

ACTIVIDADES DE TUTORÍA

D1

Las reglas del juego

Las reglas del juego deben quedar claras desde el principio. Por eso es conveniente dedicar las primeras sesiones de tutoría a abordar algunos temas tan importantes como las normas del centro, los derechos y los deberes de los alumnos, la función de los delegados de clase o la estructura del curso escolar (trimestres, exámenes, vacaciones...). Esta misma información puede transmitirse a los padres a través de la reunión que el tutor debe realizar con ellos a principios de curso. Son actuaciones sencillas que suelen dar muy buenos resultados.

¡Comienza la temporada!

El primer día de clase

De repente, se acabó el verano. Y empezó un nuevo curso que, bien mirado, no es muy diferente de la Liga de Fútbol. Y es que son muchas las semanas que los estudiantes tienen por delante para jugar partidos, y muchas las sesiones de concentración en las que habrá que correr y sudar la camiseta. Al principio, y a modo de entrenamiento, los ejercicios de clase se convierten en partidos amistosos en los que las reglas del juego son flexibles y el ambiente es relajado.

Pero luego llegan los grandes encuentros, es decir, las evaluaciones, que es cuando se sube o baja puestos en la tabla. Los jugadores, nerviosos por la tensión del momento, sólo piensan en el resultado. La afición, conformada principalmente por familiares que en ocasiones *sudan* más que los propios jugadores, anima con su apoyo incondicional desde el graderío... y se descarga mucha adrenalina.

Para que la presente temporada saltes al césped motivado y con sed de triunfo, he aquí unos recursos:

1. Si consigues el ritmo adecuado desde el principio y eres capaz de mantenerte con regularidad, terminarás ganando. Mete goles y evita faltas.

2. Nunca des por perdido el partido. Siempre está el segundo tiempo, incluso los últimos minutos, en los que no pocas veces ocurren milagros.

3. Concentración, disciplina y obediencia al *técnico*, son las tres claves para triunfar en el terreno de juego.

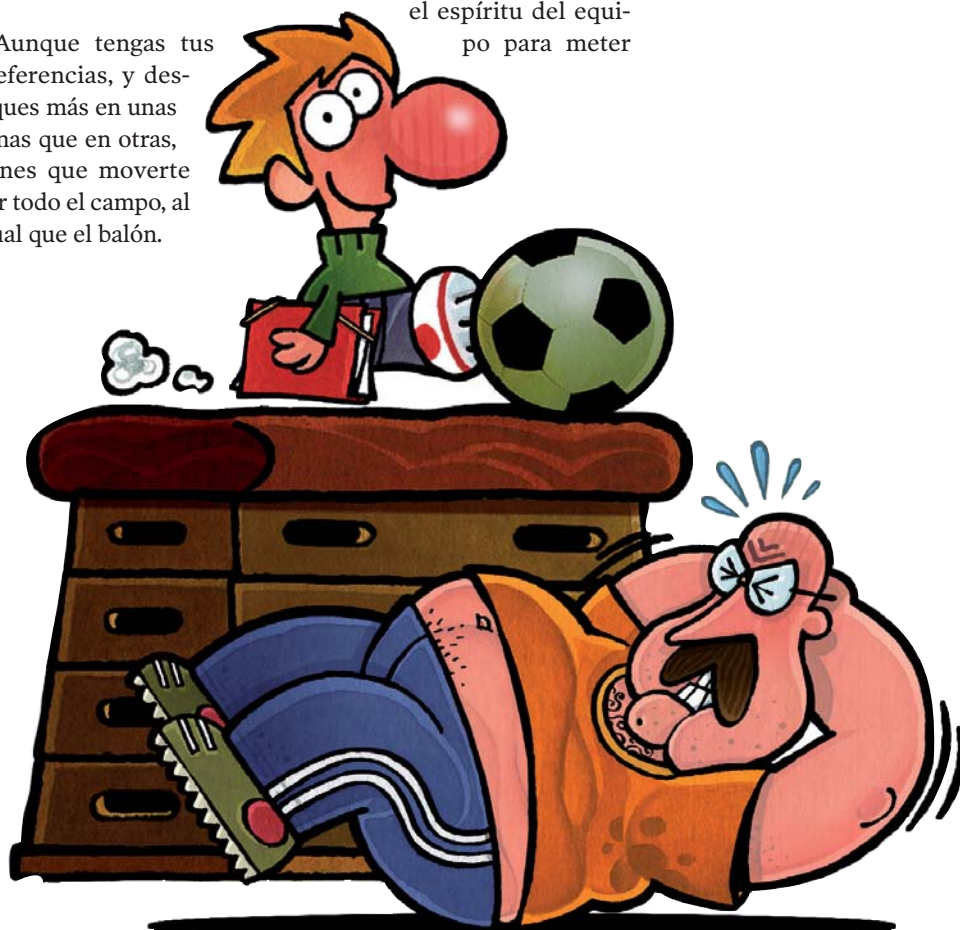
4. No te quedes en el banquillo. Convince al entrenador de que tú vales como el que más...

5. El equipo es fundamental. Hay que colaborar y apoyarse unos a otros.

6. Aunque tengas tus preferencias, y destagues más en unas zonas que en otras, tienes que moverte por todo el campo, al igual que el balón.

Desde esta sección, y a lo largo del curso, daremos algunas claves para que sepas con qué estilo de juego conviene afrontar cada encuentro, cómo se puede poner un poco de orden en el campo o cómo inflar el espíritu del equipo para meter

muchos goles. Todo para que hagas un año glorioso. Cuando acabe la temporada, habrá que hacer balance...





LA TARJETA DE PRESENTACIÓN

EN BREVE

EL TUTOR ENTRENADOR

El tutor se convierte en entrenador a la hora de mejorar la estrategia en el juego enseñándote a manejar técnicas de estudio, animándote a participar en el equipo o aplaudiendo tus mejores regates.

UNA REFLEXIÓN

Si el presidente de un club de fútbol te encargase que fueras el entrenador de un equipo de Primera División que está en los puestos medios de la tabla (por ejemplo, tu clase), ¿qué harías para que funcionase mejor?

1 Para que el tutor conozca a los alumnos

- Preparar un cuestionario de recogida de datos personales, familiares y antecedentes académicos.
- Proponer una redacción. Posibles temas: «Yo soy así», «Mis mejores recuerdos del verano», «Por qué y para qué demonios quiero estudiar», «¿Qué cambiaría yo en la organización del instituto o de la escuela?»... Los alumnos tienen sus propias opiniones y es bueno que las digan.

2 Para que los alumnos se conozcan entre sí

- Cada alumno se presenta, y habla del centro del que procede o del grupo el que pertenecía el año anterior.
- Se hace un torbellino de ideas sobre los intereses de la clase.
- Se realiza la dinámica de grupo «El preguntón»: consiste en poner por escrito, en papeletas individuales, algunas preguntas sobre gustos, intereses o experiencias de los compañeros de clase. Se introducen en una bolsa y cada alumno saca una pregunta que debe contestar. Por ejemplo, pueden ser de este tipo:
 - Las mejores vacaciones que has pasado fue aquel verano en...
 - ¿Qué recuerdas de cuando tenías cinco años?
 - ¿Cuál es tu videojuego favorito?
 - Di una cosa que te haga feliz y otra que odies
 - ¿Qué tipo de música te gusta?
 - Si tuvieras que llevarte tres cosas a una isla desierta, ¿cuáles escogerías?
 - Di una cosa buena que te haya pasado hace poco
 - ¿Tienes blog personal?, ¿cuáles sueles visitar?
 - ¿Tienes pensado lo que te gustaría ser de mayor?, ¿y lo que no te gustaría?
 - Si pudieras convertirte en un animal, ¿cuál escogerías?, ¿por qué?
 - ¿Cuáles son los nombres y las edades de tus hermanos o hermanas? Si no tienes, háblanos de tus primos.
 - ¿Qué viaje te gustaría hacer?
 - ¿Practicas algún deporte?
 - ¿Qué sueles hacer los sábados? Describe el día de forma breve...
 - ¿Qué signo del zodiaco eres?, ¿crees en el horóscopo?
 - ¿Qué día es tu cumpleaños?, ¿sueles celebrarlo?

3 Para que los alumnos conozcan algo más que su propia clase

Se les puede hablar del funcionamiento del centro, de los horarios, las actividades extraescolares, el reglamento de régimen interior, las normas de la biblioteca, derechos y deberes de los alumnos... Si se trata de alumnos nuevos, no está de más darse una vuelta para visitar todas sus dependencias y recovecos. Es una norma de cortesía, como cuando se invita a un amigo a casa por vez primera.

Volver a empezar

Estrategias para iniciar el curso con buen pie

Poder, querer, saber estudiar... y estar en condiciones de hacerlo. Son los cuatro factores de los que va a depender el éxito o el fracaso de los miles de estudiantes que, todavía sonrientes y bronceados, se incorporan hoy a las aulas. Es el primer día de clase, así que todo es posible. Éste es un buen momento para que cada uno de ellos reflexione acerca de los puntos débiles y los puntos fuertes de los que parte.

Para ello puede resultar útil recurrir al conocido método DAFO, que aunque nació allá por los años setenta como herramienta de análisis empresarial, sus cuatro grandes variables son fácilmente aplicables al ámbito escolar:

Debilidades

Aspectos internos que reducen o dificultan las posibilidades de triunfar, es decir, de sacar buenas notas. Son los que se

refieren a las dificultades de comprensión, a la falta de estudio, a los comportamientos inadecuados, a los malos hábitos (falta de sueño, mala alimentación) o incluso a los problemas de salud.

Amenazas

Circunstancias externas, previsibles, que pueden entorpecer o boicotear este proceso. Son, por ejemplo, los amigos que insisten demasiado en liarte para

salir, la tentación de estar toda la tarde conectado al chat o la posibilidad de que los nervios te traicionen el día del examen.

Fortalezas

Recursos personales, capacidades y puntos fuertes. Es decir, todos aquellos factores internos que puedes considerar como positivos: perseverancia, aptitudes específicas (facilidad con el dibujo, con la expresión escrita...) o conocimientos previos.

Oportunidades

Ventajas del entorno que se pueden aprovechar para conseguir el éxito académico. Por ejemplo, profesores particulares, exámenes de recuperación, amigos que se prestan a explicar matemáticas...





UN POCO DE AUTOANÁLISIS

EN BREVE

ESTÁS A TIEMPO...

El calificativo de *fracasado escolar* puede convertirse para algunos alumnos en una etiqueta permanente, invisible y dolorosa de la que no son capaces de desprenderse, hagan lo que hagan. Al menos, eso es lo que piensan ellos. Un estudiante que nunca ha tenido éxito en la escuela acaba por crearse una imagen muy negativa de sí mismo y pensar que no está capacitado para controlar nada de lo que le ocurre, así que se rinde antes de tiempo.

...ASÍ QUE ESPABILA

«Total, haga lo que haga, todo me sale mal. Por eso, ¿para qué molestarme en intentar cambiar las cosas?». Esta forma de enfrentarse a la realidad, tan derrotista, es la que Seligman llamó «indefensión aprendida», y explica muchos estados depresivos en niños, jóvenes y adultos. El hecho de analizar los factores internos y externos de los que depende el éxito o el fracaso de una tarea es una forma de ver las cosas desde otro prisma. El método DAFO ayuda a conseguirlo.

Se trata, pues, de que busques tus puntos fuertes y tus puntos débiles, y de que identifiques las oportunidades y amenazas de tu entorno. En un segundo paso, debes intentar reducir al máximo los aspectos negativos que hayas encontrado. Si eres muy vago (ahí tienes tu primera debilidad) puedes ir subrayando las frases con las que te identificas en el siguiente cuadro. Pero si eres una persona dispuesta (sí, claro que es una fortaleza), puedes copiarlo en una hoja limpia y ajustar las características a tu caso en concreto. Te ayudará a ver tu futuro académico más claro.

	FACTORES INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
	Debilidades	Amenazas
NEGATIVO	• En cuanto a aptitudes: tengo poca capacidad para memorizar; dificultad con las matemáticas; mala comprensión lectora... • En cuanto al comportamiento: no suelo prestar atención a las explicaciones del profesor; enseguida <i>se me va la olla</i>; a veces llego tarde a clase; me suelen llamar la atención por mi forma de comportarme; en ocasiones soy agresivo... • En cuanto a conocimientos: poseo mala base en matemáticas; apenas sé inglés; tengo muchos errores ortográficos... • En cuanto a hábitos: sólo suelo estudiar un par de días antes de los exámenes; soy muy desorganizado y lo pierdo todo; no utilizo ningún método de estudio... • En cuanto a la motivación: empiezo el curso con muchas ganas pero me voy desinflando; no tengo claro si quiero estudiar ni para qué me sirve todo esto; odio la asignatura de Sociales... • En cuanto a la salud: me suelo acostar muy tarde y duermo menos de lo que necesito; no se puede decir que esté bien alimentado; tengo algún problema de salud que me impide concentrarme en los estudios; los fines de semana me paso (no me recupero hasta el martes)...	• Desde el centro educativo: las normas disciplinarias son demasiado exigentes; hay algunos profesores a los que no entiendo su forma de explicar; en época de exámenes noto tanta ansiedad que me bloqueo... • Desde la familia: tengo problemas familiares que me distraen de los estudios; no tengo un lugar de estudio fijo; me lío con Internet y me puedo pasar horas... • Desde el grupo de amigos: acaban por convencirme para salir más de lo que debería; me distraen en clase; no sé decir no a nada...
	Fortalezas	Oportunidades
POSITIVO	• Aptitudes: soy bueno en matemáticas; enseguida comprendo las explicaciones... • Comportamiento: nunca o casi nunca me han llamado la atención; no tengo ningún problema de conducta... • Conocimientos: tengo un buen dominio de los idiomas extranjeros; redacto bastante bien... • Hábitos: estoy acostumbrado a estudiar casi todos los días; subrayo y hago esquemas... • Motivación: tengo claro que quiero sacar el título cuanto antes... • Salud: duermo mis ocho horas, me alimento bien y no padezco ningún trastorno de salud que me perturbe.	• Centro educativo: hay exámenes de recuperación de las materias pendientes; hay clases de refuerzo a las que me puedo apuntar; si apruebo inglés en este curso ya me queda aprobado el del año pasado; puedo quedarme en la biblioteca a estudiar cada día... • Familia: mis padres me apoyan en mis estudios, incluso me pagan un profesor particular; en casa tengo un lugar tranquilo para estudiar; tengo Internet para documentarme y preparar buenos trabajos para clase... • Grupo de amigos: podemos quedar para hacer trabajos juntos; les puedo pedir que me ayuden con algunas asignaturas; me sirven de apoyo...

Curso nuevo, vida nueva

Cómo adaptarse a la rutina escolar

La mochila a la espalda, el pelo bien atusado, la ropa de moda y las manos en los bolsillos. Así te ves, un año más, estrenando curso por esos pasillos que aún huelen a lejía. Quizá los profesores sean los mismos, aunque seguro que un poco mayores; los mismos compañeros, aunque más altos y con el aspecto cambiado; las aulas ya conocidas y las mesas, las de siempre, aunque algo más limpias.

En cuanto a las reglas del juego, las conoces muy bien: madrugones, exámenes, horas de clase y ratos de recreo a cambio de un boletín de notas que evaluará tu rendimiento. Claro, si aún tienes frescas las imágenes de un verano especialmente soleado, lleno de chapuzones, sardiñadas, amistades, fiestas y relax... el shock puede ser muy fuerte. ¿Estrés posvacacional? «Chámalle equis». Es evidente que adaptarse al exigente ritmo académico no es nada fácil. Pero al menos hay una cosa que ayuda a entrar con buen pie en la rutina escolar: son los buenos propósitos, que están por igual en la mente de profesores («este curso doy todo el programa», «voy a hacer las clases más prácticas» o «me voy a llevar bien con todos mis compañeros, hasta con ese») y de los alumnos («este curso voy a estudiar desde el primer día», «voy a levantarme a tiempo para llegar a clase» o «no voy a tener ninguna falta de orden»).

Estas pequeñas metas ayudan, a unos y otros, a mantener la motivación indispensable para llegar a final de curso con éxito.

También es verdad que no se conoce a nadie que haya conseguido cumplir a rajatabla todos los deseos de principio de curso, sobre todo los que son del tipo «me voy a meter en un gimnasio y voy adelgazar esos kilitos», «voy a aprender inglés de una vez por todas» o «a ver si ahorro para compensar tanto gasto veraniego». Pero lo importante es tenerlos, y conservar la ilusión de que esta vez sí se van a cumplir. Así que, sin marcarte unos objetivos exce-

sivamente ambiciosos, ponte a prueba en el cuestionario que te presentamos y ¡bienvenido a un nuevo curso!





¿EMPIEZAS CON GANAS?

EN BREVE

CUANDO EL PROFE NO GUSTA

Hay asignaturas que te parecen fáciles, en cambio otras muy difíciles; unas se te dan muy bien, y en otras casi te consideras un torpe. También hay profesores que te caen simpáticos, a los que siempre «les estudias» y entregas los trabajos a tiempo; pero hay otros con los que no te entiendes y entonces surgen los conflictos. Lo cierto es que, al igual que no se pueden cambiar los alumnos, no hay manera de sustituir a los profesores. Adaptarte a ellos forma parte de tu proceso de aprendizaje, por lo que un consejo: cuando una materia o profe se te atragante, dedícale más tiempo. Al final a lo mejor descubres que hasta te gusta.

SI TE CUESTA ARRANCAR...

Prueba este método. Empieza por obligarte a sentarte en tu mesa de trabajo sólo media hora diaria en la que te dispongas a repasar todo lo que diste en clase: el mejor sistema es destacar con colores lo más importante y hacer algún pequeño resumen. Solo eso, 30 minutos de estudio. Después de una semana, aumenta de cinco en cinco minutos cada día hasta que el tiempo dedicado te resulte suficiente para dominar todas las materias. De esta forma te costará menos habituarte a estudiar. Eso sí, no olvides concederte pequeños premios (llamar a un amigo, comprarte unas chucherías o darte una vuelta por ahí) cada vez que consigas tu objetivo.

Cuando hablamos de motivación nos referimos a aquello que nos impulsa, anima o lleva a que nos interese mucho por algo hasta el punto de que ponemos todo de nuestra parte para conseguirlo. Si quieres saber si tienes motivos suficientes que te garanticen que vas a aprovechar el nuevo curso, cubre el siguiente cuestionario poniendo una cruz en la columna que corresponda (SÍ o NO) según se ajuste a tu realidad.

	SÍ	NO
1. Ya tienes todos los libros de texto para este curso y el material escolar que necesitas (libretas, bolígrafos, calculadora...).		
2. Tienes claro cuántas asignaturas obligatorias y cuantas optativas vas a tener y conoces de qué va cada una de ellas.		
3. Sabes las materias a las que vas a tener que dedicar más tiempo y cuáles te van a exigir mayor esfuerzo desde el principio.		
4. Conoces el nombre de todos los profesores que te van a dar clase.		
5. Tienes tu mesa de estudio acondicionada y lista para ponerte a trabajar en ella en cualquier momento.		
6. Te apetece estar un nuevo curso con tus compañeros de clase.		
7. Te hace ilusión pensar que este año puedes aprobar todo en junio.		
8. Estás dispuesto a estudiar todos o casi todos los días al menos un rato.		
9. Tienes el firme propósito de no acumular ninguna falta de orden.		
10. Estudias por propia voluntad, no porque te obliguen tus padres.		

- Si has contestado a la mayoría SÍ, significa que tienes un buen nivel de motivación para enfrentarte al nuevo curso, por lo que todo te resultará más fácil. Así que ya sabes, ¡ánimo y al toro!
- Si tus respuestas son la mitad afirmativas y la mitad negativas, quiere decir que no tienes del todo claro por qué estudias ni para qué te sirve. Necesitas buscar más razones para garantizarte a ti mismo que vas a aprovechar el curso.
- Si la mayoría de las respuestas son negativas, entonces es más que probable que el hecho de que estés matriculado en el curso sea una pérdida de tiempo. Estés en edad obligatoria de escolarización (hasta los 16) o no, deberías hablarlo con tu tutor o tutora y con el orientador u orientadora del instituto. Seguro que te ayudarán a verlo más claro.

Derechos y deberes

Las normas de convivencia

Un conflicto no es, en sí mismo, ni bueno ni malo. Es la forma de encararlo que puede convertirlo en una oportunidad de crecimiento y de aprendizaje o, por el contrario, en un motivo para el enfrentamiento y la violencia. Abordar desde los primeros días de curso el tema de los derechos y deberes de los alumnos, así como la importancia de conocer y respetar las normas del centro, es una medida necesaria para mejorar la convivencia escolar. Se trata, en definitiva, de prepararse para enfrentarse a los conflictos de forma positiva.

Aquí estamos un año más, dispuestos profesores y alumnos a tomárnoslo con filosofía: la vuelta a los madrugones, un montón de clases por delante, decenas de exámenes y algún que otro conflicto a la vista convierten la denominada «vuelta al cole» en un proceso al que cuesta adaptarse. Pero también nos quedan las risas en los recreos, los bocadillos de tortilla, el sol del invierno y los cafelitos calientes. Por eso es una buena idea intentar que, unos y otros, profesores y alumnos, nos entendamos desde el primer día. Por ejemplo, se puede empezar por repasar la lista de derechos y deberes en la hora de tutoría. Tampoco hay que olvidarse de echar un vistazo a las normas de convivencia de cada centro, más que nada para que luego nadie se escude en el consabido «es que yo no sabía...».

