacidades para desempeñar con éxito diversas tareas.*
>
> *El ingenio o las capacidades se pueden diagnosticar a través de las características somáticas.*
>
> *El sujeto ha de ser orientado posteriormente hacia aquellas tareas para las que está más capacitado.*
>
> *El ingenio o las capacidades son de carácter hereditario, pero el ambiente y la educación influyen sobre los humores modificando la dirección de las capacidades.* (Ídem:19)

En el periodo del Racionalismo, Locke y Leibnitz a través de sus propuestas filosóficas permitieron establecer tendencias acerca de la orientación las cuales siguen estando vigentes hasta nuestros días,

1) Orientación para la resolución de problemas del hombre.

2) Procesos psicométricos de la medida y de la evaluación objetiva de los procesos psicológicos. (Ídem: 19)

La orientación surgió como un proceso el cual se llevo a cabo alejado de la educación; los inicios de la orientación de manera profesional surgen en Estados Unidos debido a las exigencias que surgían por atender las necesidades de los jóvenes de las clases bajas, los sistemas económicos, así como la selección de los trabajadores los cuales debían cumplir con determinadas características para su contratación.

Uno de los personajes a destacar es Parson quien a través de sus obras escritas aporta una serie de ideas y maneras de llevar a cabo la labor orientadora,

> En 1909 publica su obra Choosing a Vocation (Elección de una vocación) que es considerado como el primer tratado sistemático de orientación, en ella se establece lo que hoy llamaríamos pasos y tareas básicas del proceso de orientación:
>
> Conocer al sujeto que ha de ser asesorado; aptitudes, intereses, posibilidades, limitaciones, etc.
>
> Conocer el mercado laboral y ocupacional: líneas laborales, posibilidades, demandas, ventajas, desventajas, condiciones y expectativas de éxito.
>
> Controlar el ajuste sujeto/trabajo aplicando las medidas correctivas o de apoyo necesarias. (Ídem:21)

Siguiendo con los acontecimientos, “para el año de 1911 en la Universidad de Harvard se comenzó a formar orientadores, en el año de 1913 es fundada la National Vocational Guindance Association (Asociación Nacional de Orientación Profesional) (NVGA)”, en el año de 1908 se fundan los primeros centros y servicios de orientación profesional, oficinas de Orientación Vocacional en Boston creada por Parson, el Museo Social y Secretariado del Aprendizaje de Barcelona, la oficina de Orientación Profesional de Bruselas los cuales no tenían ninguna relación con los sistemas educativos (Ídem:22).

La orientación educativa dentro del ámbito escolar, se le es atribuida a J. B. Davis quien logro que se integrara a la orientación en los programas escolares para tratar tantos los problemas sociales como vocaciones de los estudiantes.

En el año de 1914 a través de su obra “Vocational and moral guidance” (La orientación profesional y moral),

> Davis expone las funciones que debe estar conformada la orientación educativa, los puntos más importantes a resaltar son los siguientes:
>
> La orientación de los escolares esta íntimamente relacionada con todo el proceso educativo.
>
> Se distingue por su carácter procesual y por estar ordenado al desarrollo integral del alumno.
>
> La meta de dicha orientación es lograr que el alumno adquiera una mejor comprensión de su carácter y desarrollo de dimensión social productiva en una futura profesión. (Ídem:26)

Con el paso del tiempo la Orientación Educativa se ha encaminado a tratar temas relacionados con aspectos educativos, personales y sociales que afectan la vida de los alumnos, retomando el pensamiento teórico de personajes que han realizado aportaciones pedagógicas que en la actualidad siguen estando vigentes y que son tomadas como referencias para llevar a cabo la conformación de estrategias metodológicas que permitan aportar un mejor aprendizaje y educación para la comunidad estudiantil.

A pesar de no contar con un reconocimiento social, la labor orientadora cumple con una función esencial en la conformación del proyecto de vida de los estudiantes en el cual se incluyen los objetivos, propósitos, metas y el descubrimiento o confirmación de la vocación que desean llevar a cabo en su inserción al campo laboral y profesional, que sin duda alguna representa un compromiso no solo con los alumnos sino con la sociedad para constituir mejores seres humanos.

Anexo 2

MATERIAL PARA EL ALUMNO

PROPUESTA DE FICHA 1

¡Hola! Me llamo .....

En clase de Educación Física:

Me gusta jugar a .....

.....

Pero hay cosas que me gustan menos, como .....

.....

Se me da bien .....

.....

Y se me da peor .....

.....

Estoy contento cuando .....

.....

Y no lo estoy cuando .....

.....

Cuando estoy jugando, yo me siento .....

.....