No te metas en líos

Las llamadas conductas gravemente perjudiciales para la convivencia del centro obligan a «abrir expediente» al alumno que las cometa, y que se refieren a: actos de indisciplina, injuria u ofensas graves; agresiones físicas o morales, la suplantación de la personalidad o falsificación de documentos; daños en instalaciones, materiales o bienes; actuaciones perjudiciales para la salud o la incitación a las mismas; y el incumplimiento de las sanciones impuestas. Más vale estar informado.





CONOZCO MIS DERECHOS...

EN BREVE

REPASA LAS NORMAS

Las normas de convivencia, recogidas en el Reglamento de Régimen Interior de cada centro, concretan los deberes de los alumnos y sus correcciones correspondientes. En todo caso, te conviene saber que se considera «circunstancia paliativa» el reconocimiento espontáneo de la conducta incorrecta (arrepentimiento) y la falta de intencionalidad. Por el contrario, son «agravantes»: la premeditación y reiteración y causar daño u ofensa a los compañeros menores de edad o nuevos en el centro.

- 1 A recibir una información que asegure el pleno desarrollo de mi personalidad.
- 2 A que no se me discrimine por razón de nacimiento, raza, sexo, capacidad económica, nivel social o cualquier otra circunstancia.
- 3 A la libertad de expresión.
- 4 A manifestar mi discrepancia respecto a las decisiones educativas que me afecten.
- 5 A una evaluación objetiva.
- 6 A recibir orientación escolar y profesional.
- 7 A contar con las debidas condiciones de seguridad e higiene.
- 8 A que se respete mi integridad física y moral.
- 9 A que el centro escolar guarde reserva sobre toda información acerca de mis circunstancias personales y familiares.
- 10 A participar en el funcionamiento y en la vida del instituto.
- 11 A elegir, mediante sufragio directo y secreto, a mis representantes en el Consejo Escolar y a los delegados del grupo.
- 12 A participar, en calidad de voluntario, en las actividades del instituto.
- 13 A ser informado por los miembros de la Junta de Delegados y por los representantes de las asociaciones de todas las cuestiones que me afecten.
- 14 A asociarme y utilizar las instalaciones del centro según recoge el Reglamento de Régimen Interno.

... Y MIS DEBERES

- 1 A asistir a clase con puntualidad y participar en las actividades programadas.
- 2 Cumplir y respetar los horarios.
- 3 Seguir las orientaciones del profesorado y mostrarle el debido respeto.
- 4 Respetar el derecho al estudio de mis compañeros.
- 5 Respetar la libertad de conciencia y las convicciones religiosas y morales de todos los miembros de la comunidad educativa.
- 6 La no discriminación de ningún miembro de la comunidad educativa.
- 7 Respetar el Proyecto Educativo del Centro.
- 8 Cuidar las instalaciones del centro y respetar las pertenencias de los otros miembros de la comunidad educativa.
- 9 Participar en la vida y funcionamiento del centro.
- 10 Abstenerme de fumar en el centro escolar.
- 11 Acudir al Instituto provisto de los medios establecidos en cada materia o actividad como instrumentos de trabajo.
- 12 Guardar silencio y prestar atención durante las explicaciones del profesor.
- 13 No distraer innecesariamente la atención de mis compañeros durante las horas lectivas.
- 14 Presentar en el tiempo establecido los ejercicios y trabajos propuestos.

La elección del delegado de clase

Escoger un buen jefe

¿Qué cualidades debe tener un buen delegado? ¿El más gracioso? ¿El más gamberro? ¿O el más empollón? A este proceso de elección de representante de la clase no se le suele dar demasiada importancia: el tutor, con temas mucho más urgentes que tratar con su grupo, suele relegar a un cuartito de hora la tarea de escoger a la persona más adecuada. Muchas veces, tras unos minutos de risas y revuelo generalizado en el aula, acaba con el título de delegado «uno» al que decidieron votar unos cuantos amigos pero que para nada representa la voluntad de la clase. Y, lo que es peor, no tiene ni idea de cuáles son las funciones que a partir de ahora va a desempeñar.

No siempre es así, pero es muy frecuente. Por eso, porque hay que tomárselo en serio, aunque solo sea para ensayar de qué va una elección democrática de representantes, proponemos desde aquí una sencilla guía para escoger un buen delegado.

Son cinco pasos:

1. Explicar las funciones y derechos del delegado a toda la clase.

2. Comentar cómo funcionó el pasado curso el representante

de la clase y ponerse de acuerdo en qué cualidades debería reunir el escogido.

3. Presentar los candidatos y, si están dispuestos a ello, defender sus candidaturas.

4. Constitución de la mesa: tiene que estar presidida por el tutor, actuar como secretario el alumno más joven y, como vocal, el mayor.

5. Votación

► En cada papeleta se escribe un solo nombre: la elección

debe ser libre, personal y secreta.

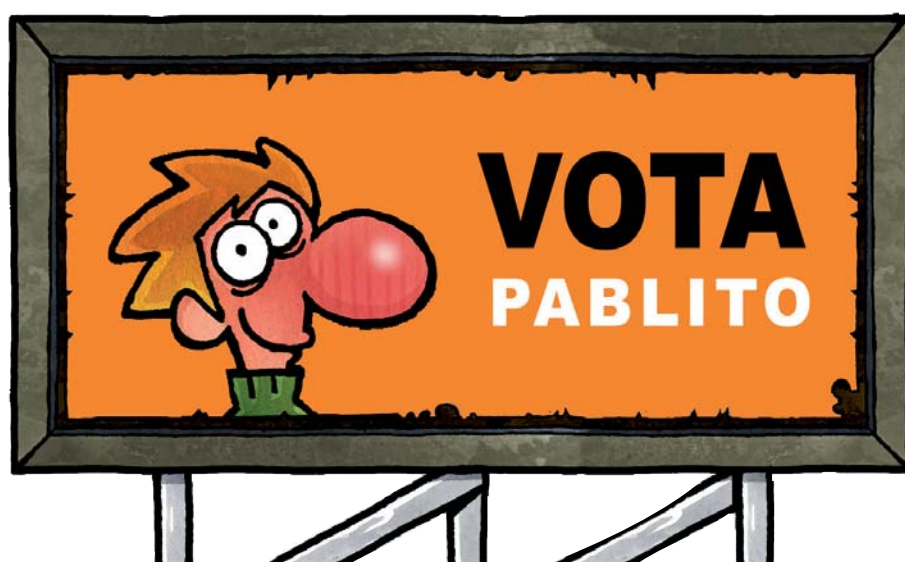
► El secretario de la mesa irá citando a cada alumno por orden alfabético para que deposite su voto

► Terminado el escrutinio, el que alcance el número de votos superior al 50% de los emitidos será nombrado delegado, y el que le siga en número será el subdelegado.

► Si en la primera votación no se alcanza ese porcentaje, habrá una segunda vuelta

entre los cinco alumnos más votados.

► Se cubre el acta y se entrega al jefe de estudios. Finalizado el proceso, toda la clase debe ser consciente de que hay que colaborar con el compañero elegido para que las cosas funcionen: no se puede dejar toda la responsabilidad en manos de una sola persona!





EJERCER DE DELEGADO SUPONE...

EN BREVE

¿RUBIO DE OJOS AZULES?

Que sea buen estudiante, bien parecido o atlético no son cualidades que en principio se deban exigir a un buen representante. Sin embargo, como no es fácil ponerse de acuerdo, antes de entrar en el proceso de selección sería importante debatir acerca de las características que sí debería cumplir. Al menos, debería ser una persona:

- ▶ seria y responsable,
- ▶ aceptada por todo el grupo,
- ▶ que respete a todos y se haga respetar.

TODO POR ESCRITO

El acta de la elección del delegado que hay que entregar al jefe de estudios puede ser muy sencilla. En una hoja deben figurar los siguientes datos:

- ▶ Centro, curso, número de alumnos
- ▶ Presidente, secretario y vocal
- ▶ Nombre de los alumnos y número de votos.
- ▶ «Así pues, queda elegido como delegado-subdelegado...».
- ▶ Fecha y firmas.

La elección de delegado o delegada de clase es más importante de lo que parece: sirve para desarrollar la capacidad de hablar y de escuchar, para defender los derechos y opiniones de cada uno, y también para ser conscientes de lo importante que es establecer unas normas y cumplirlas si se quiere que el grupo funcione.

En todo caso, hay que tener claro cuál es la labor del representante de la clase:

Funciones del delegado de grupo:

- Asistir a las reuniones de la junta de delegados y participar en sus deliberaciones; posteriormente, informar a la clase de lo tratado en ellas.
- Exponer a los órganos de gobierno y coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.
- El orden habitual de proceder es el siguiente: profesor de área o materia, tutor, jefe de estudios y, en último término, director.
- Fomentar la convivencia entre los alumnos y alumnas de la clase.
- Colaborar con el tutor y con los profesores en los temas que afecten al funcionamiento de la clase. Colaborar con los profesores y la directiva para mejorar el funcionamiento del centro.
- Fomentar el cuidado del material y de las instalaciones del instituto.
- Todas aquellas funciones que establezca el Reglamento de Régimen Interior de cada centro, por ejemplo: ser responsable de recoger y devolver el parte de asistencia o manejar la llave del aula.

Derechos del delegado de grupo:

- A no ser sancionado por el ejercicio de sus funciones como portavoz de sus compañeros de clase.

Funciones de la junta de delegados:

Constituida por todos los delegados de los grupos y los representantes de los alumnos en el Consejo Escolar, la junta de delegados tiene las siguientes funciones:

- Elevar al equipo directivo propuestas para la elaboración del proyecto educativo del centro.
- Informar en el Consejo Escolar de los problemas de cada grupo o curso.
- Recibir información de los representantes de los alumnos en el Consejo Escolar sobre los temas tratados en el mismo.
- Elaborar informes para el Consejo Escolar a iniciativa propia o a petición de este.
- Elaborar propuestas de modificación de reglamento de régimen interior, dentro del ámbito de su competencia.
- Informar a los estudiantes de las actividades de dicha junta.

Derechos:

Cuando lo solicite, la junta de delegados, en pleno o en comisión, deberá ser oída por los órganos de gobierno del instituto en los asuntos que, por su naturaleza, requieran su audiencia. Como por ejemplo: celebración de pruebas y exámenes, establecimiento y desarrollo de actividades culturales, recreativas o deportivas, reclamación en casos de incumplimiento de las tareas educativas por parte del centro escolar...

La reunión del tutor con las familias

Padres y profes, en el mismo bando

«¿Todos los padres a la vez? No, gracias, los prefiero de uno en uno». Así piensan muchos profesores, sobre todo los que lidian con adolescentes, después de haber tenido la experiencia de convocar a treinta padres de alumnos y presenciar un gran fracaso de asistencia: a veces los dedos de una mano sobran para contar el número de presentes, que suelen corresponderse con los familiares de los mejores estudiantes... Pero esto no siempre ocurre, y mucho menos en la educación primaria. Al fin y al cabo, una de las funciones más importantes del profesor tutor es la de servir de enlace entre la familia y el centro escolar. Y reunir a todos los padres, al menos al principio de curso, sirve tanto para evitar los típicos problemas de funcionamiento del grupo como para colaborar en la solución de dificultades individuales que puedan ir surgiendo.

De cómo se organicen estas reuniones va a depender el éxito de la cita y, muy probablemente, condicionará la asistencia a próximas convocatorias. Por eso es importante cuidar todos los detalles, desde la redacción de la carta que se envía a los progenitores citándolos a una hora y un día (tiene que ser clara y *engancharlos* de alguna manera a asistir) hasta el procedimiento para hacérsela llegar: se sabe que es más fiable el correo ordinario, o incluso las llamadas de teléfono, que confiar en que los chavales entreguen la misiva en casa.

En cuanto a la organización de la propia reunión, estas son algunas recomendaciones prácticas para dinamizar al grupo:

► **Colocar a los reunidos en círculo, de manera que todos se vean las caras, sin obstáculos por medio.** Es importante que las sillas ya estén dispuestas cuando lleguen los padres: se evitará así perder el tiempo.

► **Presentación de los asistentes.** Una vez que el tutor se pre-

senta al grupo, cada uno de los asistentes debe decir su nombre y cualquier otro dato que desee añadir. Esto no debe llevar más de cinco minutos, pero sirve para implicar a todos en la reunión.

► **Valorar la asistencia de las personas presentes.** Aunque existe cierta tendencia a comentar el fracaso en cuanto al número de asistentes, es preferible enfatizar el esfuerzo de los que sí han acudido a la cita.

► **Objetivo de la reunión. Por evidente que sea, hay que empezar recordándolo.** A continuación, es recomendable explicar las *reglas del juego*: cómo se va a distribuir la sesión y el turno de intervenciones.

► **Método que seguir.** Es importante que el tutor haga un esfuerzo por dirigir su mirada a todos los presentes: es la mejor manera de implicar a todos, incluso a los más reacios a participar. También

funciona muy bien, para saber si las explicaciones están siendo claras y entendidas por todos, lanzar alguna pregunta al grupo.

► **Conclusiones.** Al terminar la reunión es conveniente hacer un breve resumen de los temas abordados, remarcar los puntos importantes y recordar los acuerdos tomados. También se puede pedir la ayuda de las familias para sintetizar los aspectos clave.





¿DE QUÉ HAY QUE HABLAR?

EN BREVE

LO QUE HAY QUE EVITAR

PROFESORES

- ▶ Pensar que los padres que no van a la reunión no se preocupan por su hijo
- ▶ Enjuiciar a las familias
- ▶ Hablar con términos demasiado complejos o abstractos
- ▶ Hablar sobre un alumno en concreto, con nombres y apellidos
- ▶ Presentar un problema como irresoluble
- ▶ Limitarse a dar información sin proponer soluciones
- ▶ Acusar a los padres de malcriar a los hijos
- ▶ Identificarse con los alumnos y rechazar a los padres o a la inversa
- ▶ Criticar a un compañero
- ▶ Convertir la reunión en un interrogatorio

PADRES

- ▶ Entrar en la reunión pensando que los profesores son todos unos vagos
- ▶ Ver al tutor como enemigo de su hijo
- ▶ Mentir en cuanto a los hábitos de estudio y comportamiento en casa
- ▶ Solicitar información sobre su hijo en esta reunión de grupo
- ▶ Negarse a colaborar con el centro escolar alegando falta de tiempo
- ▶ Desconfiar de la profesionalidad de los profesores
- ▶ Echarles la culpa a los hijos de los otros por ser «malas compañías»
- ▶ Ponerse incondicionalmente del lado de los chicos, contra los profesores
- ▶ Manifestar que todos son una pandilla de gamberros y que no tienen solución...

Además de preparar el método que seguir en estas reuniones, el tutor debe tener muy claro cuáles van a ser los contenidos del encuentro, de manera que no se quede ningún tema importante sin abordar. Aunque va a depender del nivel educativo del que se trate y de las peculiaridades del grupo, suele resultar interesante hablar de:

- Características del nivel educativo en el que se encuentran sus hijos.
- Normas de convivencia y sanciones recogidas en el Reglamento de Régimen Interno.
- Importancia de mantener desde el principio unos hábitos adecuados:
 - Una buena forma física: descanso suficiente, alimentación equilibrada y ejercicio físico de forma habitual.
 - El lugar de estudio: esta es una variable que influye más de lo que parece a la hora de conseguir un aprendizaje eficaz. Debe ser un lugar fijo, aislado de ruidos, con una mesa y una silla proporcionales a la altura del estudiante. La iluminación e incluso la temperatura adecuada de la habitación (alrededor de 20°) también son dos factores que tener en cuenta.
 - El propio interés mostrado por los padres del alumno acerca de sus actividades, deberes, exámenes o trabajos de clase es, también, muy importante de cara a conseguir un progreso escolar adecuado. En este sentido, en esta primera reunión grupal con los padres de los alumnos es importante concienciarlos de la necesidad de mantener contacto (telefónico, virtual o presencial) entre familia y escuela a lo largo de todo el curso, en especial en el caso de los alumnos que presentan alguna dificultad.
- Actividades extraescolares, salidas programadas y talleres que se van a impartir.
- Actividades previstas para el curso organizadas por el Departamento de Orientación (valoraciones psicopedagógicas al grupo, Jornadas de Orientación Vocacional) así como disposición del Orientador del centro a recibir a los padres.
- Coordinación y actuaciones que seguir ante las faltas de asistencia.
- El sistema educativo, los cambios con la Ley de Educación (recordar con cuántas suspensas se pasa de curso, con cuántas se repite; criterios de titulación en 4.º de ESO).
- Horario del tutor y horario del resto del profesorado destinado a la atención a los padres para mantener entrevistas individuales.
- Al final siempre hay que dejar un turno de preguntas para resolver dudas.

Las normas del aula

¡Socorro, esto es la jungla!

«No hagas conmigo lo que no quieras que yo haga contigo». En esta sencilla frase se resume la llamada filosofía de la reciprocidad o del respeto mutuo, que es la que parte de la base de que todas las personas tienen los mismos derechos y obligaciones. Este principio, aplicado a las relaciones que se establecen en el aula, supone que el profesor está obligado a tratar con respeto a cada uno de sus alumnos. Pero también implica que debe exigir esos mismos derechos hacia su propia persona y hacia los demás estudiantes que forman parte de la clase. Y esta segunda parte a veces se olvida... Así que, al igual que en las relaciones padres-hijos, en el aula también deben existir los límites, esas líneas imaginarias que separan las conductas aceptables de las inadmisibles.

Estas normas deben establecerse a principio de curso y mantenerse hasta el final. El paso de los meses, de forma inevitable, las va relajando, sobre todo cuando se producen algunos cambios inesperados como la sustitución de un profesor o la incorporación de un alumno conflictivo. Pero, en todo caso, es importante hacer un esfuerzo por mantener estos límites lo más estables posible.

La exigencia de su cumplimiento va a depender del estilo de comunicación que establezca cada profesor en el aula. Podemos hablar de tres estilos de docencia:

Estilo autoritario

- ▶ Los límites son estrictos
- ▶ Existe una preocupación excesiva por el orden y el cumplimiento de la normativa
- ▶ Se intentan controlar todas las conductas
- ▶ El profesor actúa de policía
- ▶ La relación profesor-alumno está

basada en la obediencia y en el temor al castigo

- ▶ No hay una relación afectuosa ni empática entre el profesor y los estudiantes

- ▶ El cumplimiento exhaustivo de las normas se convierte en el objetivo prioritario del profesor, aun a costa del aprendizaje de los alumnos

Estilo permisivo

- ▶ Los límites son blandos
- ▶ Existe una incapacidad o desinterés para mantener el orden de la clase

- ▶ Apenas se regulan las conductas

- ▶ Los límites brillan por su ausencia: los alumnos problemáticos *toman el poder*

- ▶ Las relaciones se basan en el colequeo

- ▶ Las faltas de respeto al profesor y a los compañeros son frecuentes

- ▶ Las normas se incumplen o, simplemente, no existen.

Estilo democrático-directivo

- ▶ Los límites son razonables
- ▶ El orden está al servicio del aprendizaje
- ▶ Se regulan solo las conductas significativas
- ▶ La relación profesor-alumno está basada en la reciprocidad, el respeto y la empatía
- ▶ Hay un clima afectuoso y de respeto mutuo

- ▶ Las normas se cumplen de forma sistemática

Este último estilo es el que proporciona un clima de clase más relajado, con mejor rendimiento académico y mayor ambiente de satisfacción. Y es el que se resume en «no me hables como no quieres que yo te hable», «respétame si quieres que yo te respete», «sé correcto conmigo y yo lo seré contigo»...





UN VISTAZO AL ESPEJO

EN BREVE

POCAS NORMAS, CLARAS Y FLEXIBLES PARA QUE SE CUMPLAN

Las normas de clase deben cumplir el criterio de efectividad, es decir, deben evitar y resolver problemas. Las hay de dos tipos:

NORMAS EXPLÍCITAS:

Son las que están redactadas por escrito y regulan la convivencia. Su efectividad depende de que sean pocas, claras, flexibles y de que se cumplan. Si una norma de este tipo se incumple de forma sistemática, se convierte en otra de signo contrario. Por ejemplo, si a pesar de que una regla dice que «hay que ser puntual», se consiente la impuntualidad, acaba transformándose en «se acepta llegar tarde». Si no se puede hacer cumplir, es mejor eliminarla.

NORMAS IMPLÍCITAS:

Son aquellas que, aunque no están redactadas en ninguna parte, se cumplen por costumbre, rutina o por conductas de *tanteo* por parte de los alumnos. Cambian con cada profesor y acaban formando un determinado clima en la clase (se permite hablar, hacer algún chiste, salir al baño; o todo lo contrario...).

En general, a nadie le gusta sentirse evaluado por los demás, sobre todo cuando existe el riesgo de que digan algo negativo o desagradable sobre la propia forma de ser, de estar o de hacer las cosas. Pero el hecho de conocer qué imagen tienen los alumnos de su profesor puede servir para detectar los rasgos de comunicación menos aceptados y, si se considera oportuno, modificarlos. Por supuesto, no se trata de evaluar la personalidad del docente sino de valorar su estilo de comunicación dentro del aula.