Anexo 3

MATERIAL PARA EL ALUMNO

PROPUESTA DE FICHA 2

En clase de Educación Física participas en muchos juegos. También juegas fuera de clase. Pues bien, con esta actividad queremos que pienses en lo que para ti es importante cuando juegas. Para ello tienes que unir con flechas. Pero antes te queremos comentar que esta ficha es para ti. Si tú no quieres, nadie más la verá. Pero si lo deseas, puedes comentar lo que has contestado con tus compañeros y compañeras.

Une con flechas:

Para mí en el juego:	Es:
Divertirme	
Hacer ejercicio	
Aprender a moverme	Muy importante
Aprender a comportarme con los otros	
Relacionarme con los demás	Bastante importante
Hacer amigos	
Relajarme	Poco importante
Ayudar	
Colaborar	
Compartir	

Completa esta frase:

Para mí lo más importante cuando jugamos es .....

.....

Anexo 4

MATERIAL PARA EL ALUMNO I

CUESTIONARIO PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA

Con este cuestionario esperamos que los alumnos mejoren el concepto que tienen de su autoestima. El cuestionario se responderá del siguiente modo: cada alumno deberá señalar con un círculo la respuesta que considere más oportuna, teniendo en cuenta que los números significan:

1. **Muy en desacuerdo.**
2. **Desacuerdo.**
3. **Indeciso.**
4. **De acuerdo.**
5. **Muy de acuerdo**

1. Me considero una persona atractiva.	1	2	3	4	5
2. Soy una persona afectuosa.	1	2	3	4	5
3. Soy un/a chico/a abierto/a con los demás.	1	2	3	4	5
4. Soy una persona muy tímida.	1	2	3	4	5
5. Soy flexible con los demás.	1	2	3	4	5
6. No sé decir nunca que no.	1	2	3	4	5
7. Soy muy buen comunicador.	1	2	3	4	5
8. Soy un chico/a ameno/a.	1	2	3	4	5
9. Sé escuchar a los demás.	1	2	3	4	5
10. Estoy incómodo con desconocidos.	1	2	3	4	5
11. Mantengo los compromisos.	1	2	3	4	5
12. Soy muy responsable.	1	2	3	4	5
13. Me considero un chico/a divertido/a.	1	2	3	4	5
14. Odio estar solo/a.	1	2	3	4	5
15. Soy muy confiado/a.	1	2	3	4	5
16. A veces soy muy irritable.	1	2	3	4	5
17. Soy muy indeciso/a.	1	2	3	4	5
18. Me considero una persona entrometida.	1	2	3	4	5
19. Soy fuerte.	1	2	3	4	5
20. Me considero una persona positiva.	1	2	3	4	5
21. Me esfuerzo.	1	2	3	4	5

22. Soy una persona trabajadora.	1	2	3	4	5
23. Me considero una persona hábil.	1	2	3	4	5
24. Me gustan las Matemáticas.	1	2	3	4	5
25. Se me dan mal la Lengua y la Literatura.	1	2	3	4	5
26. Nunca destacaré en las letras.	1	2	3	4	5
27. Las Matemáticas no las aprobaré.	1	2	3	4	5
28. Soy una persona solitaria.	1	2	3	4	5
29. Me emociono con facilidad.	1	2	3	4	5
30. En fin, me gusto como soy.	1	2	3	4	5

Anexo 5

MATERIAL PARA EL ALUMNO I

ACTITUDES FRENTE AL CUERPO

Hace pocos años, un grupo de alumnos de psicología —A. Ferrandis, E. Gismero y P. Pérez Guadix—, profesionales hoy todos ellos, se propusieron demostrar cómo la actitud hacia el propio cuerpo es una actitud importante. Es más, que tiene que ver con la autoestima que cada uno tiene para sí mismo. Sus resultados fueron positivos. Aquí va el test que aplicaban para que cada uno pueda medir su propia actitud frente al cuerpo y realizar en grupo una reflexión sobre el tema. Responde el cuestionario señalando con una X la respuesta adecuada, teniendo en cuenta el significado de las siglas del mismo:

MA: Muy de acuerdo **A:** De acuerdo **I:** Indiferente **D:** Desacuerdo **MD:** Muy en desacuerdo