Un buen recurso para averiguar la imagen que tienen los estudiantes de su profesorado consiste en cubrir la siguiente tabla asignando una puntuación por cada rasgo. Por ejemplo, en el binomio exigente-blando, las cinco casillas corresponden a los siguientes valores:

	+2	+1	0	-1	-2	
EXIGENTE	MUY EXIGENTE	EXIGENTE	NEUTRO	BLANDO	MUY BLANDO	BLANDO

ESTILO COMUNICATIVO DEL PROFESOR (según los alumnos)

PON UNA CRUZ EN LA CASILLA DONDE SITUARÍAS A TU PROFESOR DEL ÁREA DE.....

Exigente						Blando
Justo						Injusto
Cercano						Distante
Afectuoso						Frío
Coherente						Incoherente
Relajado						Tenso
Positivo						Negativo
Respetuoso						Irrespetuoso
Disponible						Inaccesible
Entusiasta						Desencantado

Interpretación: el perfil personal se obtiene uniendo con una línea las casillas más marcadas en cada fila. La información puede ser tenida en cuenta para:

- Reflexionar sobre el estilo comunicativo del profesor en su relación con los alumnos: autoritario, directivo, amistoso, sarcástico, sobreprotector... Es una oportunidad para modificarlo si no resulta del todo satisfactorio.
- Pactar cambios entre el profesor y los alumnos. El docente puede ofrecer modificar alguna característica de comunicación a cambio de que los alumnos varíen algún aspecto de su comportamiento. Por ejemplo, dejarles trabajar en grupo si son capaces de hacerlo de forma «civilizada».

> PARA SABER MÁS

«Resolución de conflictos en el aula»

Juan Vaello Orts, editorial Santillana, 2003

Una revisión a los roles de los alumnos

Quién es quién

La pandilla de amigos que se reúne cada viernes para salir de marcha, los vecinos del barrio que se juntan el domingo para jugar una pachanguita, los compañeros de trabajo que comparten oficina y cafés, y los estudiantes de cualquier etapa educativa que conviven en el aula durante todo un curso...

Todos ellos tienen algo en común: forman un pequeño grupo. Y como tal, se define con unas mismas características:

- ▶ Es un número reducido de miembros que interactúan entre sí, lo que significa que el comportamiento de cada uno de ellos influye en el de los demás.
- ▶ Comparten unos objetivos comunes, como pasarlo bien, jugar al fútbol o sacar adelante un proyecto laboral.
- ▶ Respetan unas normas de comportamiento, más o menos establecidas.
- ▶ Poseen una estructura definida y unos roles asignados.
- ▶ Tienen unas características propias que los distingue del resto de los grupos.

Todos ellos interactúan, de alguna manera, con el entorno. En el caso concreto del grupo-clase existen, además, estas particularidades:

- ▶ Se trata de un grupo formal, no espontáneo, en el que la presencia de alumnos y alumnas es imperativa, al menos en los niveles obligatorios de enseñanza.

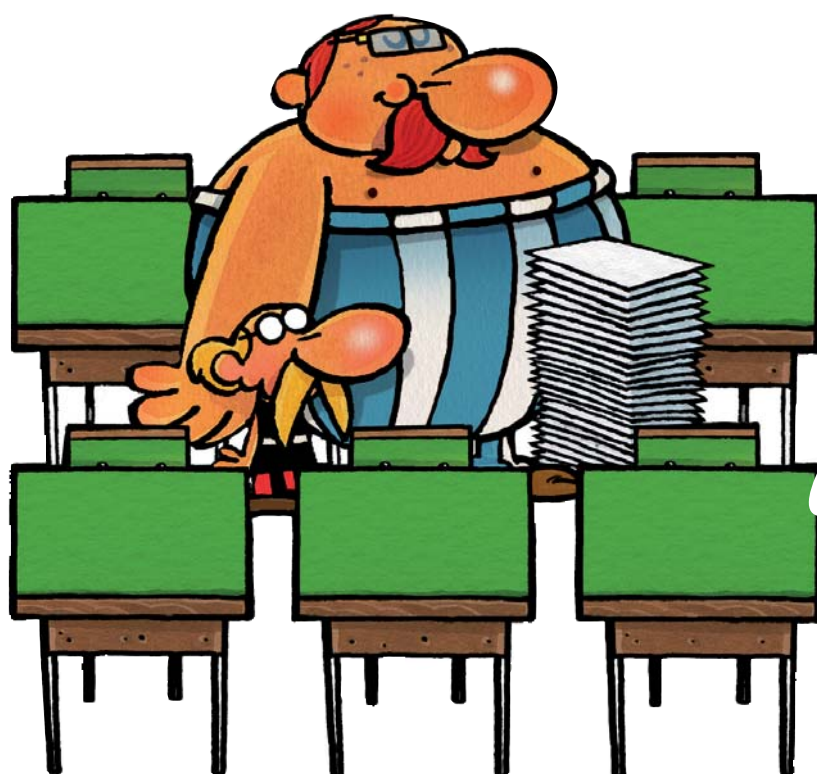
▶ Sus miembros asumen unos objetivos no establecidos por ellos mismos, que son la adquisición de actitudes, comportamientos y conocimientos del nivel al que pertenecen.

▶ Deben respetar una normativa impuesta y no consensuada por sus miembros.

▶ Y está liderado por una persona no elegida (el profesor), que ejerce su autoridad.

Así definido, iparece un lugar muy siniestro! Pero nada más lejos de la realidad. Es en estos grupos donde comienza la socialización de los niños y donde, a lo largo de los años, se consigue un mayor grado de madurez en las relaciones interpersonales. En este proceso son indispensables los papeles o roles que juegan cada uno de sus miembros. Conocerlos, y ser conscientes de su existencia, puede ayudar al profesor

a organizar la clase, y a los alumnos a no ser esclavos de su propio personaje.





VALORACIÓN DE RESULTADOS

EN BREVE

EL PAPEL DE TU VIDA

Las personas, cuando están en un grupo, como es una clase, se comportan de forma distinta a como lo harían con su familia o con sus amigos. A estas conductas se las denomina roles o papeles sociales y, según sean positivos o negativos, contribuyen a que en la clase haya un ambiente agradable o desagradable. Aunque estos roles son necesarios en la formación del grupo, hay que evitar encasillarse en uno de ellos por mucho tiempo: ¡ser siempre el payaso es agotador! Así que es preferible representar distintos papeles según el momento y la situación.

COMO UN TEATRO

El aula es un escenario donde cada miembro de la clase busca un papel a su medida. Cada alumno se comporta en el ámbito escolar como si interpretara a un personaje que le permite autorrealizarse de forma satisfactoria. Aquellos que no consiguen el éxito mediante roles académicos (como el trabajador o el eficiente) tienden a desempeñar roles alternativos (como el agresivo o el retador) que suelen perturbar el desarrollo de la clase. Conocerlos ayuda a comprender el porqué de muchas conductas inapropiadas y a mejorar el clima de la clase.

Cada grupo, formado por cinco o seis alumnos, lee el listado de los veinte posibles roles y los valora con un positivo o negativo según facilite o dificulte el trabajo y la evolución de la clase. Si en realidad ese papel no afecta a la marcha global del grupo, se lo califica como neutro.

- No hay que poner nombres y apellidos a cada uno de los roles, sobre todo porque las etiquetas siempre son demasiado simples. Es mejor hacer un esfuerzo por pensar en abstracto y comentar cuáles de ellos son los más convenientes para crear un grupo dinámico y efectivo. Se pueden proponer otros que no están en la parrilla.

ROL	DESCRIPCIÓN	POSITIVO NEGATIVO NEUTRO
Mandón	Afirma su autoridad «pisando a los demás»	
Organizador	Siempre está sugiriendo actividades y haciendo propuestas	
Líder	Conduce a los demás, moviliza al personal	
Inconformista	Está siempre en contra de todo lo que hagan, digan o propongan los otros; es el «pitufo gruñón»	
Payaso	Le gusta hacer gracias y chistes todo el rato, no para de llamar la atención	
Pelota	Su objetivo primordial es caer bien al profesor, incluso dejando en mal lugar a los compañeros	
Trabajador	Se centra en lo que tiene que hacer, va a lo suyo	
Aislado	Solitario, rehúye el contacto con los demás	
Distraído	Se distrae con el vuelo de una mosca	
Pasivo	No molesta, tampoco participa, se parece a un mueble	
Diplomático	Es el especialista en limar asperezas cuando surgen los conflictos, es el «juez de paz»	
Nervioso	No para de levantarse, tirar cosas al suelo y pedir para salir al baño; cuando hay examen, «se pone de los nervios»	
Mártir	Por alguna razón, a menudo carga con las culpas de los demás	
Tímido	No le gusta llamar la atención ni salir al encerado; se sonroja con facilidad	
Mascota	Es una persona popular, que cae bien, y representa al grupo	
Chulito	Aparenta una excesiva seguridad en sí mismo, siempre quiere tener la última palabra	
Sociable	Es muy abierto, simpático, se lleva bien con todo el mundo	
Víctima	Es objeto de chanzas y chistes; no se defiende	
Matón	Amenaza a sus compañeros e incluso a los profesores con la fuerza física o verbal	
Buen compañero	Ante todo, está pendiente de sus compañeros; es el que se acuerda de visitar al operado de apendicitis y el que defiende a la víctima de los abusos del matón	

D2

Técnicas de trabajo intelectual

Saber cuándo, dónde y cómo estudiar. Esta es la fórmula del éxito escolar y el objetivo que persiguen las técnicas de trabajo intelectual, más conocidas como técnicas de estudio. A pesar de su demostrada efectividad, gran parte de la población escolar las desconoce (o, al menos, no las lleva a la práctica). En esta serie de artículos de orientación educativa se ofrecen las claves para crear hábitos de estudio eficaces.

Y tú... ¿sabes leer?

El rendimiento escolar depende de la comprensión lectora

Uno de cada cuatro adolescentes no lee nunca o casi nunca. Y uno de cada cuatro abandonará sus estudios sin haber acabado la educación obligatoria... ¿Es casualidad o existe alguna relación entre estas dos situaciones? Lo cierto es que saber leer es una de las habilidades más importantes que un estudiante debe dominar, ya que la mayor parte de la información que recibe es de forma escrita. Por eso, el primer paso para luchar contra el fracaso escolar es conseguir un buen nivel de lectura.



Al menos esta es una de las conclusiones que se puede sacar de una encuesta realizada por el Ministerio de Educación dentro del Plan de Fomento de la Lectura. Los datos obtenidos, a partir de 3600 alumnos de 4.º de ESO de todo el territorio español, son los siguientes:

1. El rendimiento escolar y los hábitos lectores están asociados. Esto quiere decir que los alumnos y alumnas que más leen son también los que mejores notas sacan.

2. Las mujeres leen más que los hombres. El 44% de las chicas son lectoras frecuentes, mientras que solo lo son el 27% de los chicos de la misma edad.

3. El nivel de estudios de los padres influye en los hábitos lectores de sus hijos, de modo que los chicos que

tienen padres con estudios universitarios tienen más posibilidades de ser lectores frecuentes que los de progenitores sin estudios. Sin embargo, no parece haber relación con la situación socio-económica familiar.

4. Los adolescentes españoles, en general, prefieren las obras de terror, de aventuras, de misterio y de humor. Aunque coinciden en la temática general, hay diferencias entre las preferencias de los chicos y de las chicas. Ellos escogen obras de ciencia y tecnología, salud y deportes, mientras que ellas disfrutan de la poesía y de las obras románticas.



GUÍA PARA MEJORAR LA LECTURA

EN BREVE

POCOS LIBROS, MUCHA TELE

Diversos estudios sobre los hábitos de los españoles en cuestión de lectura arrojan datos preocupantes: solo el 51% lee libros, revistas o periódicos con frecuencia, mientras que un 10% confiesa que no lee nunca. En contraste, la mayor parte de la población, un 70%, ve todos los días la televisión.

LOS ADOLESCENTES, EN DATOS

El 36% de los adolescentes de 15-16 años leen libros en su tiempo libre más de una vez a la semana, por lo que se les puede considerar lectores frecuentes; el 38% son lectores ocasionales (leen más de una vez al trimestre), y el 26% son no lectores (es decir, no leen nunca o casi nunca).

Si lo que quieres es mejorar tu nivel lector, debes fijarte en los errores que cometes. Quizá sea alguno de estos:

- **Hacer movimientos con el cuerpo.** Hay quien tiene la costumbre de seguir el renglón con el dedo o con un lápiz «para no perderse». En realidad, lo único que se consigue es perder velocidad. Para corregir esta fea costumbre, basta con que utilices las dos manos para agarrar el libro. También es muy típico mover la cabeza de izquierda a derecha como un espectador en un partido de tenis... lo único que necesitas desplazar son los ojos.
- **Volver atrás.** A lo mejor eres de los que vuelve atrás sobre lo que ya leíste. Salvo excepciones, por ejemplo en caso de textos muy complejos, no debes hacerlo. Para corregirte puedes practicar un poco tapando con una tarjeta las líneas que ya has leído, sin posibilidad de volver atrás. Comprobarás cómo la idea general la coges más rápido.
- **Vocalizar.** Es una pérdida de tiempo mover los labios o la lengua: se lee con los ojos. Si no estás seguro de si cometes este error, haz una prueba: ponte un lápiz entre los labios, y comprueba si se mueve cuando lees. Para observar si es la lengua la que se moviliza, pégala al paladar y fíjate si la cambias de posición.
- **Repetir mentalmente.** Es como un eco interior, como si nos leyéramos el texto a nosotros mismos. A veces incluso se detecta por movimientos en la garganta. La mejor manera de corregir este defecto es leer a tanta velocidad que no sea posible la repetición mental. Pero esto requiere mucho entrenamiento...

La mala letra puede bajar la nota

¡Este texto es ilegible!

«Éste tiene letra de médico», decimos ante un escrito prácticamente indescifrable. Y es que los profesionales de la medicina muestran una particular forma de escribir que, en ocasiones, obliga al paciente y al farmacéutico a jugar a las adivinanzas con la receta sobre el mostrador. A este tipo de letra se lo conoce también como filiforme, ya que tiene cierta apariencia de hilo.

«Letra ilegible», escribe el profesor sobre el examen de Sociales. En este caso, el docente no tiene la paciencia ni el humor, tras medio centenar de trabajos corregidos, de descifrar el jeroglífico: opta por no valorar el trabajo o, en el peor de los casos, por calificarlo con un cero. La letra ilegible de muchos estudiantes es su perdición: no son capaces de exponer por escrito, de forma clara, entendible y ordenada, todas las ideas que tienen en la cabeza. Y esta circunstancia les baja mucho la nota.

Si tú eres uno de ellos, e incluso tus profesores te han propuesto volver a los cuadernillos de caligrafía de tu infancia, haz algo antes de que sea demasiado tarde. Empieza por mirar tu escritura con lupa:

Para subir la nota

► Asegúrate de que se distingan bien todas las letras. Si no las haces con claridad el profesor puede confundir la c con la e; la h con la b; la n con la u; la r con la s...

► Evita la omisión de rasgos (el punto de la i, la rayita de la t...) y de letras (la s al final de la palabra...).

► No hagas una misma grafía de varias formas distintas: así sólo conseguirás volver loco al que te lea.

► Las letras, del tamaño justo: ni excesivamente grandes, ni microscópicas.

► Procura no hacerlas con distinta inclinación: todas deben estar hacia el mismo lado.

► Tampoco separes las letras de una misma palabra: deben ir enlazadas.

► ¡No combines mayúsculas con minúsculas!

► Y deja suficiente espacio entre una palabra y otra, de manera que no dé lugar a confusiones.

En definitiva, son tres pasos. Primero, analizar cuáles son tus fallos al escribir; luego, empezar a practicar *tu nueva letra* tomándote todo el tiempo que necesites para hacerlo. Por último, automatizar

tu nueva grafía y dejar sorprendidos a todos tus profesores. ¡Verás cómo subirás la nota!





GUION PARA MEJORAR LA ESCRITURA

EN BREVE

CUIDA LA IMAGEN

Recuerda:

► Respetar los mismos márgenes en todos los folios. Por ejemplo, margen izquierdo, 3,5 centímetros, margen derecho, 2,5; superior, 4 centímetros e inferior, 3,5.

► Marca sangrías: se trata de dejar un pequeño espacio al comenzar a escribir y también después de cada punto y aparte.

► Utiliza folios de buena calidad, en buen estado, limpios y escritos solo por una cara. Nunca se deben entregar trabajos realizados sobre hojas arrancadas de cuadernos o blocs de notas.

► Incorpora dibujos, fotos, gráficos o esquemas siempre que te sea posible.

¿SABES ESCRIBIR?

¿Quieres saber si tu forma de escribir te sube o te baja la nota? Pues valora la calidad de tu escritura, del 1 al 5, en el siguiente cuadro. Todo lo que baje del 3, te traerá problemas.

AUTOEVALUACIÓN	PUNTUACIÓN
Legibilidad de la letra	
Expresión escrita	
Ortografía	
Riqueza de vocabulario	
Estructura del contenido	

A la hora de hacer trabajos escritos o exámenes, ten en cuenta las siguientes ideas:

Construye frases sencillas pero correctas

- Haz frases cortas; nunca tan largas que el lector se pierda al leerlas.
- Pero tampoco las hagas tan breves como si se tratara de un telegrama: no se entendería el contenido.
- Une las oraciones mediante conjunciones (y, pero, aunque, para...) y adverbios (además, mientras...), pero no abuses: unir con insistencia oraciones con «y» y con «o» es muy cansado. También puedes recurrir al punto o al punto y coma.
- Respetar el orden sintáctico sujeto + verbo + complementos.
- Utiliza la voz activa mejor que la pasiva.
- Evita escribir frases que repitan la misma idea.

En cuanto a la estructura

- Construye bien los párrafos teniendo en cuenta que cada uno de ellos debe contener un pensamiento o idea general.
- Asegúrate de que la exposición de contenidos sigue un guión organizado, claro y preciso.

Cuida el vocabulario

- Escoge palabras familiares mejor que rebuscadas.
- Sé más conciso y cuidadoso que en el habla coloquial.
- Evita palabras o expresiones de indefinición como: cosa, cachivache, algo así como...
- Haz un esfuerzo por utilizar sinónimos, en vez de repetir todo el tiempo el mismo término.
- Recurre al diccionario.

Puntúa sin miedo

- Emplea los signos de puntuación: paréntesis, exclamaciones, interrogaciones, comillas... Ayudan a expresar las ideas y al mismo tiempo sirven para hacer pausas y dar ritmo.
- Eso sí, para no meter la pata y poner un punto y coma donde debería ir un punto y aparte repasa antes las normas de utilización.

¡Esa ortografía!

- Evita las faltas de ortografía a toda costa, son tu peor carta de presentación.
- Autocorrígete:
 - puedes hacer un listado con tus faltas más frecuentes y tacharlas a medida que las vayas superando.
 - copia con atención trozos de texto de buenos autores.
- Relee lo que escribas, comprueba y corrige. En el ordenador, ten activado el corrector ortográfico.
- En caso de emergencia, como en un examen, si dudas de cómo se escribe la palabra... no te arriesgues: busca un sinónimo.

Técnicas de estudio (1)

Silencio, aquí se trabaja

Una alumna de 3.º de ESO está tumbada en la cama leyendo la lección de Sociales de la que al día siguiente se va a examinar; de fondo suena, a un considerable volumen, un pegadizo tema de El Canto del Loco; en la tele, aunque no se le hace mucho caso, el «casting» de «Operación Triunfo». Y de repente, una llamada al móvil. «Sí, tía, llevo toda la tarde estudiando, como no apruebe, yo ya paso de la asignatura esta...».

La escena describe una situación muy frecuente entre los alumnos, y no solo de la ESO, en la que se hace evidente un error de estrategia a la hora de ponerse a estudiar: falla el cuándo, el dónde y el cómo (el día anterior al examen, sobre la cama y con múltiples distracciones).

Encontrarse a gusto con uno mismo y con el lugar donde se van a consumir muchas horas de estudio es el primer paso para conseguir un buen aprendizaje, pero hay que cumplir ciertas condiciones. Son estas:

1. Una buena forma física

- Descanso: dormir alrededor de 8 horas y acostarse cada día a la misma hora.
- Alimentación: es necesaria una dieta variada, rica en fósforo, calcio y vitaminas.
- El ejercicio físico, de forma moderada y habitual, también es fundamental para estar en forma.

2. El lugar de estudio

- Un lugar fijo y sin ruidos. No es conveniente estudiar con música cuando la tarea requiere mucha concentración; sin embargo, para otras

actividades más mecánicas, como pasar apuntes a limpio, una música suave puede incluso ayudar a estar relajado.

- Una mesa amplia y una silla cómoda a una altura proporcional. Los pies deben descansar apoyados sobre el suelo; la parte inferior de la espalda debe quedar bien apoyada en el respaldo de la silla. Prohibidas las espaldas encorvadas y las cabezas pegadas a la mesa.

- Una iluminación adecuada, que se puede conseguir con una bombilla azul de 60 vatios.

- La temperatura ideal es de unos 20°: menos, tienes frío y estás incómodo; con más calor, entra el sueño.

- El cuarto de estudio tiene que estar oxigenado. El sopor no tarda en aparecer cuando hay una mala ventilación. Las células del cerebro agradecen el oxígeno. Por eso es una buena idea estudiar con la ventana algo abierta siempre que sea posible.

3. Un plan de trabajo

- Elaborar un horario fijo, escrito, en el que se distribuya el tiempo de estudio según las

materias. Un primer logro será empezar a la hora prevista, ni un minuto después.