	MA	A	I	D	MD
1. Siento que mi cuerpo a veces me limita.	5	4	3	2	1
2. Es maravilloso ver a un chico haciendo gimnasia.	1	2	3	4	5
3. Preferiría que me pillaran robando en una tienda antes de que entraran donde me estuviera duchando.	5	4	3	2	1
4. Las playas de nudistas son una porquería.	5	4	3	2	1
5. El patinaje artístico me parece una actividad cursi e inútil.	5	4	3	2	1
6. Me gustaría dedicar todos los días un tiempo para el deporte.	1	2	3	4	5
7. No pagaría ningún céntimo por acudir a un espectáculo de mímica.	5	4	3	2	1
8. El amor carnal es puramente animal.	5	4	3	2	1
9. Creo que soy bastante feo/fea.	5	4	3	2	1
10. Sería interesante hacer algún curso para mejorar mi expresión corporal.	1	2	3	4	5
11. Me siento más seguro/a vestido que en bañador.	5	4	3	2	1
12. No hay intimidad en la pareja hasta que no hay caricias.	1	2	3	4	5
13. Nadie podría enamorarse de mí por mi aspecto físico.	5	4	3	2	1
14. Las personas que gesticulan mucho resultan algo groseras.	5	4	3	2	1
15. Una mirada profunda y una sonrisa lo dicen todo.	1	2	3	4	5
16. Nunca sé cómo moverme cuando estoy con alguien que no conozco apenas.	5	4	3	2	1
17. Me gusta que me miren.	1	2	3	4	5
18. Sin las manos no me sé expresar.	1	2	3	4	5
Puntuación Total					

• **CORRECCIÓN DEL TEST:**

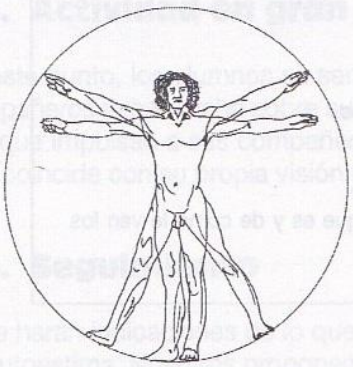
Suma los valores que hay bajo las respuestas que has marcado, fíjate bien porque no siempre están ordenados de la misma manera. Compara tu puntuación con el siguiente baremo:

- ❖ Actitud muy positiva.....más de 74.
- ❖ «Normal».....entre 56 y 74.
- ❖ Actitud más bien negativa.....lo que no alcance 56.

Anexo 6

MATERIAL PARA EL ALUMNO II

EL MAPA DEL CUERPO

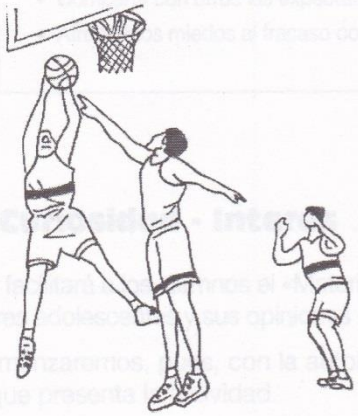


Seguro que estarás relajado/a después del ejercicio de concentración y visualización de todas las partes de tu cuerpo. Imagínate por un momento que tu cuerpo es la superficie de una nación.

1. ¿Dónde está la capital?
2. Pon nombre a las diferentes regiones.
3. ¿Dónde están las regiones más ricas?
4. ¿Dónde están las pobres?
5. ¿Hay en algún lugar tensiones o desórdenes? Nómbralos.
6. ¿Dónde hay bajos fondos?
7. ¿Qué exporta cada región?
8. ¿Contra quién están alerta tus defensas?
9. ¿Qué política exterior practica tu cuerpo?
10. ¿Qué regiones están en conflicto entre ellas o con la capital?
11. ¿Dónde están los lugares de veraneo?
12. ¿Dónde se encuentran las regiones más turísticas y bellas?
13. ¿Hay algún monumento nacional?
14. ¿Hay lugares inexplorados?

Anexo 7

MATERIAL PARA EL ALUMNO I



«Juan, Pedro y Pablo son tres alumnos de 3º de la ESO que destacan en Educación Física por ser buenos jugadores de baloncesto. Su profesor les ha ofrecido la oportunidad de entrenar con otro grupo de chavales de otros colegios.

Si han llegado hasta aquí es porque el profesor está convencido de que todos tienen talento para este deporte. Ellos saben que el entrenamiento es duro, y que tendrán que trabajar mucho, y por eso a Juan, Pedro y Pablo les invaden estos pensamientos acerca del futuro en el baloncesto:

Juan: Sabe que tiene que sacrificar tres horas diarias para dedicarse a este deporte, que es duro, pero cada día está más animado porque cree que puede llegar lejos.

Pedro: Es muy bueno según su profesor, pero él lo ve todo "cuesta arriba", por eso a veces no va al entrenamiento tan animado como Juan, e incluso, falta a algunos encuentros.

Pablo: Tiene días y días. Es un excelente jugador, pero tiene dudas sobre si llegará a destacar en este campo.»

Ahora responde tú, según tus propósitos. ¿Cuál de ellos te convence más? ¿Por qué?