- Organizar el tiempo de estudio con un plan de trabajo claro, sencillo y realista: lo importante es cumplirlo. Es típico que a los estudiantes se les ocurran cientos de excusas, que no razones, para posponer el momento de ponerse a ello. Ahí es donde hay que concentrar todos los esfuerzos, en ajustarse a lo planificado.





PONTE A PRUEBA

EN BREVE

¿ME LLEGA UNA HORA?

Aunque el tiempo de estudio va a depender de las aptitudes personales, de la capacidad de concentración y del interés que se le ponga, en general se recomienda:

- ▶ De 4 a 6 años, de 15 a 30 minutos, 3 o 4 días a la semana.
- ▶ De 7 a 12 años, una o dos horas diarias, 5 días a la semana.
- ▶ De 13 a 18 años, entre dos y tres horas, 5 o 6 días a la semana.

¿SIRVO PARA ESTUDIAR?

Cuando una persona no obtiene los resultados esperados en su rendimiento académico lo primero que se cuestiona es su capacidad: ¿serviré para estudiar? Sin embargo, la experiencia nos dice que en la mayoría de los casos estas dificultades se resuelven con unas adecuadas técnicas de trabajo intelectual y unos buenos hábitos de estudio. Solo hay que llevarlos a la práctica.

Rellenar el siguiente cuestionario no te llevará más de un minuto; sin embargo, en analizar tus respuestas deberías invertir algo más de tiempo. Quizá descubras dónde está tu fallo de estudiante y qué es lo que puedes mejorar.

	SÍ	NO
1. ¿Duermes al menos ocho horas diarias?		
2. ¿Haces todos los días al menos algo de ejercicio?		
3. ¿Sigues una dieta de comidas más o menos equilibrada (con verdura y frutas incluidas)?		
4. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?		
5. ¿Está alejado de ruidos, televisión y conversaciones?		
6. ¿Te resulta una zona de trabajo cómoda?		
7. ¿Estudias todos los días a la misma hora aunque no tengas exámenes?		
8. ¿Planificas el tiempo de estudio diario?		
9. ¿Realizas pequeños descansos?		
10. ¿Marcas las fechas de los exámenes y la entrega de trabajos en un calendario?		
11. ¿Utilizas una agenda?		
12. ¿Sueles acabar el trabajo que te propones cada día?		

Interpretación de los resultados:

- **Menos de seis respuestas afirmativas:** Está claro que «el cuándo y el cómo» te está fallando. Aunque tengas un buen método de estudio, si te pones a hacer los deberes encima de la cama, con la televisión a tope y sin haber dormido lo suficiente... lo más probable es que acabes dormitando encima del libro. Intenta aumentar el número de síes del cuestionario en las próximas semanas: observarás cómo todo te resulta más fácil.
- **Más de seis respuestas afirmativas:** Enhorabuena, estás en el buen camino. Quizá puedas mejorar en algunos aspectos, como en elaborar un plan de trabajo más ajustado a la realidad, sin necesidad de sobrecargarte de trabajo los días previos a los exámenes. En todo caso, ya te habrás dado cuenta de que cuanto mejor te organices, más tiempo libre te quedará para dedicarlo a todas esas otras cosas que no tienen nada que ver con el estudio.

Técnicas de estudio (2)

El método: mínimo esfuerzo, máximo resultado

Leer el tema una y otra vez hasta que se quede fijado en la memoria; copiar la lección en una libreta, punto por punto, con la esperanza de que así se aprenderá; leerlo todo en voz alta, mientras se pasea por la habitación, y de paso se trastornan los nervios de los vecinos de abajo... Las estrategias para estudiar son muchas y muy variadas, pero por supuesto no todas son efectivas.

En realidad, las llamadas técnicas de trabajo intelectual, más conocidas como técnicas de estudio, son unas potentes herramientas que permiten aprender lo máximo posible en el tiempo mínimo indispensable para lograrlo. Esta idea no se la acaban de creer

los que todavía no las han probado: más bien piensan que el hecho de subrayar, esquematizar o resumir complica las cosas y alarga el proceso. En la práctica, son muchos los estudiantes de primaria y ESO, por no hablar de los de bachillerato o incluso de la

universidad, que no dominan un método eficaz a la hora de enfrentarse a las tareas académicas. Ojalá sea este el curso en el que estos *escépticos* se animen a descubrirlas. Los que estén dispuestos pueden probar con este sencillo método de cinco pasos, en el que iremos profundizando a lo largo de las próximas semanas.

No borres lo que ya sabes

Los repasos son fundamentales para pasar los nuevos datos desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo, donde quedarán fijados por un tiempo. Sin embargo, hay una situación en la que no debes repasar: justo las horas antes del examen. Al margen de que los nervios y la ansiedad dificultan la retención, los nuevos conceptos repasados pueden interferir con los ya memorizados, dando lugar al peligroso y temido *efecto borrado*.





EL MÉTODO ESTRELLA

EN BREVE

ALGUNAS PRECAUCIONES

Aunque hayas estado toda la tarde estudiando en tu habitación, al día siguiente no te vas a acordar de nada si:

- ▶ memorizas sin comprender
- ▶ te falta atención y concentración
- ▶ no sigues un método de estudio
- ▶ te has olvidado de repasar
- ▶ no has conectado esa nueva información con lo que ya sabías
- ▶ tienes la televisión a todo volumen
- ▶ hablas cada dos por tres por el teléfono móvil
- ▶ estás excesivamente nervioso.

Si hoy estás decidido a probar un nuevo método de estudio, ponte en marcha. Estás ya sentado en tu mesa de trabajo, con todo el instrumental delante y el libro abierto por la lección número uno. ¿Por dónde empezar? Pues por el principio, claro:

- 1 Lectura rápida del tema.** Este primer paso te servirá para saber de qué va la materia de estudio y para calcular el tiempo y el esfuerzo que necesitarás invertir (según su extensión, dificultad del vocabulario o familiaridad de los contenidos). Todavía no te lances a subrayar, ya que te arriesgas a hacerlo mal y a retrasar, por tanto, todo el proceso. Tú sólo «échale un ojo» y quédate con las ideas generales.
- 2 Lectura comprensiva y subrayado.** Una vez que ya has captado las ideas generales de la lección, es el momento de hacer una lectura más profunda que te permita (ahora sí) ir subrayando los conceptos fundamentales. Este subrayado debe incluir:
 - Los títulos, epígrafes y apartados generales.
 - Las ideas principales y las secundarias (puedes utilizar el color rojo para las primeras y el azul para las segundas, por ejemplo).
 - Los detalles importantes.
 - Los nombres, los datos y las fechas relevantes.

Un buen subrayado te tiene que permitir, solo con su lectura, captar el significado de todo el texto.

- 3 Elaboración del esquema del tema.** Si has hecho bien el paso anterior, este te saldrá solo, ya que el esquema es la aplicación gráfica de lo subrayado. Se trata de que resumas, de forma estructurada y lógica, las ideas principales y secundarias que ya tienes destacadas. Este «esqueleto» te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asimilar los tediosos libros de texto. Pero debes asegurarte de que cumpla estas condiciones:
 - Ser breve y facilitar la comprensión.
 - Utilizar lenguaje telegráfico.
 - Seguir un orden lógico en la presentación de las ideas.
 - Facilitar una visión rápida, global y jerarquizada del tema.
- 4 Memorización.** A estas alturas ya conoces bien la estructura del tema, pero te falta retener las ideas principales y secundarias en la memoria. Con el esquema delante, esta tarea es mucho más sencilla. Debes leerlo tres o cuatro veces, intentando conectarlo con lo que ya sabes, recurriendo a técnicas de asociación o a imágenes mentales. También puedes recurrir a las reglas mnemotécnicas, en las que profundizaremos las próximas semanas.

- 5 Repaso.** Es el gran secreto para luchar contra el olvido. De hecho, si no llegas a este último punto no te servirán para nada los pasos anteriores: Ebbinghaus ya demostró que la mayor parte de lo que se aprende se olvida en las primeras 24 horas. Y a lo largo de los siete días siguientes se sigue olvidando mucho. Así que cuenta con que, si no repasas, no te vas a acordar de nada.

Esa es la razón por la que el paso anterior y este deben ir juntos: después de repasar, recuerda lo que has memorizado para constatar lo que sabes y lo que no. El número de repasos va a depender de la proximidad o lejanía del examen.

Si has realizado bien los cinco pasos, a estas alturas ya te debes de saber la lección, así que ya puedes dedicarte a otra cosa... Mañana, cuando te pregunten, sabrás contestar con seguridad: el esquema ya está grabado en tu cabeza.

Técnicas de estudio (3)

El subrayado: a la caza de las ideas

Y tú... ¿sabes subrayar? Pues claro, si es muy fácil. Es la técnica más famosa entre los estudiantes, así que todos creen conocerla y aplicarla correctamente. Pero muchos están equivocados. Subrayar es algo más que trazar una serie de rayas de colores chillones en los libros de texto: es una técnica activa de estudio que sirve para organizar la información de una manera personalizada. Por eso no tiene mucho sentido estudiar el texto subrayado por otra persona ni tampoco hacer rayas a lo loco para que parezca que la lección está trabajada.

En teoría el proceso es sencillo: se trata de localizar las ideas principales y las secundarias y resaltarlas con diferentes colores o distintos códigos. Hasta ahí, bien. Pero además, para que la técnica sea efectiva, hay que seguir unas pautas:

- ▶ No hay que subrayar nunca en la primera lectura, ya que se corre el riesgo de hacerlo mal.
- ▶ Tampoco es conveniente destacar nada que no se entienda: se debe tener un diccionario a mano y consultarlo cuando sea necesario.
- ▶ El texto subrayado debe tener sentido por sí mismo, aunque no resulte gramaticalmente correcto.
- ▶ Hay que utilizar los colores con algo de rigor: si son demasiados, el resultado es penoso.

▶ Una cosa es subrayar y otra muy distinta tachar: las rayas bajo el texto o sobre él no pueden dificultar la lectura, sino todo lo contrario. Para los que tienen mal pulso, la regla es una opción.

Y por otro lado, ¿cómo aprender a distinguir lo importante de lo secundario? Al principio no es fácil, pero con algo de práctica resulta más sencillo. Veamos las diferencias.

A. La idea principal

- ▶ Expresa la afirmación más general; es decir, la que da sentido al resto de las ideas del párrafo.
- ▶ Recoge lo más importante e imprescindible: si se suprime esta idea, el párrafo queda sin sentido.
- ▶ Además, el párrafo que recoge la idea principal del apartado es el que mejor responde al título o enunciado.
- ▶ A veces, determinadas expresiones nos dan la pista para captar la idea principal. Por ejemplo: «En resumen...», «Hay que destacar...», «Lo principal...» o «En definitiva...».

B. La idea secundaria

- ▶ Explica y desarrolla el contenido de la idea principal
- ▶ Ofrece datos accesorios, detalles, ejemplos, matices y puntuali-

zaciones que complementan la idea principal; pero esta información a mayores, si desaparece, no afecta al sentido del párrafo.

- ▶ Por sí misma, la idea secundaria tiene poco sentido; depende de la principal:

En este proceso de clasificación de la información hay que poner especial cuidado ya que del subrayado dependerán los siguientes

pasos del método de estudio: esquema, memorización y repaso. Si se mete la pata ahora, será difícil sacarla...





UN SENCILLO EJERCICIO

EN BREVE

DIEZ RAZONES DE PESO

Aquí tienes algunos motivos para convencer a los escépticos de la importancia de subrayar:

1. Motiva para estudiar
2. Centra la atención
3. Optimiza el estudio
4. Aumenta la comprensión lectora
5. Ayuda a discriminar las ideas más importantes
6. Ejercita la capacidad de análisis y de síntesis
7. Favorece la retención de información
8. Economiza el tiempo de estudio
9. Simplifica la realización de esquemas y resúmenes
10. Facilita los repasos

COMPRENDE LO QUE LEES

El acto de subrayar es simultáneo al de realizar una lectura comprensiva, que es la que se fija no en las palabras, sino en las frases y en su significado. El problema es que comprender lo que se lee no siempre es posible, y esta situación entre los estudiantes de la educación obligatoria se suele deber a tres factores: escasez de vocabulario, falta de concentración y lectura pasiva (en la que ni se subraya ni se consultan las palabras desconocidas).

Atrévete a subrayar el siguiente texto utilizando dos colores: uno, para las ideas principales y otro para las secundarias. También puedes utilizar signos gráficos para resaltar los datos más importantes.

- **El subrayado lineal** consiste en trazar líneas por debajo de las palabras, o bien por encima de ellas en caso de que se realice con rotulador fluorescente, con el objetivo de destacar las ideas principales y las ideas secundarias. Para esta tarea, es recomendable utilizar solo dos colores, uno por cada tipo de idea, ya que un exceso de colorido solo sirve para descentrar la atención del estudiante. Si se opta por utilizar un solo color se puede utilizar el subrayado doble para las ideas principales y el sencillo para las secundarias. Para los ejemplos y anécdotas se puede recurrir a la línea discontinua.
- **El subrayado estructural** consiste en destacar la estructura u organización interna que posee el texto a través de anotaciones en su margen izquierdo. Suelen consistir en números (1.1, 1.2, 1.3...), letras (A, B, C...), flechas o breves anotaciones. Es especialmente útil para la posterior elaboración del esquema y se puede complementar con el subrayado lineal.
- **El subrayado de realce:** además del subrayado clásico, utiliza los signos gráficos para destacar los datos relevantes. Por ejemplo, una línea vertical en el margen izquierdo indica que todo el párrafo es importante; combinado con una interrogación significa que no se entiende, y con una equis mayúscula, que no interesa o que los datos están equivocados. Los asteriscos, las exclamaciones o las flechas pueden formar parte de este código para el estudio, que en todo caso cada estudiante debe personalizar.

Técnicas de estudio (4)

Los esquemas: palabras, las justas

«KDAMOS NL BAR D SPRE 8H, VAMS TDS TB RICHI.BSOS :)» ¿Sabes enviar un mensaje SMS a través de tu teléfono móvil? Enhorabuena, ya sabes lo que es sintetizar. Ahora solo te hace falta traducir a este lenguaje las ideas que ya has subrayado en el texto que tienes que saberte para mañana. Si consigues hacerlo de forma estructurada y organizada, ya habrás aprendido a esquematizar.

Sigue estas orientaciones:

- ▶ Empieza por poner el título en la parte superior de la hoja, mejor en mayúsculas y bien destacado.
- ▶ Recuerda que la estructura esencial del esquema debe incluir apartados para las ideas principales, ideas secundarias, detalles y matices.
- ▶ El llamado sangrado del texto (o margen que dejes para cada frase) indica la importancia de la idea expuesta: cuanto más a la izquierda esté, más relevante será; y menos importante cuanto más se desplace el sangrado hacia la derecha.
- ▶ Ten presente que se trata de quedarse con lo esencial del tema: escribe el menor número posible de palabras.
- ▶ Las frases deben ser cortas y concisas. La redacción debe quedar casi como un telegrama.
- ▶ No obstante, y a pesar de la brevedad del esquema, este tiene que incluir todas las palabras clave y conceptos importantes que previamente has subrayado en el texto original.

▶ Haz un esfuerzo para que la presentación sea clara y limpia. Es preferible que se vea bastante espacio en blanco, sin escribir, que aprovecharlo al máximo y dar sensación de desorden.

▶ Una vez acabado, comprueba que has recogido todas las ideas principales y que estas están bien organizadas por orden de importancia o de relación.

▶ Es recomendable que las hojas con los esquemas los puedas archivar con anillas o fundas transparentes. Si esto no es posible, al menos asegúrate de que cada hoja esté perfectamente numerada.

Si has llegado hasta aquí, ya tienes hecho lo más difícil. Ahora solo te queda memorizar y repasar, pero de eso hablaremos la semana que viene...





ESQUEMAS PARA HACER UNA SÍNTESIS

EN BREVE

PRECISIÓN Y BREVEDAD

Estas son algunas de las ventajas que supone recurrir a la elaboración de esquemas a la hora de ponerse a estudiar:

1. Es una técnica activa que, al mantener ocupado al alumno, aumenta su interés y concentración.
2. Estructura de forma lógica las ideas del tema, por lo que facilita la comprensión: lo que no se entiende, no se queda en la memoria.
3. Implica poner en marcha la memoria visual, y por tanto facilita el aprendizaje: es más fácil recordar un esquema que todo un tema.
4. Permite captar de un solo golpe de vista el esqueleto de la información, lo que supone un importante ahorro de tiempo a la hora de memorizar.
5. Exige poner en práctica las valiosas capacidades de analizar y sintetizar.
6. Facilita el aprendizaje, ya que el hecho de trabajar la información y organizar las ideas favorece la retención de los datos *casi sin esfuerzo*.
7. Motiva al alumno: no es lo mismo memorizar una lección de diez páginas que una hoja de esquema.
8. Ahorra tiempo en el repaso: en vez de leer de nuevo todo el tema, se va directamente al grano.

Atrévete a sintetizar el siguiente texto utilizando técnicas distintas: esquema de llaves, esquema numérico, esquema de letras y esquema mixto. Recuerda que para simplificar esta tarea debes subrayar antes las ideas fundamentales.

- **El esquema de llaves** es el más conocido y uno de los más usados entre los estudiantes. El título se sitúa en la zona central izquierda de la hoja, y a partir de él se desglosan las ideas principales y secundarias estructuradas con llaves ({). Este tipo de esquema tiene la ventaja de que es el más gráfico de todos y con el que mejor funciona la memoria visual. Su principal desventaja es que el texto, si hay muchas subdivisiones, se concentra en la parte de la derecha, dando la sensación de quedar comprimido.
- **El esquema numérico** consiste en la ordenación de las ideas del tema mediante números. Para la primera división, la de las ideas principales, se utiliza la clasificación sencilla (1, 2, 3...). Para las ideas secundarias, los números se separan con un punto (1.1, 1.2, 1.3...). Para los detalles, se utiliza 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3... Si es necesario seguir haciendo más subdivisiones, es mejor renunciar a más numeraciones, ya que el procedimiento puede resultar muy engorroso. Presenta la ventaja de que es muy preciso en las divisiones y subdivisiones, pero tiene el inconveniente de ser muy monótono y hay que fijarse mucho para no equivocarse. Es útil para trabajos científicos o índices de libros; pero no es el más recomendable para el repaso y la memorización.
- **El esquema de letras** es similar al numérico, y utiliza las letras mayúsculas y minúsculas para organizar las ideas principales (A, B, C...), secundarias (a, b, c...), detalles ((a), (b), (c)...) y matices (/a/, /b/, /c/...). Esta clasificación no es tan engorrosa como la numérica, pero también exige atención para valorar la estructura de las ideas.
- **El esquema mixto**, por último, se caracteriza porque mezcla los números romanos (I, II, III...), los arábigos (1, 2, 3...), las letras mayúsculas (A, B, C...) y las minúsculas (a, b, c...) para las distintas subdivisiones según su orden de importancia. También está la modalidad simplificada, que utiliza guiones y asteriscos para jerarquizar los conceptos. Este tipo de esquema reúne las ventajas de los anteriores y, además de ser menos monótono, evita la mayoría de sus defectos.

Técnicas de estudio (5)

Memorización y repaso: grábatelo en el disco duro

Es como un músculo. Si no se usa, se atrofia; si se ejercita, se desarrolla. Hablamos de la memoria, que es la capacidad de almacenar conceptos, sentimientos y pensamientos. Sin ella, no se produce el aprendizaje. Y junto a la fase de repaso, conforma el último tramo del método de estudio.

La memoria no tiene buena fama. La culpable de esta injustificada mala reputación es la llamada memoria mecánica, que es la que consiste en la repetición literal de la materia de estudio, y que nos recuerda a nuestros abuelos aprendiéndose la lista de los reyes godos. «¿Hay que sabérselo todo de memoria?», preguntan alarmados los alumnos ante cualquier listado de más de cinco nombres. Pero esta es la única manera de aprenderse los meses del año, las provincias españolas o el número de teléfono de casa, por poner solo unos ejemplos.

Hay un segundo tipo de memoria, que es la llamada significativa, y que se refiere a la asimilación de contenidos a través de la relación con los conocimientos previos; para ello es imprescindible comprender lo que se va a estudiar.

Cualquiera de las dos son necesarias, y no se puede despreciar ninguna de ellas: cuando se empieza a estudiar una asignatura hay que recurrir a la memoria mecánica para asimilar términos y conceptos desconocidos. A medida que se va profundizando en la materia, los contenidos resultan más familiares y se

ajustan a los esquemas mentales previos: la memorización ya es significativa y por tanto resulta más fácil retener la nueva información.

A memorizar también se aprende, y por eso es interesante conocer los factores de los que depende:

► **Condiciones personales.** A una persona cansada o desatendida le va a costar memorizar mucho más que a otra relajada y dispuesta a aprender. Los factores físicos como el descanso, la alimentación equilibrada o un ambiente tranquilo también influyen en la capacidad de memorizar.

► **Nivel de motivación.** No es suficiente con sentarse con desgana en la silla y mirar con desconfianza y pocos ánimos al libro de texto. A mayor motivación, mayor retención. Las ganas por aprender tienen que ser reales, y no solo de boquilla...

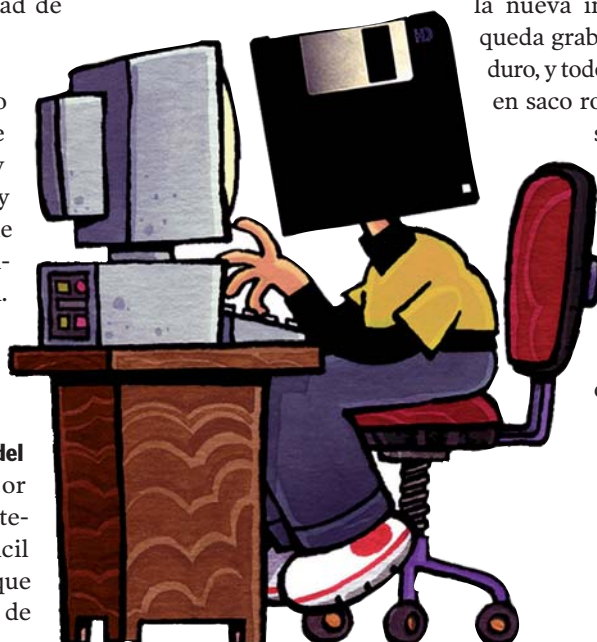
► **Nivel de organización del material.** Cuanto mejor organizado está el material de estudio más fácil resulta estudiar. Lo que resulta familiar, lleno de

sentido y estructurado se recuerda con más facilidad que lo desconocido, sin sentido o desorganizado.

► **Dominio de las reglas mnemotécnicas.** Son recursos que ayudan a recordar a través de la asociación de imágenes, sílabas, letras, números o palabras. Exige cierta dosis de imaginación y mucha práctica. Al principio, cuando se aprende este tipo de técnicas, es fácil dudar de su utilidad ya que se puede tardar más en adquirirlas que en memorizar los datos. Pero, una vez que se dominan, resultan muy prácticas.

► **Organización de los repasos.** Los repasos son fundamentales. La llamada curva del olvido aumenta en progresión geométrica: al día siguiente de haber estudiado, si no hay repaso, se pierde la cuarta parte de lo aprendido. Una buena idea para hacer esta última fase es comprobar si se recuerda el esquema que se ha estudiado e insistir en los puntos que se han olvidado. Otra posibilidad es repetir mentalmente todo el tema asegurándose de que no se queda nada en el tintero.

Si se pasa por alto esta última fase del método de estudio la nueva información no queda grabada en el disco duro, y todo el esfuerzo cae en saco roto... Así que ya sabes, son cinco pasos, ni uno menos: leer, subrayar, esquematizar, memorizar y repasar. ¡Venga, que no es tan difícil!





¿CÓMO ANDAS DE MEMORIA?

Responde con sinceridad a las siguientes preguntas:

	NUNCA	SIEMPRE	A VECES
1. ¿Pones «ganas de verdad» en aprender y memorizar cuando estudias?			
2. ¿Tienes un lugar de estudio fijo, ordenado y aislado de ruidos?			
3. ¿Tienes los apuntes bien organizados?			
4. ¿Entiendes lo que lees?			
5. Antes de ponerte a memorizar, ¿subrayas y esquematizas la lección?			
6. ¿Entiendes bien lo que tienes que memorizar?			
7. ¿Intentas que las ideas principales se fijen bien en tu mente?			
8. ¿Utilizas reglas mnemotécnicas o trucos para facilitar el recuerdo?			
9. ¿Te acuerdas de repasar?			
10. ¿Duermes y descansas lo suficiente?			

Interpretación de los resultados: cuantas más respuestas afirmativas hayas contestado, mejor será tu capacidad de memorización. Si por el contrario has dado muchas respuestas negativas, significa que lo que falla no es tu memoria, sino tu estrategia. Mejorar tu habilidad para retener solo es cuestión de práctica.

EN BREVE

¿POR QUÉ OLVIDAMOS LO APRENDIDO?

Algunas de las causas por las que se nos olvida lo que creamos aprendido son estas:

- ▶ Memorizar sin comprender
- ▶ Falta de atención y concentración
- ▶ Falta de repasos
- ▶ No conectar lo aprendido con lo que ya se sabe
- ▶ No utilizar lo aprendido
- ▶ Poco interés en estudiar
- ▶ Exceso de nerviosismo

¿POR LA MAÑANA O POR LA NOCHE?

En general, se estudia mejor por las mañanas que por las noches. Las investigaciones sobre el tema revelan que desde el mediodía hasta las 4 de la tarde el rendimiento intelectual da un bajón. Por la tarde se mantiene más o menos estable y, ya hacia la noche, vuelve a hacerse difícil mantener el interés por la materia de estudio. Aunque esta es la norma general, no todo el mundo responde a este patrón: hay quien rinde a tope con el silencio y la tranquilidad nocturna...

Trabajos escolares (1)

¿Qué hay que hacer y para cuándo?

Los trabajos son al curso escolar como el «spam» al correo electrónico: inevitables. Los profesores empiezan a pedirlos en primaria... y así continúan hasta la tesis doctoral. Por eso existen páginas web, como El Rincón del Vago, en las que los estudiantes cuelgan y se descargan monografías, ensayos y síntesis de casi cualquier tema y nivel educativo: «La figura de Leonardo da Vinci», «La gametogénesis», «El Lazarillo de Tormes» o «Aportaciones de Gauss al cálculo integral» son sólo algunos ejemplos de los miles de trabajos que se pueden conseguir con un simple clic.

Pero el plagio no resulta tan sencillo. En primer lugar porque los profesores, buenos conocedores del fenómeno, se encargan de pedir a sus alumnos trabajos específicos que no resultan fáciles de encontrar ni siquiera en la Red. Y en segundo lugar, porque también para los profesores existe Google! Basta con teclear una frase sospechosa supuestamente escrita por el autor de 2.º de ESO para llegar a la fuente original.

En definitiva: aprender a hacer buenos trabajos de clase es una inversión rentable de cara al futuro.

Empecemos, pues, por el principio. Antes de nada, hay que enterarse bien de qué es exactamente lo que quiere el profesor. Si se dejan estas dudas para la tarde del domingo, justo el día antes de la fecha tope de entrega... puede resultar un poco angustioso.

Estas son algunas de las preguntas (y respuestas) que hay que conocer antes de ponerse manos a la obra:

A. Tipo de trabajo: ¿qué es lo que me están pidiendo?, ¿un

resumen, una monografía, una reflexión, una investigación, una monografía, una reseña o un ensayo?

B. Tema concreto: ¿es obligatorio o de libre elección?, ¿es una cuestión amplia, sujeta a distintos enfoques, o está bien definida?

C. Condiciones: ¿qué extensión debe tener?, ¿hay que presentarlo a mano o a ordenador?, ¿esquemático o redactado de forma más extensa?, ¿es un trabajo individual o se puede hacer en grupo?

D. Plazo de presentación: ¿cuándo acaba el plazo de entrega?, ¿dónde hay que presentarlo?





DIEZ CONSEJOS PARA EMPEZAR

EN BREVE

TOMA DE DECISIONES

Bien, ahora que están resueltas las cuestiones básicas, hay que tomar algunas decisiones:

1. Definir con precisión el tema sobre el que se va a trabajar (en el caso de que no lo haya hecho ya el profesor).

► Si se escoge un tema demasiado amplio se corre el riesgo de soltar unas cuantas generalidades obvias y quedarse en la superficie. Por ejemplo, para un trabajo de literatura no es una buena elección hablar de *escritores españoles* porque la cantidad de información es tan abrumadora que resultaría muy difícil sintetizarla.

► Pero si el tema es demasiado concreto pasa lo contrario: resulta difícil encontrar información. Por ejemplo, si un alumno de ESO se centra en *el período iluminativo de la experiencia mística de san Juan de la Cruz* puede que le resulte difícil escribir más de dos folios.

► En resumen, hay que quedarse en un punto medio. Siguiendo con el ejemplo, *el misticismo español: san Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús* podría ser una buena elección.

2. Calcular la extensión del trabajo.

No hay que dejar este tema al azar porque se puede acabar con un tocho excesivo de folios. Además, así se ajusta la labor de recogida de información y no se pierde el tiempo acumulando material que luego no se va a utilizar.

3. Seleccionar las fuentes a las que se va a recurrir: libros de texto antiguos, periódicos, revistas, Internet...

4. Hacer un índice provisional con lo que se quiere incluir en el trabajo, las partes, el orden, las ilustraciones...

- 1** ¿Aún no has decidido si merece la pena invertir tiempo y esfuerzo en ese trabajo de clase? Piensa que este tipo de notas cuentan mucho más de lo que parece, sobre todo si eres de lo que siempre andan al límite entre el cuatro y el cinco...
- 2** Exprime a tu profesor: sácale información acerca del trabajo que os acaba de encargar hasta que estés seguro de que sabes lo que quiere. Te ahorrará muchos esfuerzos inútiles.
- 3** Define con precisión el tema, la extensión, los plazos y las condiciones de entrega. No pases por alto ni le quites importancia a ninguna de las instrucciones que os dé el profesor o te arriesgas a que te anule todo el trabajo (por ejemplo, si el plazo acaba el martes, está claro que no se puede entregar el miércoles ¿no?).
- 4** Busca una buena bibliografía: no es necesario que te leas toda una biblioteca para hacer tu trabajo, pero tampoco puedes limitarte a copiar tal cual lo que dice la enciclopedia. Busca en aquellas publicaciones menos consultadas por tus compañeros: viejos libros de texto, libros temáticos, revistas...
- 5** Acude a internet pero no te quedes solo con lo que dice Google del tema. Utiliza otros recursos de la Red: buscadores temáticos, bases de datos, grupos de discusión...
- 6** Léete la documentación que has seleccionado. Subraya o toma notas de lo que te interese.
- 7** Sé crítico: pregúntate siempre qué hay detrás de lo que te cuentan, qué interés mueve al autor para decir lo que dice.
- 8** Elabora fichas bibliográficas y temáticas: son un buen instrumento para recordar lo que lees y redactar después un buen trabajo.
- 9** Formula una tesis o toma de posición a modo de hilo conductor de tu trabajo.
- 10** Y, por último, concreta la estructura del trabajo con un índice provisional. Si has llegado hasta aquí, ya has pasado lo más difícil. ¡Ahora solo te queda redactar! De ello hablaremos en la siguiente ficha.

> PARA SABER MÁS

«Trabajos de sobresaliente para auténticos vagos». Editorial Espasa

Trabajos escolares (2)

¡Manos a la obra!

Su entrega no garantiza el aprobado, pero si no se presenta, el suspenso está... casi asegurado. Son los trabajos de clase, esos encargos que los profesores hacen a sus alumnos de vez en cuando como condición indispensable para superar la asignatura. Algunos estudiantes, agobiados por la falta de tiempo y de planificación, deciden recurrir a la vía más rápida (y peligrosa): cortan y pegan lo primero que encuentran en Internet, incluso a veces ni se molestan en borrar la dirección web que aparece en las páginas impresas. ¿Qué sucede cuando, en medio de tanta mediocridad, aparece un trabajo bien presentado, ameno, interesante y original? Pues que destaca del resto y el autor tiene asegurada una buena nota.

Si estás dispuesto a mejorar tu técnica, ten en cuenta estas propuestas. Antes que nada, debes elaborar un buen borrador. Para ello:

1. Guíate por el índice que previamente te has marcado. Te servirá para mantener el orden y no perder la perspectiva.

2. Comienza fuerte y termina más fuerte todavía. Es decir, cuida mucho el primer párrafo y el último del trabajo. Es un viejo truco que siempre funciona. Si no te lo crees, piensa en las series de televisión, que suelen empezar

con una situación de tensión que a lo largo del capítulo se va relajando hasta que quedan apenas unos segundos para acabar. Entonces, la trama se vuelve a poner interesante... y nos quedamos con las ganas de saber más. Pues de eso mismo se trata a la hora de presentar un buen trabajo escolar.

3. Expón tus ideas de una en una, de forma ordenada y jerarquizada. Algunos trucos para que lo logres:

► Empieza por las ideas principales y vete desarrollando a continuación las secundarias.

► Mete una sola idea en cada párrafo, así será más fácil seguir el hilo.

► Un párrafo suele tener entre dos y cuatro oraciones. Procura que su extensión sea aproximadamente la misma porque si haces uno de catorce frases y otro de dos confundirás al lector.

4. No resumas durante el desarrollo. Eso lo puedes dejar para las conclusiones. Ahora es el momento de profundizar, comparar y exponer, no de sintetizar.

5. Dedícale mucho tiempo a la conclusión. Es, probablemente, la parte más importante del trabajo y en la que más se va a fijar tu profesor.

6. Revisa el borrador. Intenta hacerlo tras un día o dos de descanso: las ideas estarán más asentadas y te resultará más fácil detectar a primera vista los errores de redacción, lo que hay que desarrollar más, lo que no se entiende bien... Una buena forma de saber si funciona es leerlo en voz alta y observar si tiene ritmo o por el contrario va a trompicones. Anota las frases, palabras o párrafos que te chirrien y modifica lo que sea necesario. Y, por supuesto, ¡no te olvides del corrector ortográfico!





LA IMAGEN ES LO QUE CUENTA

EN BREVE

VAYAMOS POR PARTES

Aunque los apartados que incluyas en tu trabajo pueden variar, no debes pasar por alto los siguientes:

a) Introducción: cuenta qué pretendes con tu trabajo, por qué escogiste el tema y los objetivos que se persiguen. Metodología empleada, problemas surgidos... Con este apartado, si logras hacerlo bien, impresionarás a tu profesor.

b) Índice: también es fundamental para que todo el que lea tu trabajo no se pierda. Aquí hay que incluir los anexos, gráficos, tablas...

c) Desarrollo: es la parte fundamental del trabajo, que debe estar dividido en capítulos o epígrafes.

d) Conclusiones: en este apartado debes resumir lo que se ha expuesto a lo largo del trabajo, repasar los principales datos, responder a las cuestiones u objetivos planteados en la introducción y dejar formuladas las preguntas pendientes de resolución, si es que las hay.

e) Apéndices o anexos: es todo el material de apoyo que complementa y apoya la información del texto.

f) Bibliografía (real, no inventada) de los libros, revistas, publicaciones científicas y direcciones de Internet que se han utilizado para elaborar el trabajo.

Muchas veces la presentación importa tanto como el contenido.

- 1** Elige una portada llamativa, original y al mismo tiempo formal. Si consigues entrar con buen pie, ya tienes mucho ganado.
- 2** A ordenador o a mano, escribe por una sola carilla. No trates de economizar de esa manera, aunque lo que sí puedes hacer es utilizar papel reciclado.
- 3** Incluye fotografías, dibujos, gráficas e ilustraciones. Hoy en día, con las aplicaciones informáticas y los recursos de Internet es muy fácil lucirse en este apartado. Y cuanto más visual sea el trabajo, más atractiva resultará su lectura.
- 4** Utiliza un tipo de letra sencillo, como Arial o Times. Los hay muy originales pero su lectura no siempre es fácil. Es recomendable utilizar siempre la misma letra y no excederse con los colorines. El tamaño puede ser de 12 puntos. En cuanto a la separación de renglones, se debe utilizar el doble espacio o espacio y medio.
- 5** Destaca los títulos, pero no te excedas. Basta con que subas dos o tres puntos el tamaño de letra y que los pongas en negrita. Unos títulos demasiado grandes dan la impresión de que «te gritan».
- 6** Deja márgenes amplios. Lo habitual son tres centímetros para el superior, dos para el inferior, cuatro para el izquierdo y dos para el derecho.
- 7** Pon el número de página en la parte inferior, en el centro o a la derecha. ¡No hace falta que numeres la portada!
- 8** Deja la última hoja del trabajo en blanco, a modo de contraportada. Y grápalo, si es poco extenso, o encuadérnalo con tapas de plástico y espiral si se trata de un trabajo de ciertas dimensiones. ¡Te quedará un trabajo de diez!

La exposición oral

Técnicas para enfrentarse al público

«¡Me va a dar algo!», piensas, asustado, en el momento en que todos tus compañeros de clase se quedan en absoluto silencio y giran sus cabezas hacia ti, a la espera de que comiences a exponer tu trabajo. Son unos segundos interminables de expectación, hasta que consigues despegar los labios y, tras una torpe carraspera, dejas salir un hilillo de voz. Intentas serenarte, pero las inesperadas reacciones de tu cuerpo no te ayudan nada: el corazón late a mil por hora, las manos se deshacen en sudor, la garganta está tan seca como si acabaras de comer un polvorón... y aún encima una voz interior, que no sabes de dónde ha salido, no para de repetirte que esto va a ser un fracaso. ¡Maldita sea, qué ganas de salir corriendo!

Ante todo que no cunda el pánico. Los desagradables síntomas de ansiedad que provoca el hecho de enfrentarse al público pueden combatirse siguiendo unas cuantas reglas. Son estas:

Antes de la exposición

- ▶ Elabora un buen guión con los puntos que vas a tocar.
- ▶ Siempre que sea posible, prepara material de apoyo: mapas, ilustraciones o una presentación en Power Point.
- ▶ Apréndete de memoria la estructura de la exposición y diferencia al menos tres partes: introducción, desarrollo y conclusión.
- ▶ Ensaya la exposición utilizando frases cortas y sencillas. Controla el tiempo que tardas en hacerlo.
- ▶ Si tu intervención no va a ser en el aula habitual, visita antes el lugar para familiarizarte con él.
- ▶ Descansa bien la noche anterior y piensa en la ropa que

te vas a poner: tienes que tener un buen aspecto.

- ▶ Para mantener a raya los nervios: practica alguna técnica de relajación y tómate alguna que otra tila.

Durante la exposición

- ▶ Una regla de oro: nunca comiences diciendo «Disculpad, pero es que estoy un poco nervioso...». Esa es la frase maldita. A partir de ese momento, todos, incluso los que no se habían dado cuenta, se fijarán más en tus nervios. Y tú te pondrás peor, claro. Así que, ya lo sabes, nunca, nunca confíes en público cómo te sientes (de mal).
- ▶ Olvídate de ti mismo y piensa en los oyentes. Ya que estás ahí, ¿por qué no intentar que se enteren bien de lo que tienes que contarles? Si tú disfrutas hablándoles, ellos disfrutarán escuchándote. Descarta la voz monótona, las lecturas interminables o la repetición de lo que ya pone en las diapositivas.

▶ Mantén siempre la atención de tus oyentes: esta es la pista que te indicará que todo va bien. Utiliza el humor, recorre con tu mirada las caras de tus compañeros, hazles una pregunta o pídeles su colaboración... Hay muchas posibilidades para mantenerlos entretenidos.

▶ Empieza bien y termina mejor. Los dos momentos claves son esos, el principio y el final. Para empezar puedes captar la atención de tu público planteando un dilema o una pregunta sin resolver. Un buen final se consigue dando la respuesta a la cuestión

del principio y añadiendo unas conclusiones.

Después de la exposición

▶ Autoevalúate. Para hacerlo puedes pedirle la opinión a algún amigo que haya estado presente. Y, de ahí en adelante, no evites las oportunidades para hablar en público. Aunque da mucha pereza hacerlo... es la única manera de perderle el miedo.





INDICADORES DE CALIDAD

EN BREVE

ASÍ SÍ...

► Mira de frente al auditorio. Puedes dirigir tu atención hacia alguna cara agradable, ya sea la de un amigo o la de alguien de sonrisa fácil, e imaginar que le estás hablando solo a esa persona.

► Utiliza las manos para darles más expresividad a tus palabras.

► Sonríe de vez en cuando.

► Pregunta y dialoga con tu público: hablar con es más relajante que hablar a.

► Piensa que estás de conversación con la persona de la última fila: ese es el tono de voz que debes mantener.

ASÍ NO...

Hay algunas cosas que debes evitar, como por ejemplo:

► Mirar hacia el infinito o hacia el suelo.

► Morirte de risa al contar una anécdota muy graciosa.

► Golpear la mesa con el bolígrafo mientras te hacen preguntas.

► Morderte las uñas.

► Leer un montón de folios sin levantar siquiera la vista.

► Utilizar muletillas del tipo: «eeeh», ¿no?, ¿verdad?, «uum».

Si quieres evaluar la exposición oral de tus compañeros o la tuya propia, puedes utilizar esta guía: te servirá para detectar los errores y valorar las cualidades del orador. Puntúa de 1 a 5 cada uno de los aspectos, obtén las cuatro sumas parciales y la valoración global.

INDICADORES DE CALIDAD DE LOS TRABAJOS ORALES

		1	2	3	4	5
CONTENIDO	• Título					
	• Estructura					
	• Introducción					
	• Desarrollo					
	• Conclusiones					
	• Claridad de ideas					
	• Argumentación					
	TOTAL					
EXPRESIÓN VERBAL	• Lenguaje claro					
	• Vocabulario conciso					
	• Pronunciación correcta					
	• Voz firme					
	• Intensidad de voz					
	• Ritmo adecuado					
	• Silencios oportunos					
	TOTAL					
EXPRESIÓN CORPORAL	• Mirada hacia el auditorio					
	• Apariencia de tranquilidad					
	• Naturalidad de gestos					
	TOTAL					
ASPECTOS GENERALES	• Duración					
	• Recursos de apoyo					
	• Originalidad					
	TOTAL					
VALORACIÓN GLOBAL (suma de los cuatro parciales)						

Interpretación de resultados:

- Si la valoración global es menor de 60, sin duda hay varios aspectos mejorables. Fíjate sobre todo en las puntuaciones parciales: las más bajas te indicarán los puntos débiles de la exposición. Nota: lo sentimos, pero es un Insuficiente.
- Entre 60 y 75 puntos: aunque sigue habiendo varios aspectos que podrían cuidarse más, en términos generales significa que la exposición ha sido correcta. Nota: entre Suficiente y Bien.
- Si la valoración global se sitúa entre 75 y 100 significa que existe un excelente dominio de la técnica de la expresión y la comunicación verbal. Nota: entre Notable y Sobresaliente.