Anexo 8

MATERIAL PARA EL ALUMNO II

Piensa que los círculos son dianas-semáforos. Su interior es rojo, la corona intermedia es amarilla y la exterior verde. Como ves, cada uno está dedicado a un aspecto de tu vida: familia, amigos y ligues, estudios y otros.

Lo que tendrás que hacer es pensar DETENIDAMENTE en cosas que haces relacionadas con estos campos y colocarlas en los distintos círculos según creas que es tu grado de logro. Por ejemplo: pienso en amigos y ligues y digo «Ligar con fulanito», y como no soy muy bueno, pero no se me da mal del todo, lo coloco en el círculo del medio (amarillo).

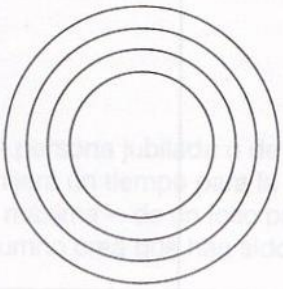
Si no te entra en las dianas, puedes escribir y numerar lo que quieras poner en la parte trasera y en las dianas colocar sólo los números.

FAMILIA

1. .....
2. .....
3. .....

AMIGOS Y LIGUES

1. .....
2. .....
3. .....

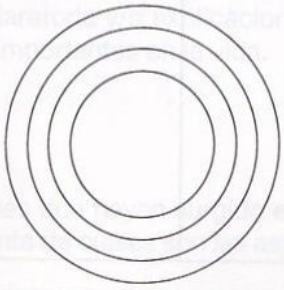


ESTUDIOS

1. .....
2. .....
3. .....

OTROS

1. .....
2. .....
3. .....



A continuación tendrás que justificar decisiones; para ello te facilitamos este cuadro que deberás completar. Recuerda, JUSTIFICA la elección del color.

	FAMILIA	AMIGOS Y LIGUES	ESTUDIOS	OTROS
ROJO				
AMARILLO				
VERDE				

Anexo 9

Ciclo: 2º y 3º.

Objetivo: Tomar conciencia de las situaciones que nos hacen experimentar diferentes sentimientos y emociones.

Método: Dramatización.

Contexto: Dentro de una unidad didáctica dedicada a la expresión corporal.

Propuesta didáctica: El maestro entrega a los alumnos una tarjeta con seis estados de ánimo: alegre, triste, nervioso, tranquilo, enfadado y avergonzado. En pequeños grupos, los alumnos van representando estas emociones mediante su expresión facial y su movimiento corporal. Los compañeros tratan de adivinarlo. Cuando esto ocurre y antes de que pase a representar un nuevo miembro del grupo, quien acaba de hacer su representación dramatizan una situación, dentro de la actividad motriz, le hacen experimentar esa emoción.

Representa una de estas emociones ante tus compañeros de grupo. Después indícales qué te hace sentir así.

Alegre	Triste	Nervioso
Tranquilo	Enfadado	Avergonzado

Anexo 10

Ciclos: 1º y 2º.

Objetivos: Conocer los sentimientos y reacciones propias en diferentes situaciones y valorar críticamente las distintas alternativas.

Método: Clarificación de valores (elección de alternativas y diálogo clarificador).

Contexto: Esta actividad puede realizarse cuando se pretenda que los alumnos tomen conciencia de sus propias emociones y sentimientos en situaciones de juego motriz. La actividad requiere de dos períodos de aproximadamente 10-15 minutos, por lo que conviene que se desarrolle en los momentos finales de dos sesiones sucesivas.

Propuesta didáctica: Los alumnos completan la ficha anexa (primer período). Posteriormente se dialoga en gran grupo partiendo de las posibles alternativas de respuesta: ¿Qué sentimientos vivimos y qué actuaciones nos hacen sentir mejor en cada caso? (segundo período).

Completa este dibujo ☺ junto a las situaciones que hacen que te sientas bien, este ☹ junto a las que hacen que te sientas mal y este 😐 junto a las que no te hacen sentir ni bien ni mal.

- ○ Ser amable con los demás.
- ○ Que los demás sean amables conmigo.
- ○ Que en un juego me salgan bien las cosas.
- ○ Que en un juego les salgan bien las cosas a mis compañeros.
- ○ Ayudar a los otros.
- ○ Que los demás me ayuden.
- ○ Que un compañero me moleste.
- ○ Molestar a un compañero.
- ○ Pelearme con mis compañeros.
- ○ Solucionar los problemas hablando.
- ○ Compartir el material.
- ○ Quedarme para mí solo con el material que más me gusta.

MATERIAL FOTOCOPIABLE

Anexo 11

Ciclo: 3º

Objetivo: Conocer situaciones relacionadas con la actividad motriz en las que ha progresado como resultado de su esfuerzo personal.

Método: Respuesta a una ficha individual y puesta en común.

Contexto: Cuando se pretenda hacer a los alumnos partícipes de sus progresos como medio para fomentar la autoestima.

Propuesta didáctica: La actividad puede desarrollarse en dos períodos ubicados en sesiones consecutivas. En el primero, los alumnos leen su ficha y responden a las preguntas que se plantean en ella. En el segundo, los alumnos ponen en común sus trabajos.

Lee este texto y responde a las preguntas:

«María no sabía jugar con la raqueta. Y tampoco se preocupaba por aprender. Pero, por las tardes sus amigas y amigos comenzaron a quedar en el frontón para jugar al frontenis. A ella le fastidiaba quedarse fuera. Además se dio cuenta de que el frontenis podía ser una actividad muy divertida. Y se puso manos a la obra. Empezó jugando sola; dedicó tiempo y esfuerzo. Después lo hizo con la ayuda de Claudia, su mejor amiga. Ahora ya juega con todos. Sabe que seguramente nunca jugará como Claudia o como Alberto. Pero se divierte mucho. Y está muy contenta consigo misma, porque se ha esforzado por aprender».

¿Y tú? Seguro que has progresado en muchas habilidades esforzándote por mejorar. ¿Qué tal si nos cuentas alguna de ellas? .....

.....

.....

¿Esforzarte por aprender actividades nuevas te hace sentirte mejor contigo mismo? .....

.....

.....

¿Crees que es importante pararte de vez en cuando a pensar en las muchas cosas que antes no sabías hacer y que ahora haces sin dificultad?.....
¿Por qué? .....

.....

.....

MATERIAL FOTOCOPIABLE

Anexo 12

DEPORTES ALTERNATIVOS

EL ATLETISMO

Es una disciplina deportiva en el cual se reúnen un conjunto muy variado de especialidades, que se agrupan en cuatro modalidades:

- Carreras de velocidad,
- carreras de semifondo y fondo,
- saltos,
- lanzamientos.

Los cuales a su vez se dividen en 2 categorías de pruebas:

- Competición de pista,
- competición de campo.

Los hombres compiten en:

- 100, 200, 400, 800, 1.500 y 10.000 metros lisos,
- 110 y 400 vallas,
- prueba de relevos 4 x100 y 4x400 metros,
- 3.000 obstáculos,
- 20 y 50 kilómetros de marcha,
- la maratón.

Compiten en 4 tipos de saltos:

- Altura,
- Pértiga,
- triple salto,
- longitud.

Compiten en cuatro tipos de lanzamientos:

- Peso,
- disco,
- martillo,
- jabalina.

También:

Las mujeres participan también en todas estas pruebas, sin embargo la prueba de los 5.000 metros es reemplazada por 3.000 metros; corren 100 metros vayas, en lugar de los 110 de las pruebas masculinas; las pruebas de marcha se hace en 10 kilómetros; finalmente la prueba combinada de diez pruebas es reemplazada por el heptatlon.

El maratón es considerado como una de las pocas carreras clásicas donde se recorren 42.195 km.

En la pruebas de vallas de 3.000 metros con obstáculos, los corredores tienen que superar un total de 35 obstáculos.

En las carreras de relevos participan cuatro atletas que deben llevar un testimonio hasta la meta.

Las pruebas combinadas se realizan en dos jornadas, el decathlon masculino y el heptatlon en la rama femenina, se disputan con base a diez pruebas en la primera y siete en la segunda. Los hombres compiten en tres saltos, (altura, longitud y pértiga), tres lanzamientos (peso, disco y jabalina) y cuatro carreras (100, 400, 1.500 y 1.100 vallas), en tanto que las mujeres lo hacen en dos saltos (longitud y altura), dos lanzamientos (peso y jabalina) y tres carreras (200 y 800 metros y, 100 vallas).

EL CICLISMO

Es una actividad que de acuerdo con La Federación Internacional de Ciclismo (FIC) se puede definir por:

- El espacio íntimo: (el corredor y su bicicleta),
- el espacio personal (el corredor en relación con el grupo),
- el espacio social (el corredor y el grupo),
- el espacio público (el corredor toma como referencia el espacio de otros).

Otro aspecto a considerar en el ciclismo es el que hace referencia al espacio competitivo:

- Los espacios cortos (contrarreloj, carreras de pocos kilómetros),
- los espacios medios (ciclocross, carreras montain bake o todo terrenos...). espacios sucesivos (ciclismo por etapas que se desarrollan en las vueltas ciclistas).

La superficie competitiva creada por el hombre:

- Rutas,
- pistas,
- velódromos.

Las superficies naturales:

- Terrenos arcillosos de arena,
- terrenos rocosos.