Exámenes (1)

La prueba de fuego

Si eres estudiante, seguro que a estas alturas de tu vida escolar tienes muy claro que los exámenes de final de curso son, para bien y para mal, la gran prueba de fuego. Da igual que los profesores hablen de evaluación continua y de la importancia de trabajar día a día: si los exámenes finales te salen mal, mal asunto. Y por el contrario, si consigues hacerlos bien, es probable que remontes. Pero necesitas una estrategia: no te va a servir de nada dedicarle horas y horas a memorizar datos, fechas y conceptos si al final no vas a saber reflejar todo lo que sabes, de la forma en que te lo piden y dentro del tiempo establecido. Las cosas son así.

Los exámenes tienen su técnica: hay que preparar bien la materia, estar en buenas condiciones físicas y psicológicas y seguir una estrategia a la hora de desarrollarlos. Por ejemplo, ¿sabías que siempre hay que empezar a responder por la pregunta que mejor te sabes y dejar para el final la más floja? El motivo es que cuando un profesor empieza a corregir un examen, si le gusta lo que empieza a leer, se hace una idea positiva que solo cambiará con mucho esfuerzo; es decir, si ve que el resto del examen es un puro desastre. Por eso te conviene conocer todos estos pequeños trucos.

Para empezar, prueba a poner en práctica el decálogo de la memoria:

1. Procura no estar cansado cuando te pongas a estudiar: debes dormir lo suficiente.
2. Intenta relacionar lo nuevo que estás aprendiendo con lo que ya sabes.
3. Organiza tus papeles, apuntes y libretas.
4. Memoriza primero el esquema general y luego los detalles.

5. Divide la materia en bloques, te será más fácil abordarla.

6. Recuerda que la memoria depende, sobre todo, de dos factores: interés y concentración.

7. Procura entender antes de memorizar.

8. Repasa con frecuencia.

9. Utiliza al máximo tus sentidos: lee en alto, escribe palabras clave, mira las fotos del libro...

10. Usa reglas mnemotécnicas o trucos para asociar ideas: verás qué bien funcionan.

Y en el momento del examen, ten en cuenta estas claves:

- Lee bien las preguntas hasta estar seguro de que las comprendes.
- Consulta las dudas al profesor.
- Haz un breve esquema en un borrador.
- Contesta a lo que te preguntan: por divagar o irse por las ramas no dan más nota.

► Vigila la expresión: las frases claras, cortas y sencillas.

► ¡La ortografía! Mucho cuidado: si no sabes cómo se escribe una palabra, busca un sinónimo.

► Cuando no tengas muy clara la exactitud de un dato en

concreto, es mejor que no lo pongas: podrían bajarte la nota por *pasarte de listo*.

► Aunque tengas el tiempo muy justo, deja siempre un par de minutos para repasar lo que has escrito: con las prisas se ponen verdaderos disparates.





¿SABES LEER LAS INSTRUCCIONES?

EN BREVE

EL PRINCIPIO Y EL FINAL

Ante un examen, procura esmerarte al principio y al final de cada respuesta en lo que a claridad de ideas y fluidez de redacción se refiere.

Las leyes de la percepción explican que, a la hora de corregir, el profesor tiende a prestar más atención al principio y al final de cada apartado y reduce su nivel de atención en medio del texto. Es decir, lo que te sepas regular lo pones en el medio, y lo que mejor domines, al principio y al final: dejarás un buen sabor de boca.

LO QUE SUELE FALLAR

Son muchos los estudiantes que *juran* que ellos se lo sabían pero que a la hora de hacer el examen... algo inesperado falló. Esta situación suele estar relacionada con:

- ▶ Empezar a estudiar con pocos días de antelación o incluso el día anterior.
- ▶ Pasar la noche en vela.
- ▶ No calcular el tiempo del examen, invirtiendo mucho en algunas preguntas y dejando muy poco o nada para las otras.
- ▶ No contestar a lo que preguntan, sino otra cosa.
- ▶ Descuidar la redacción, la ortografía o la presentación.
- ▶ Dejar alguna pregunta en blanco.
- ▶ Entregar el examen sin siquiera haberle dado un pequeño repaso.

«Si es que no leen la pregunta». Esa es la conclusión a la que llegan muchos profesores ante la respuesta inapropiada o especialmente desatinada de algunos alumnos. Y es que hay muchos estudiantes que, nada más recibir el examen, se lanzan a escribir sin tan siquiera reflexionar unos segundos acerca de lo que les están preguntando.

El siguiente ejercicio, además de para echarse unas risas, puede servir de punto de partida para reflexionar acerca de lo que podemos llamar *patinazo de salida*. La actividad consiste en entregar a cada alumno una hoja con las siguientes instrucciones, como si se tratara de un examen. Deben resolverlo de forma individual en el tiempo establecido:

- 1** Lee cuidadosamente la lista entera de instrucciones antes de hacer nada. Dispones de cuatro minutos para esta actividad.
- 2** Pon tu nombre en la parte superior derecha de la hoja.
- 3** Pon la dirección debajo del nombre.
- 4** Pon tu número de teléfono en la parte inferior izquierda.
- 5** Suma $9370 + 5641$.
- 6** Resta 1492 de 1789 .
- 7** Pon la hoja boca abajo.
- 8** Levanta el brazo y di: «Soy el primero».
- 9** Dibuja dos cuadrados, un triángulo y tres círculos.
- 10** Escribe un sinónimo de «cansado».
- 11** Levántate y da una fuerte patada en el suelo.
- 12** Escribe de uno a diez en sentido decreciente.
- 13** Escribe los números impares de uno a treinta.
- 14** Escribe los números pares de treinta a cincuenta.
- 15** Escribe tres palabras que rimen con fruta.
- 16** Grita: «Yo he seguido todas las instrucciones».
- 17** Si has seguido cuidadosamente todas las instrucciones, no deberías haber hecho nada todavía: vuelve a leer la primera instrucción.
- 18** La única instrucción que se te pide que ejecutes es la número 7.

Exámenes (2)

Pruebas orales y escritas

En época de exámenes, la historia se repite. Siempre hay algún alumno que protesta ante la baja calificación que recibe en una prueba que jura haberse preparado a conciencia. «Le he dedicado muchas horas, y me lo sabía todo», argumenta. Sus padres corroboran su versión: «Estudió muchísimo las últimas semanas, no salía para nada de la habitación y cuando le preguntábamos algún tema se lo sabía de pe a pa». Pero el profesor, inflexible, mantiene su calificación: «El examen no está para aprobar, ustedes mismos lo pueden ver». En esta situación, tan frecuente en el ámbito escolar, ¿exageran los padres?, ¿miente el hijo?, ¿o es que al chico le tienen manía?

Lo más probable es que el alumno, al igual que su familia, diga la verdad. Ha estudiado, y mucho, pero su error está en no haber sido capaz de demostrarlo. Porque una cosa es almacenar información y otra muy distinta plasmarla por escrito, darle una estructura y presentarla de forma coherente y razonada. Por eso el profesor también actúa correctamente: no se puede calificar con un aprobado un examen que consiste en un amasijo de datos sin

desarrollar, con ideas sueltas y una redacción pésima.

Esta es la razón por la que, ante cualquier examen, además de los conocimientos de la materia se hace necesario seguir una estrategia de ejecución. En el caso de las pruebas escritas es imprescindible aprender a transformar la información aprendida en frases con pleno sentido. Para lograrlo resulta muy útil, por ejemplo, recurrir

a la técnica del resumen a la hora de estudiar la asignatura. Aunque lleva un poco más de tiempo que el esquema, es una excelente manera de aprender a redactar y a relacionar las ideas.

Para los otros dos tipos de exámenes más comunes (tipo test y oral) también existen una serie de trucos que mejoran de forma considerable su resultado. Aquí van algunas ideas para poner en práctica en este

final de curso en el que ningún estudiante debería olvidarse de que «no llega con saber, hay que demostrar que se sabe».



**VENTAJAS Y DESVENTAJAS**

	EXAMEN ESCRITO (DE DESARROLLAR)	EXAMEN TIPO TEST	EXAMEN ORAL
A FAVOR	• Es el examen clásico, con el que los estudiantes están más familiarizados. • Hay libertad para estructurar y exponer el tema.	• Facilita las cosas al que no tiene las ideas demasiado claras. • La corrección es más objetiva.	• Sirve de estímulo para saberse bien la materia. • Permite que el profesor aclare, ayude o incluso ofrezca pistas.
EN CONTRA	• Hay que saber redactar. • Hay que tener claras las ideas y saber reflejarlas por escrito en un tiempo establecido.	• Suelen penalizar los errores. • Hay algún tipo de preguntas que confunden y lían.	• Provoca mucha ansiedad, sobre todo en los más tímidos. • No hay posibilidad de tener un esquema delante y hay poco tiempo para reflexionar.
FAVORECE AL QUE TIENE...	• Capacidad para relacionar distintos contenidos. • Buena redacción. • Buen dominio de la materia.	• Capacidad para trabajar con rapidez. • Conocimientos justitos de la materia (se lo sabe con alfileres)	• Buena fluidez verbal. • Buena capacidad de reacción. • Rapidez mental. • Dominio de la materia. • Carácter tranquilo.
SE LE ATRAGANTA AL QUE...	• Tiene una caligrafía endemoniada, casi ilegible. • Comete abundantes errores ortográficos. • No es capaz de estructurar la información. • Es muy lento escribiendo.	• Se sabe muy bien la materia y «no puede lucirse». Es un tipo de prueba que mide con menor profundidad los auténticos conocimientos del alumno.	• Es inseguro, nervioso, con altas dosis de ansiedad. • Tiene algún problema relacionado con el lenguaje (problemas de dicción, tartamudez...).
ALGUNAS PISTAS PARA PREPARARLO	• Elaborar esquemas de toda la materia. • Repasar todos los temas. • Hacer algunos resúmenes para ensayar la redacción: no es lo mismo tener los datos que saber expresarlos.	• Hay que tener una visión general de toda la materia. • Pero sobre todo hay que memorizar todos los pequeños datos.	• Repasar todos los temas en voz alta, primero con el esquema escrito delante y después sin él. Y siempre con un cronómetro delante. • Practicar con los compañeros.
EL DÍA EQUIS	• En la primera parte del tiempo, de 5 a 10 minutos, hay que leer con calma el enunciado, y elaborar un guión en una hoja «a sucio» de lo que se va a contestar. • A partir de aquí, hay que seguir el guión, procurando respetar su estructura. Siempre que sea oportuno, conviene incluir unas conclusiones finales. • En los últimos cinco o diez minutos, ¡¡¡importantísimo!!!, hay que releer lo escrito y corregir los posibles errores.	• Leer las instrucciones con mucha atención: los enunciados a veces están redactados para engañar. • Hay que preguntar si penalizan los errores. En caso afirmativo, no hay que contestar si no hay una relativa seguridad de acertar. Si no hay penalización, hay que contestar a todas las preguntas. • Truco para no liarse: intentar adivinar la respuesta antes de leer las distintas posibilidades. Si coincide con alguna de las opciones, seguramente sea esa la correcta. Si no coincide con ninguna, hay que ir eliminando las que no tienen sentido hasta quedarse con la más probable.	• Mostrar confianza y seguridad en uno mismo (las tilas ayudan). • No tener miedo a aclarar lo que están preguntando: los nervios crean confusión. • Seguir la siguiente secuencia de respuesta: nombrar las ideas principales, desarrollarlas y acabar con las conclusiones. • En caso de quedarse en blanco: hacerse preguntas sobre el tema, repetir de forma distinta algún aspecto o resumir lo expuesto. • Si es posible, utilizar medios auxiliares: encerado, gráficos...

Guía para valorar los resultados

Un poco de autocrítica

Una inmensa alegría, por las esperadas vacaciones trimestrales; pero también cierto «desacougo» ante las temidas notas de la primera o la segunda evaluación. Los sentimientos se entremezclan, estos días, en una buena parte de los estudiantes. Sobre todo en aquellos que, a estas alturas, ya saben que los resultados no van a ser tan buenos como deberían. Pero no es momento de lamentarse, ya es demasiado tarde, y por supuesto, tampoco de tirar la toalla. Queda mucho curso por delante, y ahora toca hacer un poco de autocrítica para evitar cometer los mismos errores en el próximo trimestre.

El primer paso es analizar al grupo de alumnos de clase en su conjunto, ya que los fallos muchas veces son comunes. Con estas diez preguntas se puede empezar a hacer una reflexión de aula y comprometerse con el tutor a hacer algunos cambios:

1. Valora el rendimiento académico de la clase en el primer trimestre del curso (positivo, negativo, irregular, insuficiente, superior).

2. Causas de ese rendimiento.

3. Asignaturas en las que el resultado ha sido más negativo. Posibles causas.

4. Valora el ambiente general de la clase en esta primera evaluación.

5. ¿Ha habido algún conflicto en concreto? ¿Cómo se ha solucionado?

6. ¿Cómo ha sido la relación profesor-alumno en las distintas materias?

7. Valora la cantidad de trabajos que han mandado para casa: ¿suficientes, escasos, excesivos?

8. La distribución de exámenes a lo largo del trimestre, ¿ha sido correcta?

9. El delegado de clase, ¿ha sabido transmitir las inquietudes y propuestas al tutor?

10. Propón actuaciones concretas en el grupo para mejorar los resultados del próximo trimestre

Rectificar es de sabios

Si las cosas no han ido todo lo bien que te imaginabas, no te desanimes. Lo mejor que puedes hacer es reflexionar sobre los aspectos en los que has fallado; proponer por escrito las actuaciones que piensas llevar a cabo para mejorar la situación y acordar con tus padres un nuevo estilo de vida. Puedes aprovechar las campanadas de Fin de Año para formalizar tus buenos propósitos...Verás que resulta muy fácil hacer las cosas bien.





PONTE A PRUEBA

EN BREVE

NOTAS, ¿PARA QUÉ?

Recuerda que la finalidad de las notas que se entregan en cada evaluación no es la de fastidiarte las vacaciones, ni mucho menos la de disgustar a tu familia, en el caso de que los resultados no hayan sido los esperados. En realidad las notas sirven para informarnos por escrito, a ti y a tus padres, de cuál es tu rendimiento hasta este momento. En ellas no solo se refleja la puntuación obtenida en los exámenes: la actitud en clase, la participación en el grupo o el trabajo diario son aspectos determinantes para la puntuación final.

Poder, querer, saber estudiar... y estar en condiciones de hacerlo. O, en otras palabras: capacidad, actitud, método de estudio y circunstancias personales. En esos cuatro aspectos se pueden englobar los múltiples factores que, en el aspecto individual, pueden haber interferido en el rendimiento escolar de cada uno de vosotros. Atrévete a comprobarlo marcando en azul los enunciados que cumplas y en rojo los que no vayan contigo. Esos, precisamente, son los aspectos que debes comprometerte a mejorar el próximo trimestre.

PUEDO	QUIERO	SÉ HACERLO	Y ESTOY EN CONDICIONES
☐ Leo con fluidez cualquier texto. ☐ Comprendo lo que leo. ☐ Soy capaz de expresar mis ideas por escrito. ☐ No cometo casi ningún error de ortografía. ☐ Tengo una buena expresión oral. ☐ Asimilo con facilidad los contenidos. ☐ Sé razonar un problema matemático. ☐ Soy ágil con el cálculo de operaciones básicas. ☐ Soy capaz de sintetizar las ideas. ☐ Tengo un vocabulario más o menos amplio. ☐ Se me da bien la resolución de problemas. ☐ Tengo una buena capacidad espacial (para representar formas geométricas, por ejemplo).	☐ Asisto siempre a clase, salvo causa de fuerza mayor. ☐ Atiendo a las explicaciones del profesor. ☐ No me corto en preguntar cuando tengo dudas. ☐ Hago siempre los deberes y los trabajos que mandan para casa. ☐ Establezco una buena relación con todos mis profesores. ☐ Colaboro con mis compañeros de clase para hacer trabajos colectivos. ☐ Salgo voluntario cuando el profesor lo pide. ☐ Coopero como el que más cuando se trata de hacer trabajos en grupos. ☐ Entrego los trabajos antes de la fecha límite. ☐ En clase nunca me tienen que llamar la atención por mal comportamiento.	☐ En casa tengo un lugar de estudio bien acondicionado y fijo. ☐ Dedico al menos dos horas diarias al estudio. ☐ Durante ese tiempo, aunque haga algún pequeño descanso, no pierdo la concentración. ☐ Utilizo un método de estudio con cinco pasos: — Leo — Subrayo — Esquematizo — Memorizo — Repaso ☐ Organizo el tiempo de estudio y de repasos antes de los exámenes. ☐ La noche antes del examen descanso lo suficiente. ☐ Cuando me entregan el examen corregido, reviso las preguntas en las que he fallado. ☐ Apunto en una agenda la fecha de entrega de trabajos y exámenes.	☐ No tengo problemas familiares importantes que me estén perturbando. ☐ Tengo confianza en mí mismo. ☐ Duermo cada día lo suficiente (alrededor de ocho horas). ☐ Como un poco de todo (incluidas las legumbres y las verduras) pero sin excesos. ☐ Me siento motivado para estudiar. ☐ Tengo al menos algún amigo con el que sé que puedo contar. ☐ Controlo mis nervios incluso en época de exámenes. ☐ En general, me siento bien conmigo mismo. ☐ Mi situación sentimental no interfiere en mis estudios. ☐ Tengo claro que estudiar es lo mejor que puedo hacer por mi futuro.

D3

Educación para la salud

El alcohol y el tabaco son las drogas legales más consumidas por los adolescentes. La sociedad española ha sido durante años muy tolerante con estas sustancias, a pesar de que hoy en día se sabe que su consumo está relacionado con las principales causas de muerte de nuestro país. Por otro lado, existe un porcentaje cada vez mayor de niños y jóvenes con trastornos de alimentación (obesidad, anorexia, bulimia) que en ocasiones no son detectados a tiempo. Este grupo de artículos puede servir de apoyo en la puesta en práctica de programas de prevención relacionados con los trastornos de salud más habituales en la infancia y en la adolescencia.

Los malos humos de la adolescencia

Fumar a los trece

Trece añitos, ni uno más. Esta es la edad media de inicio en el consumo de tabaco de los jóvenes españoles. En concreto, el 30% de los menores de 18 años, camuflan cada día en su mochila un paquete de cigarrillos, a pesar de que el cartelito con formato de esquila está bien claro: «fumar mata». Casi el 90% de estos chicos que empiezan a fumar continuará haciéndolo en el futuro. En todo caso, si tú eres uno de ellos, es bueno que al menos sepas lo que te estás metiendo en el cuerpo.

Para empezar, el tabaco contiene cerca de 4.000 sustancias distintas, la mayoría de ellas cancerígenas, que se clasifican en cuatro grupos. La famosa nicotina, que es la responsable de la dependencia psíquica; el monóxido de carbono, que causa el 15% de las enfermedades cardiovasculares; los agentes irritantes, que actúan directamente sobre los bronquios; y los agentes cancerígenos o alquitranes, que son los responsables del 30% de todos los tipos de cánceres y del 90% del de pulmón.

«Pero por un cigarrillo de vez en cuando no pasa nada», pensarás. Pues por un solo pitillo conseguirás aumentar el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial. Además, lo cierto es que el consumo medio entre los jóvenes de entre 13 y 18 años no es de uno diario, sino de 7 u 8, lo que no está nada mal. Por cierto, las chicas fuman más que los chicos: ellas representan el 33%, ellos el 24%.

En fin, tan bombardeados como estamos con cifras espeluznantes de enfermedades y muertes a causa de este vicio, quién más quién menos hoy en día todo el mundo está informado de las consecuencias de la adicción a la nicotina, que aseguran que engancha cinco veces más que una droga tan letal como la heroína. De hecho, las empresas tabaqueras, conscientes de que la mayoría de los fumadores empiezan en la adolescencia, gastan cada año billones de pesetas en campañas dirigidas a los jóvenes. En ellas tratan de convencer de que fumar es de chicos atractivos, rebeldes y triunfadores.

Y lo dicen todos los que lo han probado: mejor es no empezar.





PIÉNSALO UN POCO

EN BREVE

MENUDAS CIFRAS

Cinco millones. Sí, cinco millones, pero no de euros ni de cigarrillos. Cinco millones de muertos al año en todo el mundo a consecuencia del tabaquismo. En España los fumadores representan un 34 por ciento de la población, unos 12 millones de personas. De ellos, el 70 por ciento quieren dejarlo. Pero no es tan fácil.

BEBÉS QUE FUMAN

La salud de los niños que viven con padres fumadores sufre el mismo daño que si consumieran 80 cigarrillos al año, advierte la Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica. Además, se ha demostrado que el 40% de los niños que presentan enfermedades respiratorias crónicas son fumadores pasivos, en general por su entorno familiar.