Las superficies construidas por el hombre sin alterar la composición del medio natural:

- Pistas forestales,
- cañadas

Ciclismo de ruta:

- Individual,
- por equipos.

Ciclismo, prueba Individual:

- Carteras en línea,
- en circuito,
- contrarreloj,
- cronoescalada,
- criterium,
- tras moto en ruta.

Ciclismo, prueba por equipo:

- Contrarreloj,
- carrera por etapas.

En pista.

Prueba individual:

- Velocidad,
- kilometro,
- la persecución,
- el keirin,
- la eliminatoria,
- la carrera individual por puntos,
- el hándicap.

Prueba por equipos:

- Persecución olímpica,
- el tándem,
- la americana.

- los seis días,
- el medio fondo tras moto,
- los ómnium o velocidad por equipos,
- los records en los que destaca la hora.

Ciclocross:

- La BMX,
- las mountain bike,
- el trialsin,
- el free style,
- carretera de orientación.

NATACIÓN

Los orígenes de la natación se remontan al inicio de los tiempos.

Los cuatro estilos fundamentales de la natación son los siguientes:

- El crawl o estilo libre. Este estilo se caracteriza por la acción de los brazos como si fueran aspas de molino, acompañada por un aleteo vertical de las piernas.
- La espalda. El cuerpo debe colocarse lo más horizontalmente posible sobre el agua, mirando hacia el cielo. El batido es parecido al libre, con la diferencia de que las rodillas miran hacia arriba y se doblan al subir y no al bajar.
- La braza. Es el estilo más lento porque es el que tiene mayor resistencia frontal al avance. Además, su mecánica de movimientos es la menos eficaz, sobre todo porque los brazos deben permanecer casi constantemente por debajo del agua.
- La mariposa. Consiste en dos acciones simétricas: una de pierna y otra de brazos. Debajo del agua, las manos siguen una trayectoria en forma de doble <<s>>.

TRIATLÓN

Este deporte tiene apenas tres décadas de existencia.

Objetivos: Si se quiere desarrollar como un juego coeducativo, pueden participar grupos mixtos. Ayuda a formar grupos y también es rompehielos. Desarrolla la psicomotricidad gruesa general. Pero sobre todo es un juego de resistencia.

Destinatarios. A partir del primer ciclo de secundaria (12 años) debido a que el jugador debe realizar un esfuerzo considerable y conocer las reglas de tres deportes. Se ha de jugar contando siempre, más aún en este caso, con la cercanía del monitor o profesor que estimule, apoye y oriente, mientras controla el desarrollo del juego.

Desarrollo. Las tres disciplinas que constituyen el Triatlón son: Natación, Ciclismo y Atletismo. Deben de realizarse en ese mismo orden y a tiempo corrido, teniendo en cuenta que el sector ciclista debe de realizarse como una contrarreloj, es decir, no esta permitido la formación de grupos. Hay que tener en cuenta, que su atractivo precisamente está en que es una prueba individual, lo que nos lleva a agrupar corredores de todos los niveles en una carrera.

FRISBEE

Objetivo: Es un juego de habilidad no de fuerza.
Destinatarios: Pueden jugar chicos y chicas y jugadores de distintas edades de manera integrada. A partir de 6 años.
Desarrollo:

FORMAS DE COGER EL DISCO

El disco se coge con el dedo pulgar sobre la parte superior del disco y el dedo índice extendido a lo largo del borde y los dedos restantes en la parte inferior del disco. Esta forma es la más común de coger el disco pero puede sufrir varias modificaciones:

- Con el índice y corazón por dentro,
- con el pulgar dentro.

LANZAMIENTOS.

- *Lanzamiento de revés fundamental:* es el primer lanzamiento que se aprende y práctica. Se coge de la forma más común, se coloca el cuerpo de manera que el hombro derecho o izquierdo mire hacia la dirección del lanzamiento, llevando el disco hacia el hombro contrario. La pierna del lado del brazo ejecutor estará adelantada y la contraria retrasada, con los pies separados y las rodillas semiflexionadas. Una vez así, hacemos una rotación de tronco junto a una extensión de brazo y muñeca para dar impulso al disco, al final bloquearemos el brazos, antebrazos y manos con una parada en seco justo en la dirección que queremos que salga el disco.

- *Lanzamiento del revés flotante*: el disco se coge de la forma más común y adoptamos la misma posición que en el revés fundamental; una vez en posición de partida, tenemos que hacer el mismo movimiento que en el

revés fundamental, pero ahora el brazo se despega, se extiende en sentido ascendente apuntando hacia arriba en dirección del lanzamiento que queremos realizar.