RAZONES PARA FUMAR	RAZONES PARA NO FUMAR
1. Fumar me hace más atractivo.	1. La tos crónica, el mal aliento, la piel apagada o una sonrisa con dientes amarillos no me convierten en un «bollito» precisamente.
2. Yo dejaré de fumar cuando me dé la gana, de momento disfruto.	2. La mayoría de la gente no consigue dejar de fumar, aun cuando la mitad de los fumadores intentaron dejarlo por lo menos una vez.
3. Los que dicen que fumar es malo exageran.	3. El 90% de los casos de cáncer de pulmón se dan en los fumadores. El tabaco también es el responsable del 75% de las bronquitis crónicas y del 25% de los infartos de miocardio y anginas de pecho.
4. Todavía soy joven. Por ahora el tabaco no puede hacerme daño.	4. El efecto de fumar es inmediato, mi cuerpo reacciona en segundos. Esto es lo que afecta al organismo: — Corazón: cierra las venas, haciendo que le sea más difícil funcionar y bombear la sangre al organismo. La tasa cardíaca aumenta, sometiendo al corazón a mayor esfuerzo. — Pulmones: irrita e inflama los bronquios, dificulta la respiración. — Boca: daña la piel de labios, lengua y garganta, produciendo infecciones y distorsionando el sabor de la comidas. — Nariz: irrita la mucosa, empeora el olfato. — Piel: produce sequedad y arrugas.
5. Todo el mundo fuma, incluso mis padres o mis profesores	5. Solo lo hacen el 30% de los adultos y el 18% de los adolescentes. Además, muchos de los que ahora fuman empezaron a hacerlo antes de que se descubriese que fumar era tan nocivo para la salud. A muchos de ellos les gustaría dejarlo, pero no son capaces.
6. Fumar me relaja... ¡y está tan rico!	6. En realidad la nicotina actúa como estimulante y por tanto no tranquiliza nada. En cuanto al sabor... lo cierto es que cuando ya te has fumado un paquete isabe fatal!

Adolescentes que van de copas

Una mezcla explosiva

Son miles de adolescentes españoles los que cada año «se estrenan» en los bares y se convierten en consumidores de alcohol habituales de fin de semana. Todo esto ocurre en un momento histórico en el que supuestamente existe una información muy clara acerca de las consecuencias negativas que acarrea. ¿O no está tan clara? Lo cierto es que cerca de la mitad de los adultos españoles consumen alcohol, y que de ellos casi el 11 por ciento son bebedores excesivos, es decir, ingieren 75 centímetros cúbicos. de alcohol diarios (más de cinco copas o de doce vasos de vino).

También son muchos los adolescentes que beben para sentirse mejor, olvidando el temido *efecto rebote* al que da lugar. El proceso es el siguiente: el alcohol se absorbe a través de las paredes del estómago y del intestino y pasa directamente a la corriente sanguínea,

que lo transporta hasta el cerebro. Aquí actúa como un depresor, lo que significa que hace más pausado su funcionamiento: reacciones lentas, habla un tanto desarticulada, pocos reflejos... En esta fase uno se siente relajado, contento, incluso eufórico. Después de unas horas, las células del cerebro intentan recuperar el equilibrio perdido, por lo que se fuerzan e incrementan su nivel de activación. Ahora el organismo se siente inquieto, nervioso y enfermo. Esta condición se conoce con el nombre de resaca. Así, las personas que beben para olvidar acaban bastante más

deprimidas de lo que estaban antes...

Caña al cuerpo

Una persona que no bebe habitualmente puede sentirse afectada por tomar una cerveza, mientras que un

bebedor empedernido o tolerante no empieza a sentirse alegre hasta la séptima ronda. Habría que preguntarles a los corazones, hígados y cerebros de estos bebedores qué tal lo llevan...





ENTRE EL MITO Y LA REALIDAD

EN BREVE

¡QUÉ MAL!

Algunos comportamientos penosos del consumo de alcohol son las peleas y discusiones violentas, un tono de voz demasiado alto, dificultades para andar, reacciones emocionales de llanto... o la incapacidad de prever las consecuencias de determinadas acciones.

EL MITO	LA CRUDA REALIDAD
1. La mejor manera de olvidarse de los malos rollos es beber una buena dosis de alcohol.	1. Es cierto que el alcohol produce una sensación temporal de bienestar, sobre todo cuando su consumo es moderado. Sin embargo, al período de «sentirse bien» le sigue el «bajón», que es cuando uno se encuentra cansado, deprimido y nervioso.
2. Beber alcohol ayuda a dormir mejor.	2. Si te pasas con el alcohol, seguro que acabas quedándote dormido. Pero como ocurre con otras drogas, el sueño que sigue a una borrachera no es reparador ni relajante (no se llega a la fase REM del sueño, la más profunda). Más bien te despertarás cansado, ojeroso y débil.
3. A nadie le sienta mal alegrarse un poco de vez en cuando.	3. El alcohol es la droga más extendida en España y su exceso produce muchos trastornos gastrointestinales, cardíacos, neurológicos, psiquiátricos, sexuales y de gestación. Es responsable de la muerte de unas 10.000 personas cada año.
4. Las drogas duras sí que son un problema, pero el alcohol no.	4. Hay muchas más personas con problemas de alcoholismo que con problemas de consumo de heroína, en una relación de uno a diez.
5. Mientras no me salga de mi vino y mi cerveza...	5. Las proporciones son: —Sidra: 2-8 grados —Cerveza: 4-9 grados —Vino: 10-12 grados —Aguardiente, whisky, licores o coñac: 40-45 grados
6. Tengo mucho aguante... yo soy como una esponja.	6. Como ocurre con otras drogas, cuanto más alcohol se bebe más se necesita para producir los mismos efectos. Es decir, cuanto más tolerante es nuestro cuerpo al alcohol, mayor es nuestra dependencia física de la bebida.
7. Soy más atractivo y simpático cuando bebo.	7. La mirada cargada, la falta de equilibrio, la lengua de estropajo, la risa tonta y el olor a vino no te convierten en un rompecorazones, precisamente...

> PARA SABER MÁS

Cadernos para a titoría-programa para o desenvolvemento persoal e social (Xunta de Galicia)

Educación vial (1)

Alcohol + juventud + velocidad = una fórmula mortal

Solo representan a la quinta parte de la población española, pero protagonizan el 30% de las noticias trágicas de los lunes. Hablamos de los jóvenes de entre 15 y 29 años y de la primera causa de muerte a estas edades: los accidentes de tráfico.

Las estadísticas se mantienen firmes, año tras año, al confirmar una tendencia: la mayoría de las desgracias ocurren durante el fin de semana, entre las doce de la noche y las seis de la mañana, y casi en la mitad de los casos asociadas a

alcoholemias positivas y elevadas. De cada tres jóvenes que fallecen en accidentes de tráfico relacionadas con el consumo de bebidas etílicas, dos son acompañantes.

Y es que los españoles, hasta el momento, no han demostrado tomarse en serio la influencia del alcohol al volante a pesar de que casi la mitad de los accidentes mortales están directamente relacionados

con su ingesta. De hecho, tan solo el 17% de la población asegura no conducir nunca después de haber bebido. El resto se arriesga.

Es como participar en una tómbola en la que el conductor va ganando papeletas para tener un accidente fatal dependiendo de:

► La cantidad de alcohol ingerida: no es lo mismo una cerveza a la hora de comer que varios vinos en ayunas, aunque todo influye.

► El grado alcohólico de la bebida. La velocidad de absorción es mayor con bebidas de alta graduación.

► El tiempo empleado en beber: si se bebe despacio la tasa etílica se eleva más despacio.

► El sexo: las mujeres metabolizan peor el alcohol que los hombres.

► La personalidad y el estado de ánimo previo a la ingesta: un disgusto o un estado de euforia aumentan el descontrol.

► Los estados de fatiga, sueño, cansancio.

► La combinación con bebidas gaseosas, ya que aceleran su absorción. Por eso «se suben tanto» los vinos espumosos, cavas y combinados.

► La combinación con medicamentos y por supuesto con otras drogas supone aumentar, en gran medida, el número de papeletas para sufrir un grave accidente.

Por último, también influyen la tolerancia personal al alcohol, aunque «aguantar mucho» no significa en absoluto que disminuyan los riesgos a la hora de conducir. Al revés, porque las señales de alarma no se toman en serio.





TRANQUILO, QUE CONTROLO

EN BREVE

ALGUNOS DATOS

► Cada año alrededor de 1.400 jóvenes españoles dejan su vida en la carretera y más de 8.000 resultan heridos graves, y quizá quedan atados a una silla de ruedas de por vida.

► Los chicos tienen una tasa de mortalidad en accidentes de tráfico cuatro veces superior a la de las chicas.

► La probabilidad de que un joven muera en España en la carretera es el doble que en Holanda o Suecia.

(Datos obtenidos por la Fundación RACC en su estudio acerca de la Problemática de los Jóvenes y la Seguridad Vial en España, 2007).

UN EXCESO DE CONFIANZA

► El 27% de los jóvenes españoles cree que conduce mejor que los adultos.

► El 47% se considera capacitado para conducir después de haber bebido cuando sale de noche.

► Solo el 14% reconoce que manejar un vehículo bajo los efectos del alcohol puede suponer un riesgo para su integridad física.

► Un 43% cree que puede conducir de forma normal después de ingerir alcohol y solo uno de cada diez cree peligroso hacerlo ebrio.

(Datos procedentes del sondeo realizado por el Instituto Mapfre de Seguridad Vial a 2.300 jóvenes de entre 16 y 24 años en 17 ciudades españolas en 2003).

No es muy de fiar la mítica frase de «Tranquilo, que controlo» por parte del que acaba de meterse un par de cubatas y se dispone a coger su moto o su coche para llegar al siguiente bar. Y vamos a explicar por qué.

En primer lugar, el alcohol afecta a muchas de las facultades que resultan imprescindibles para conducir un vehículo. En concreto:

- Estrecha el campo visual, por lo que se ignoran los estímulos que se encuentran en los laterales.
- Perturba la visión y lentifica la acomodación de la vista a los cambios de luz de autopistas, cruces o túneles.
- Dificulta la percepción del color rojo, como el de las señales de frenado, los semáforos o las señalizaciones por obras.
- Provoca errores de cálculo en cuanto a las distancias, por lo que no se respetan las distancias de seguridad o se calcula de forma equivocada el trazado de una curva.
- Reduce la resistencia física, aumenta la sensación de fatiga y favorece el estado de somnolencia.
- Afecta al sentido del equilibrio, efecto especialmente peligroso cuando se da sobre una motocicleta.
- Aumenta el tiempo de reacción, es decir, se tarda más en actuar ante un imprevisto. Se calcula que, bajo los efectos del alcohol, se recorre un 10% más de distancia desde que se percibe el peligro hasta que se reacciona.

Pero, además de todas estas consecuencias físicas, la ingesta de alcohol al volante tiene un efecto psicológico muy perverso: provoca una desinhibición psíquica por la que desaparece la conciencia de estar bajo sus efectos. Y entonces:

- Se subestima el riesgo.
- Se produce una sensación de envalentonamiento.
- La velocidad resulta divertida, estimulante.
- Hay sentimiento de invulnerabilidad.
- Se toma a broma el riesgo que se está corriendo, sin tener una sensación real de peligro.
- Surgen la impaciencia, la agresividad.

En resumen, cuando se conduce bajo los efectos del alcohol se tienen todas las facultades disminuidas, pero uno se siente casi como un superhéroe y, por tanto, se arriesga más. En no pocos casos, la vida.

Educación vial (2)

Beberse la vida de un sorbo

El alcohol es, con diferencia, la sustancia psicoactiva de la que más abusan los jóvenes de 14 a 18 años. Y, por otro lado, casi la mitad de los accidentes mortales de tráfico están relacionados con su consumo. Si combinamos ambos datos, recogidos por el Plan Nacional sobre Drogas y la Dirección General de Tráfico, podemos hacer el cálculo de que la presencia de programas efectivos de educación vial a lo largo de toda la escolaridad, en especial en la educación secundaria, supondría salvar muchas vidas.



Coger el coche o la moto después de haber bebido o simplemente ir de pasajero de un conductor ebrio son algunos de los actos irresponsables que realizan, de forma habitual, muchos de los adolescentes que cada fin de semana salen de fiesta ajenos a las cifras de muertos en la carretera. A todos ellos, entre otras cosas, habría que decirles:

- Antes de pedir algo ten decidido qué vas a tomar. Muchas veces, por influencia de los amigos con los que te encuentras, acabas pidiendo una bebida con alcohol que en realidad no te apetece demasiado.
- Aprende a decir no a las copas. No tiene nada que ver con rechazar a los amigos o ser

un soso. Si ellos no entienden que no bebas, diles que estás tomando un medicamento incompatible.

- Prueba las bebidas sin, como la cerveza sin alcohol. No están nada mal y no dejan resaca.
- Atrévete con combinaciones sin alcohol, las hay muy buenas. ¿Has probado lima con tónica?
- No tengas siempre el vaso en la mano; déjalo sobre la barra o la mesa, no se va a escapar. Además, así no se te calentará.
- Si, a pesar de todo lo que sabes, decides tomar alguna consumición alcohólica, espácialas al máximo (nunca más de una en la misma hora)

y evita mezclar. Si bebes agua entre una y otra, atenuarás su efecto.

- Ten claro que no existen distintos tipos de alcohol sino diferentes grados de concentración. La graduación de las bebidas fermentadas (vino, cerveza, sidra) oscila entre 5 y 25 grados; en el caso de las bebidas destiladas (ginebra, ron, whisky, chupitos...) su grado de alcohol suele variar entre 17 y 45 grados.
- Come algo, pero contrólate con los aperitivos salados, como cacahuetes o patatas. Ya sabes que en muchos bares te los ponen para que consumas más.
- Nunca te montes con un conductor que haya bebido, arries-

gará tu vida sin pensárselo dos veces. Ya sabes que la frase «Tío, tranquilo, que controlo» no es muy de fiar por parte de alguien que se ha bebido hasta el agua de los floreros. Eso sí, convéncele para que deje el vehículo aparcado.

- Si has bebido algo, aunque sea poco, no cojas el coche ni la moto. Búscate otra forma de llegar a casa, con alguien que no haya consumido o en un taxi compartido entre varios. Incluso puedes esperar a que amanezca y vuelva a funcionar el servicio de buses... Cualquier alternativa es mejor que jugársela.

En resumen, el mensaje está bien claro: no bebas si vas a conducir; pero si al final bebes, ¡no conduzcas!



AL VOLANTE Y A LO LOCO

EN BREVE

¿POR QUÉ A MÍ?

«Te puede pasar» es el lema de la campaña de prevención de accidentes desarrollada por la Asociación para el Estudio de la Lesión Medular Espinal, AESLEME, que se dirige a todos los centros escolares de Galicia. El objetivo de este plan es informar a la población escolar de los riesgos que conlleva realizar ciertas actividades cotidianas (como peatón, ciclista, conductor de moto o como pasajero) y cómo evitar accidentes.

La campaña, que cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y la Dirección General de Tráfico, ofrece este programa de forma gratuita.

EVITAR ACCIDENTES ES POSIBLE

Una charla-coloquio, impartida por un médico y un parapléjico, es la actividad que AESLEME ofrece a partir de 5.º de primaria y que se adapta según la edad del alumnado. Conceptos básicos sobre la médula espinal y el cerebro, causas de las lesiones medulares y formas de evitarlas así como problemas a los que se enfrenta una persona después del accidente son algunos de los conceptos que se abordan en esta actividad que cuenta con apoyo audiovisual. Para solicitar las charlas se puede escribir al correo electrónico de la asociación:

aeslemegalicia@yahoo.es

Los etilómetros son unos aparatos que permiten medir la tasa de alcohol en aire espirado. La medida que obtienen equivale a la mitad de la tasa de alcohol en sangre. Es decir, una medición en etilómetro de 0,4 mg/litro supone una alcoholemia real en sangre de 0,8. El siguiente cuadro resume el efecto de las distintas dosis de consumo:

ALCOHOL EN SANGRE (GRAMOS/LITRO)	EFFECTOS EN EL COMPORTAMIENTO
0,3-0,5	Se subestima el riesgo, se minimiza el efecto de las dosis de alcohol consumidas y se sobrevaloran las propias capacidades. (Durante los dos años siguientes a la obtención del permiso se prohíbe la conducción con tasas superiores a 0,3. También es la tasa máxima permitida para conductores de transporte de mercancías o de viajeros.)
0,5-0,8	Predomina la sensación de euforia y no se tiene conciencia del peligro que se corre. Las distancias y la velocidad se aprecian de forma incorrecta.
0,8-1,5	Hay síntomas claros de intoxicación. Las capacidades básicas, como la atención, la percepción y la coordinación están seriamente afectadas.
1,5-3,0	Grave peligro. Existen síntomas claros de embriaguez. A los anteriores trastornos hay que sumar problemas de equilibrio, somnolencia y sensación de irrealidad.
Más de 3,0	Embriaguez profunda. Pérdida de conciencia.

El botellón

Un problema que quita el sueño

Son jóvenes, se juntan en lugares públicos, ingieren grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo y arman mucho escándalo. A este fenómeno en alza, al que cada año se suman miles de menores que se estrenan en la tarea de beber en la calle, se lo conoce con el nombre de botellón. Y es un tema que quita el sueño, y nunca mejor dicho, a los vecinos afectados, que se preguntan qué han hecho ellos para merecer semejante suplicio; a los padres, que cruzan los dedos para que a su hijo no se le ocurra montarse en el coche de alguien que va hasta arriba de calimochó; y a los políticos, que no quieren quedar de represores, prohibiéndolo, pero que se ven presionados para dar una respuesta efectiva a este conflicto que cada vez va a más.

Pero en este debate social, presente en prensa, radio, televisión, foros de Internet y hasta en conversaciones de ascensor, a veces se echa en falta la opinión de los actores principales: los jóvenes (en algunos casos, niños). Hay que empezar por preguntarles a asociaciones juveniles, alumnos de ESO y

bachillerato y universitarios cuál es su visión del tema y cuáles son sus propuestas de actuación. Esto es lo que hicieron en la comunidad extremeña hace ya algunos años y fue lo que les permitió conocer las causas, valorar las alternativas y proponer las soluciones que han hecho posible su regulación.

Este es, por ejemplo, el análisis realizado por la asociación Alternativa Joven de Extremadura acerca de las causas que propician el botellón:

- ▶ El consumo de alcohol como sustancia psicoactiva de curso legal
- ▶ La ingesta de alcohol como hábito presente en actos familiares y sociales.
- ▶ La hipocresía social: la doble moral que condena unos comportamientos pero acepta otros.
- ▶ La escasez de alternativas al ocio juvenil más sanas, creativas o formativas.
- ▶ Las ciudades como cárceles de cemento. La falta de espacios para otro tipo de disfrute del tiempo libre.
- ▶ La falta de aficiones o hobbies: en cuanto se entra en la adolescencia se abandonan los deportes, el disfrute de la naturaleza...
- ▶ El concepto de sociedad permisiva: todo se acepta

en defensa de la libertad individual. «Son jóvenes y tienen derecho».

- ▶ El predominio de valores materialistas, consumistas y hedonistas.
- ▶ El desconocimiento de los riesgos del consumo abusivo de alcohol. Los recursos informativos que existen no resultan atractivos a los jóvenes.
- ▶ La incitación desde los medios de comunicación social: «alcohol igual a diversión».
- ▶ La falta de límites en la educación de los hijos: los padres se resignan a que sus hijos, menores de edad, salgan de fiesta porque es lo que hacen todos.
- ▶ La búsqueda de mayor autoestima: reconocimiento social de la persona, como parte integrada en el entorno.
- ▶ La rebeldía frente a la autoridad: la irresistible atracción de lo prohibido como anhelo juvenil.





NO HAY FÓRMULAS MÁGICAS

EN BREVE

PARA TRABAJAR EN LAS TUTORÍAS

«Botellón, ¿sí o no?» es el título de la unidad didáctica que, a partir de una noticia publicada en La Voz de Galicia, plantea una serie de actividades para que los estudiantes reflexionen y argumenten, a favor y en contra, de este polémico tema. También se analizan los mitos sobre el alcohol, las consecuencias sanitarias y sociales de este fenómeno y el enfoque dado desde la prensa.

En principio, la propuesta está diseñada para integrarse en la sesión de tutoría de 3.º y 4.º de ESO a lo largo de seis semanas, aunque cada una de las actividades también se pueden trabajar de forma aislada.

Se puede descargar, en gallego o en castellano, de la página web de La Voz de la Escuela, www.prensaescuela.es, entrando en la Sala de Profesores en el apartado «e-studio de noticias».

En todo buen análisis de un fenómeno social, además de concretar las causas, hay que plasmar los efectos negativos, los positivos y, por supuesto, las posibles alternativas. Aunque sabemos que no hay fórmulas mágicas, sí existen actuaciones que ayudan a reducir sus efectos más perniciosos.

Efectos positivos

- Se ahorra mucho dinero en comparación con lo que hay que pagar en los bares.
- Evita los «garraфones» o bebidas etílicas de mala calidad.
- Facilita las conversaciones tranquilas: no hay que gritar para entenderse y el ambiente no está cargado.
- Es un buen lugar para establecer contactos interpersonales.
- Los grupos son abiertos, sin motivo de discriminación: se acepta a cualquiera que quiera compartir una botella.