- *Lanzamiento por la espalda*: nos colocamos en la siguiente posición, pierna contraría al brazo ejecutor adelantada, llevar el disco a la espalda a nivel de la cintura y rotar el tronco hacia el lado del brazo ejecutor.
  Para el lanzamiento daremos un golpe de cadera hacia delante, flexionando las piernas, y simultáneamente extendemos el brazo ejecutor, así como la muñeca con un golpe seco para dar impulso.

- Lanzamiento por entre las piernas: el disco se coge de la forma más común llevándolo por detrás de las piernas que estarán abiertas y semiflexionadas, metiendo la mano y el disco por detrás hacia adelante por entre las piernas. Para lanzar daremos un impulso seco y fuerte de extensión de la muñeca.

LA RECEPCIÓN O CAPTURA DEL DISCO

Hay varias formas de recepcionar el disco cuando vuela.
Cuando el disco nos llega por encima de la cintura, debemos recepcionarlo o capturarlo con el dedo pulgar mirando hacia abajo.

Material: Los discos suelen ser de colores llamativos como rojo, amarillo, azul…, para favorecer la visibilidad en el vuelo. Para que el vuelo sea estable es necesario una buena relación tamaño y peso. Para los jóvenes y adultos es recomendable un disco que oscile entre los 120gr o 140 gr.

Variante

ULTIMATE

Objetivo: El objetivo del juego es intentar ganar al equipo adversario marcando más goles y para ello tendrá que haber desmarques y pases sucesivos entre los jugadores. El equipo que está en posesión del <<frisbee>> será el equipo atacante el otro el defensor. Se marca el gol, cuando un jugador del equipo atacante consigue recibir dentro de la zona de gol del otro equipo un pase de un compañero y posa el disco en el suelo. El objetivo del equipo defensor es interceptar los pases del otro equipo, haciéndose con el disco y así convirtiéndose en el equipo atacante.

El ultimate es el frisbee colectivo en el que compiten 2 equipos de 7 jugadores cada uno, que trata mediante rápidos desmarques para recibir precisos pases, de marcar el mayor número de goles o tantos en la zona final o de ensayo del equipo contrario.

Tiene 2 puntos específicos esenciales, uno que el instrumento de juego utilizado es un disco volante de plástico; y otro que las reglas están fundamentadas en el autoarbitraje y la no violencia.

Este juego tiene rasgos semejantes a otros deportes de equipo tales como el rugby o fooball americano por la rapidez de desplazamiento de los jugadores, por las zonas de ensayo o gol de campo, y también se parece al baloncesto por poder pivotear sobre un pie, y por la prohibición del contacto físico entre los jugadores.

EL PARTIDO

Un partido tiene 2 períodos de 25 minutos cada uno, que hacen un total de 50 minutos de juego, más un descanso en la mitad de 10 minutos.

Se permite a cada equipo 3 tiempos muertos en cada periodo del partido y uno en la prorroga, de una duración de 2 minutos cada uno, y debiendo estar en posesión del disco para poder pedir tiempo muerto.

REGLAMENTO DEL ULTIMATE

El disco debe ser desplazado únicamente mediante pases.
El jugador con posesión del disco no puede avanzar con él.
El jugador con el disco puede pivotear sobre un pie.
El disco sólo puede estar en posesión de un jugador 10 segundos.
Está prohibido hacerse un autopase.
Ante un disco en vuelo tiene preferencia para cogerlo el atacante.
Los jugadores pueden desplazarse por todo el terreno de juego.
Está prohibido el contacto entre jugadores, y un defensor no puede defender a menos de un metro.

Si un jugador defensor comete falta dentro de su zona de gol, saca el equipo contrario desde fuera de dicha zona en el punto más cercano al lugar de la falta.
Cuando un equipo consigue un gol, cambia de campo y por lo que su dirección de ataque, además hace el saque de puesta en juego.

Para comenzar a jugar ambos equipos deben encontrarse detrás de sus líneas de gol, lanzando el disco un jugador defensor hacia el equipo atacante.

BÁDMINTON

El nombre de este deporte se deriva de un antiguo juego denominado batledore o raqueta que tenía una cabeza oval provista de una red o cubierta de piel por ambas caras, y el shuttlecock o volante consistía en una base de corcho en la que se clavaban varias plumas.

Una de las antiguas raquetas cubiertas de piel se ha mantenido en la mansión bádminton que es la cuna de este deporte, motivo por el cual se le ha dado este nombre.

Objetivo: Desarrolla la atención y la reacción de los reflejos, el autocontrol y el equilibrio.

Desarrollo: Es un juego de raqueta, disputado entre dos o cuatro jugadores que consiste en lanzar un volante de corcho con plumas por encima de una red.

Para el principiante es un juego fácil de aprender, y por ello en seguida resulta posible tomar parte en competiciones y encuentros. Para el jugador experto exige tanta resistencia como el squash e incluso mayor movilidad que el tenis. Es un juego que requiere buen golpeo de raqueta, habilidad para engañar al contrario, tiros muy precisos, reflejos agudos, velocidad y una serie de tácticas que recuerdan las utilizadas en el ajedrez.

BALONMANO

Es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos de siete jugadores cada uno (incluyendo el guardameta).

Objetivo:
Anotar la mayor cantidad de goles arrojando el balón con la mano a la portería contraria.

El balón es más pequeño que el de fútbol puede tocarse con cualquier parte del cuerpo por arriba de las rodillas.

El juego con una duración de 30 minutos por cada periodo de tiempo se inicia desde el centro de la cancha con un pase simple a un compañero por parte del equipo que le corresponde realizarlo, según el sorteo.

Desarrollo:

Durante el juego ofensivo el equipo atacante debe lanzar el balón de modo que evada a la defensa y al portero y entre en la portería del adversario.

Por el contrario, durante el juego defensivo, los jugadores deben defender la portería propia para impedir que el equipo atacante introduzca en ella el balón.

En el ataque, el balón se mueve fundamentalmente mediante pases, aunque se permite a los jugadores realizar una cantidad ilimitada de driblings, correr con el balón (no más de tres pasos) y retenerlo (no por más de tres segundos).

A pesar de que en el juego defensivo se permite la utilización del cuerpo para obstruir el paso del adversario esté o no en posesión del balón, el reglamento limita estrictamente este tipo de contactos, de modo que un jugador no puede utilizar ni sus brazos ni sus piernas para empujar, sujetar poner zancadillas o golpear a un contrario de ninguna manera.

En el suelo de la cancha se encuentran marcadas líneas que delimitan las áreas de gol, las cuales restringen las acciones de los jugadores al interior de esta área, así, dentro del área de gol sólo esta permitida la permanencia del portero. Sin embargo, todos los jugadores de los dos equipos tienen derecho sobre el espacio aéreo correspondiente a dicha área; de esta manera tanto los jugadores defensivos como ofensivos pueden saltar dentro de esta área; siempre y cuando el salto inicie desde fuera del área, los jugadores que entren en ella deben salir lo más rápido posible.

PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

Físico

- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.
- Ayuda a la prevención y el tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.
- Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito).

Psicológico

- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.
- Estado psicológico de bienestar.
- Sensación de competencia.
- Relajación.
- Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.
- Medio para aumentar el autocontrol.

Sociales

- Rendimiento académico.
- Movilidad social.
- Construcción del carácter.

Prevención

- Enfermedades cardio-vasculares.
- Sobrepeso y obesidad.
- Diabetes tipo 2.

Terapia

- Osteoporosis.
- Diabetes tipo 2.
- Dolores lumbares.
- Hipertensión ligera o moderada.
- Obesidad moderada.
- Insuficiencia arterial periférica.
- Estrés.
- Depresión y ansiedad ligera o moderada.
- Artritis.
- Reumatismo.
- Enfermedades respiratorias.

Aparato locomotor

- Huesos: mejor nutrición del cartílago de crecimiento, incremento de la mineralización y densidad ósea.
- Articulaciones: mejora de la lubricación e incremento de la movilidad articular.
- Músculos y ligamentos: aumento de la síntesis y ordenación de las fibras de colágeno; incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa, hipertrofia muscular general o selectiva (fibras lentas o rápidos) mejora metabólica (aeróbica y anaeróbica).

Sistema cardio vascular

- Corazón: aumento de tamaño (fundamentalmente del ventrículo izquierdo) y de las paredes del músculo cardiaco.
- Vasos sanguíneos: mejora la elasticidad y resistencia de las paredes arteriales.

- Volumen sanguíneo o gasto cardiaco: incremento durante la práctica de actividad física con ligero aumento de la hemoglobina total transportada en la sangre.

Sistema respiratorio

- Pulmones: incremento de las cavidades pulmonares por incremento de la elasticidad de los músculos respiratorios y ligamentos.
- Vías respiratorias: incremento de la superficie de contacto entre alveolos pulmonares y capilares sanguíneos.
- Musculatura respiratoria: incremento de la fuerza y la elasticidad muscular.

Metabolismo

- Incremento en el consumo de oxigeno (máximo): mejora de los procesos fisiológicos de ventilación, difusión, transporte de gases en la sangre.

Mecanismos psicológicos

- Una mejor condición física dota a la gente de una sensación de competencia, control y autosuficiencia.
- El ejercicio es la forma de meditación que desencadena un estado de conciencia alterado y más relajado.
- El ejercicio proporciona distracción, diversión o tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- El ejercicio compite con estados negativos como la ansiedad y la depresión en los sistemas cognitivos y somáticos.