Efectos negativos

- La tolerancia progresiva frente al alcohol: el organismo demanda cada vez mayores dosis.
- Las intoxicaciones etílicas.
- La toma de contacto con otras sustancias tóxicas (cannabis, pastillas...)
- Los accidentes de circulación vial, la primera causa de mortalidad entre los jóvenes.
- La alteración y perturbación del vecindario: contaminación acústica y suciedad de la vía pública.
- El vandalismo nocturno como forma de autoafirmación grupal: fachadas pintadas, contenedores quemados, bancos del revés...
- La violencia juvenil: peleas entre pandillas.

Posibles soluciones

- Habilitar nuevos espacios en zonas aisladas en las que no se moleste a los vecinos y multar a los que beban fuera de ellas.
- Aplicar la normativa autonómica sobre venta y consumo de bebidas alcohólicas a menores.
- Ofertar actividades alternativas: conciertos, cine, teatro, deportes...
- Fomentar hábitos saludables desde los centros escolares.
- Concienciar a los padres de su responsabilidad de cara a sus hijos menores de edad.
- Promocionar el asociacionismo juvenil como alternativa para el uso del tiempo libre.
- Informar sobre las incompatibilidades entre seguridad vial y consumo de alcohol.
- Controlar la publicidad engañosa y subliminal a través de la aplicación de la normativa vigente.

Los riesgos de consumir cannabis

Porros en el patio

Alcohol, tabaco y... porros. El cannabis es la tercera droga que más se consume en nuestro país y la sustancia ilegal que más circula por los centros escolares. Y va en aumento. De hecho, el 22% de los jóvenes de entre 14 y 18 años son fumadores habituales de porros, según la última Encuesta a la Población Escolar elaborada por el Plan Nacional sobre Drogas. Hablamos, pues, de la droga ilegal más consumida en España. Pero empezemos por el principio: aunque la mayoría de los adolescentes conocen varias acepciones del término -porros, flys, petas, canutos, hierba, chocolate- no todos tienen claro qué es.

El cannabis es una planta, la *Cannabis sativa*, con la que se elabora la marihuana (a partir de sus hojas, flores y tallos secos) y el hachís (a partir de su resina). Tiene dos compuestos que son psicoactivos: el 9 THC y el 8 THC (tetrahidrocannabinol), y está considerado como un alucinógeno menor. En cuanto a sus efectos, son estos: euforia, desinhibición, relajación, cambios perceptivos como distorsiones visuales y auditivas, desorientación temporal (lentitud en el paso del tiempo) y disminución de la memoria inmediata. Al consumirlo en compañía es muy típico el efecto de la risa tonta. Y, en dosis elevadas, provoca confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y, en algunos casos, estados de pánico.

Pero, según los expertos, lo más preocupante de la situación no es tanto el aumento de su consumo como su «normalización» dentro de la sociedad. Los drogodependientes de estos tiempos ya no son yonquis ni delincuentes marginales, sino personas normales,

bien socializadas, que viven su adicción a las drogas legales (alcohol y tabaco) e ilegales (porros, pastillas...) con total naturalidad.

Como contraste, la heroína es la única droga cuyo consumo ha descendido de forma progresiva en los últimos años. Esta sustancia, que se introdujo en España en los años setenta, demostró sus devastadores efectos en los ochenta y principios de los noventa. Las muertes por sobredosis y enfermedades infecciosas (hepatitis, sida) hicieron que se reconociese su peligrosidad, hasta el punto de que en la actualidad son muy pocos los jóvenes que se incorporan a su consumo. Ellos prefieren el cannabis, en primer lugar, seguido del éxtasis y la cocaína. Pero no siempre son conscientes de sus consecuencias y hasta defienden los supuestos efectos terapéuticos de una sustancia que, sin duda, en plena adolescencia es peligrosa para la salud.





A TENER EN CUENTA

EN BREVE

OJOS QUE NO VEN

El 96% de los padres españoles no saben que sus hijos adolescentes consumen drogas y un porcentaje similar le quita importancia al hecho de que lo hagan, según un estudio realizado por el Plan Nacional de Drogas. Esta investigación refleja que el 20% de los jóvenes de 12 a 15 años consumen de forma habitual, sobre todo los fines de semana, alcohol, tabaco y porros.

UN PORRO, UN EURO

Hacerse un porro no es tan fácil: hay que mezclar el cannabis con el tabaco y liarlo con el mismo papel con el antiguamente se liaban los cigarrillos. Sin embargo, hoy en día se empieza a ver cómo a los más jóvenes se los atrae hacia su consumo ofreciéndoles «el trabajo ya hecho», es decir, se venden los canutos ya liados. La estrategia es muy efectiva: un porro, un euro. Y a dañar la salud.

Hoy en día son muchos los adolescentes que consideran los porros como una droga poco peligrosa o con escasos efectos sobre el organismo. Sin embargo, no tienen en cuenta que:

- 1** El alquitrán del cannabis contiene un 50% más de sustancias cancerígenas que el tabaco. Así, fumar tres porros es tan perjudicial para los pulmones como fumar 20 cigarrillos. Estas cifras, obtenidas hace unos meses por la prestigiosa British Lung Foundation, harán pensar a más de uno, sobre todo a los que optan por fumar cannabis en lugar de tabaco por considerarlo menos dañino.
- 2** El organismo tarda una semana en eliminar el THC, lo que supone problemas de aprendizaje, concentración y memoria, así como riesgos en la conducción al verse afectada la coordinación psicomotora. A largo plazo, además, influye en el sistema endocrino (altera las hormonas responsables del sistema reproductor) y en el inmunitario.
- 3** Con el consumo de cannabis a edades tempranas, disminuye la percepción de riesgo hacia las drogas: se traspasa una línea psicológica importante, que hasta entonces actuaba de protección, y se está más vulnerable ante otros consumos.

Trastornos de la alimentación (1)

Las señales de alarma de la anorexia en el aula

«Se busca mujer, de entre 12 y 18 años, inteligente y responsable, de familia acomodada, a la que no le guste su cuerpo y desee perder al menos el 15% de su peso». Ante este ficticio anuncio, que se corresponde con el perfil tipo de una persona con anorexia nerviosa, ¿cuántas adolescentes se darían prisa en responder? Pues según las estadísticas, al menos una de cada cien, que es el porcentaje de casos registrados en nuestro país.

¿Pero cómo detectar un trastorno de la alimentación en el ámbito educativo?

Estas son las señales de alarma:

A. Aspecto físico

- Lleva ropas anchas o jerséis atados a la cintura.
- Evita ponerse ropa ajustada y hace comentarios despectivos acerca de su cuerpo.
- En el caso de la anorexia, se observa una reducción significativa de peso en poco tiempo. Aspecto marchito y expresión de tristeza.

► En el caso de la bulimia puede presentar el síndrome de Russell (heridas o callosidades en los nudillos producidos por el vómito).

B. Actitud en clase

- Parece que está ida y más cansada que de costumbre (se marea o incluso se desmaya).
- En el caso de la anorexia: excesiva preocupación por los estudios, al margen de los re-

sultados. En Educación Física suele esforzarse al máximo.

► En el caso de la bulimia: su comportamiento se hace más desorganizado y despreocupado.

C. Comportamiento en el comedor

- Intenta saltarse la hora de la comida.
- Muestra claros signos de tensión mientras está sentada a la mesa.
- Se queja de que es demasiada comida o demasiado calórica.
- En caso de la anorexia: puede esconder o desmenuzar obsesivamente los alimentos y suele tardar mucho tiempo en comer.

► En caso de la bulimia: come menos de lo habitual (los atracones se los da en privado).

D. Comportamiento en el recreo

- Sustituye el bocadillo por una fruta.

► Conversa con frecuencia sobre dietas o las formas del cuerpo ideal.

► Realiza movimientos repetitivos o pasea sin parar con el fin de quemar calorías.

► En el caso de la anorexia: su apariencia es decaída, infeliz y de poco interés por las actividades en las que participa.

► En el caso de la bulimia: puede comer chucherías si después tiene la posibilidad de vomitar. Poco a poco las amigas le darán de lado por su conducta inestable.





ESTOY PREOCUPADA POR MI AMIGA

EN BREVE

ANTE LA SOSPECHA...

De un caso de trastorno de la alimentación en el aula, lo primero es contrastar la información con el resto del profesorado. Si se confirman las sospechas, hay que informar al tutor y al orientador para ponerse de acuerdo en el plan de actuación. Normalmente el primer paso será el de hablar con la persona afectada, escucharla y convencerla para que cuente la situación a sus padres. Si no se atreve, lo puede hacer el tutor. Aun en contra de su voluntad, hay que informar a la familia de la posible existencia del trastorno (el diagnóstico oficial lo debe dar un especialista). La conexión entre el centro de salud, la familia y el centro educativo debe ser constante.

COMPAÑEROS DE PUPITRE

Si en el aula hay un caso de anorexia o bulimia nerviosa, no es necesario comunicar este diagnóstico al resto de los compañeros. Pero si es algo que todos saben, entonces es mejor hablarlo de una forma natural, pidiendo la colaboración de todos. A la persona afectada en cuestión hay que tratarla con normalidad, evitando sacar temas relativos al peso, imagen o alimentación. Desde el punto de vista académico, es recomendable mostrar cierta flexibilidad en la realización de exámenes para que pueda acudir a sus revisiones médicas. También es importante intentar integrarla en el grupo, evitando su aislamiento.

Muchas veces las amigas son las primeras en darse cuenta de que algo falla. Si tú eres una de ellas, y sospechas que tu compañera sufre un trastorno de alimentación:

- 1** No te frustres si, a pesar de tus intentos, no reconoce el problema y rechaza la ayuda profesional. Intenta hablar con alguien de vuestro entorno cercano y da la voz de alarma.
- 2** Trata de documentarte acerca de este tipo de trastornos. Cuanto más sepas, mejor podrás ayudarle.
- 3** Evita hacerle comentarios sobre su aspecto físico como «cada día estás más delgada» o «te estás quedando en los huesos». Así conseguirás reforzar su comportamiento de pérdida de peso y aumentará su preocupación por el físico.
- 4** Intenta no hablar con ella de dietas, calorías o personas del entorno que han engordado o adelgazado.
- 5** Interésate por otras áreas de su vida ajenas a la alimentación y a su imagen, como los estudios, el trabajo, la familia o la pareja.
- 6** Recuérdale lo importante que es su amistad para ti y lo orgullosa que estás de que sea tu amiga. Este tipo de trastornos se correlacionan con baja autoestima y sentimientos de inferioridad. Le ayudará saber que puede contar con tu ayuda.
- 7** Trata de alabar todas las áreas de su persona ajenas al peso y a la imagen. Hazle entender que una persona no es únicamente un cuerpo o una talla, sino un conjunto de cualidades y de debilidades.
- 8** Si comes con ella, no prestes atención a lo que ingiere ni a lo que hace con los alimentos. Tampoco le recomiendes lo que debería comer o lo que no: son los especialistas los que deben abordar este tema.
- 9** Aunque muestre rechazo a relacionarse con los demás, intenta integrarla en grupos, llámala para salir y evita que se aisle.
- 10** No te desanimes si no ves resultados a corto plazo: el tratamiento es largo y suele haber retrocesos y recaídas.

> PARA SABER MÁS

<http://www.masqueunaimagen.com/>

Trastornos de la alimentación (2)

Cómo detectar la bulimia

Delgadez igual a felicidad. Así de sencilla es la fórmula que se autoaplican en su vida cotidiana las personas que sufren anorexia o bulimia. En ambos casos, se trata de un trastorno mental en el que el temor a engordar acaba derivando en un proceso depresivo. De hecho, a veces es difícil saber si estamos ante un problema u otro: casi la mitad de las personas que presentan anorexia nerviosa también manifiestan ataques de bulimia. La palabra en sí proviene del término griego «boulimos», que literalmente significa ‘hambre de buey’. A diferencia de los anoréxicos, los bulímicos conservan un peso entre los límites de lo que se considera normal, por lo que su aspecto puede ser saludable e incluso de sobrepeso, lo que hace más difícil detectar la enfermedad.



Lo más característico de este trastorno son los atracones: la persona afectada ingiere de manera descontrolada grandes cantidades de comida en cortos períodos de tiempo. Inmediatamente después adopta algunas estrategias para contrarrestar ese exceso, como por ejemplo la provocación del vómito: esta conducta frena de inmediato la sensación de culpa, la falta de control y el miedo a engordar. La prevalencia de este trastorno entre adolescentes y jóvenes es de casi el 3%, siendo el 90% de los casos en mujeres. La edad de inicio oscila entre los 18 y los 25 años, aunque se calcula

que la dificultad de diagnóstico puede enmascarar el problema durante años sin que la persona afectada busque ayuda. En cuanto las causas... son muchas. El miedo a madurar, una baja autoestima o un exagerado deseo de perfección y autocontrol son algunos de los rasgos característicos de las personas que sufren estos trastornos. El tipo de familia (un clima general distante y poco afectuoso o sobreprotector y con preocupación excesiva por las dietas) también puede actuar como elemento desencadenante. Tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades que

se cronifican en la mayoría de los pacientes, dando lugar a una gran cantidad de alteraciones orgánicas que pueden convertirse en permanentes. Estas consecuencias son más frecuentes cuanto mayor sea el tiempo de evolución de la enfermedad. De ahí la importancia de la detección precoz de estos trastornos.



CUANDO EL ENEMIGO ES LA COMIDA

EN BREVE

NO SOY UNA «SUPERWOMAN», ¿Y QUÉ?

Los anuncios, las películas y las series de televisión nos ofrecen una imagen de la mujer que se parece más a la de una *superwoman* (guapa de cara, perfecta de cuerpo e inteligente en su forma de actuar) que a una persona de carne (más o menos abundante) y hueso. Esta presión, unida a la idea de que el éxito se debe a la delgadez, lleva a algunas mujeres a embarcarse en unas dietas tan fuertes que a veces derivan en enfermedades crónicas.

INTERNET, EL SECRETO DE LAS ADOLESCENTES

Las personas que padecen anorexia o bulimia utilizan la Red para comunicarse con otras afectadas, normalmente mujeres adolescentes. En ella se encuentran en circulación un montón de sitios web con centros de *thininspiration*, o la delgadez llevada al extremo como estilo de vida. A pesar de que muchos de estos contenidos desaparecieron después de las denuncias de asociaciones de lucha contra los trastornos alimentarios, aún hoy en día existen páginas donde te enseñan a sobrevivir comiendo una manzana al día o a perder peso sin que nadie se dé cuenta.

Se tienes sospechas de que un amigo o familiar puede padecer algún tipo de enfermedad relacionada con la alimentación, intenta que reconozca su problema y se decida a pedir ayuda profesional, aunque lo más probable es que se niegue a hacerlo.

Estos son algunos indicadores que pueden orientarte a la hora de encender las luces de alarma:

- Se atiborra a comer de una manera descontrolada, incluso durante períodos de dos horas
- Tiene la sensación de que no puede parar de comer
- Hace dietas muy rigurosas o períodos de ayuno para compensar los excesos
- Se provoca vómitos
- Abusa de laxantes y diuréticos
- Está muy preocupado por su peso
- Come a escondidas
- Tiene problemas con la dentadura
- Esconde comida
- Se distancia de los amigos y los familiares
- Muestra cambios de humor y depresión

Una vez que el bulímico se pone a tratamiento, no hay que buscar resultados rápidos, ya que es un proceso largo y lleno de altibajos. La intervención es una combinación de farmacología (normalmente antidepresivos), reeducación dietética (por la que el enfermo tiene que aprender nuevas pautas y hábitos de alimentación), y psicoterapia individual o grupal, imprescindible para entender la enfermedad y reorganizar actitudes. En todo este proceso es fundamental la colaboración de la familia.

En buena forma

Los estudiantes españoles, los más sedentarios de la UE

Mejora la capacidad de aprender; mantiene los huesos, los músculos y las articulaciones saludables; disminuye el estrés y ayuda a controlar el peso, ¿qué es? Respuesta a la adivinanza: el ejercicio físico. Con semejantes beneficios es difícil de entender por qué razón los niños españoles son, junto a los portugueses, los más sedentarios de toda la Unión Europea. De hecho, los expertos insisten en que fomentar la práctica del deporte y la actividad física en los niños de forma habitual, junto al seguimiento de una dieta lo más equilibrada posible, es la mejor estrategia para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad, que en la actualidad ya afectan al 50% de los menores españoles.

En concreto, los beneficios de realizar actividad física con regularidad desde los primeros años de vida son los siguientes:

1. Favorece el crecimiento y el desarrollo saludable del sistema cardiovascular y músculo-esquelético.

2. Reduce la probabilidad de sufrir:

- ▶ Diabetes de tipo 2.
- ▶ Hipertensión.
- ▶ Problemas de colesterol.
- ▶ Enfermedades cardiovasculares.

3. Previene el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia y en la edad adulta

4. Mejora la salud mental y el bienestar psicológico. En concreto:

- ▶ Reduce la ansiedad y el estrés.
- ▶ Previene la depresión.
- ▶ Mejora la autoestima.
- ▶ Optimiza la función cognitiva, es decir, la capacidad de aprender
- ▶ Favorece las interacciones sociales satisfactorias.

5. Incrementa la posibilidad de convertirse en una persona activa y deportista cuando se es adulto.

En definitiva, el simple hecho de incorporar determinadas actividades físicas y deportivas

dentro del horario semanal de los menores supone una serie de ventajas para su salud que no pueden ser ignoradas. Así pues, ¿por qué no convertir este objetivo en un propósito para el nuevo año? Seguro que no es tan difícil...





MUÉVETE, MUÉVETE

EN BREVE

¿POR QUÉ ENGORDAN?

La Organización Mundial de la Salud considera que son diez las tendencias sociales que explican la epidemia de obesidad en la infancia:

1. El incremento del uso de vehículos motorizados a la hora de realizar cualquier desplazamiento, como acudir al centro escolar.
2. La reducción de oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio: pocas zonas verdes, inseguridad ciudadana, espacios reducidos...
3. El aumento del ocio sedentario: videojuegos, Internet, televisión... (Los niños españoles son, junto a los británicos, los que pasan más horas delante de la televisión, con un promedio de dos horas y media al día.)
4. La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico: bollería, chucherías, comida basura...
5. El aumento de las oportunidades para comprar alimentos a todas horas.
6. El incremento de restaurantes de comida rápida.
7. El mayor tamaño de las raciones en los restaurantes.
8. El consumo de refrescos en sustitución del agua.
9. La omisión del desayuno (sustituido a media mañana por alimentos hipercalóricos).
10. La disminución de la actividad física en la vida cotidiana.

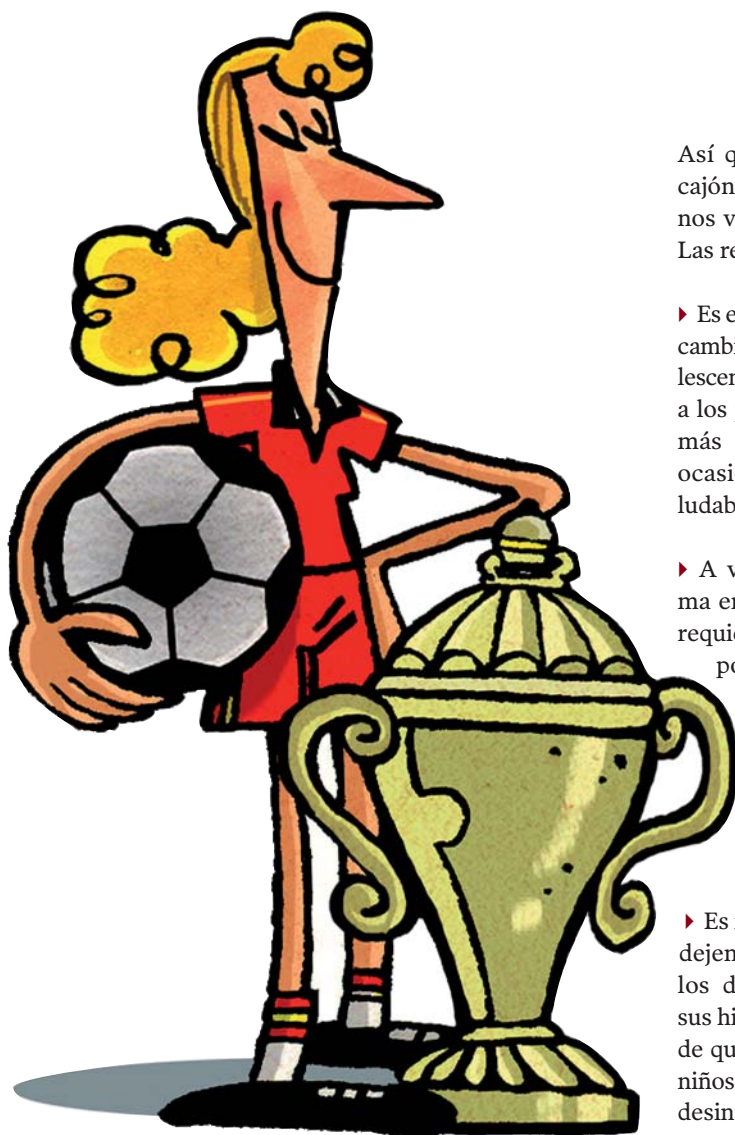
Si estás esperando a que las ganas de hacer ejercicio llamen a tu puerta... espera sentado. Son muy pocos los que se sienten entusiasmados ante la perspectiva de apuntarse a un gimnasio o empezar a practicar un deporte. Las ideas derrotistas pronto te acecharán, así que vete pensando cómo te puedes motivar para llevar a cabo tu objetivo. El siguiente cuadro resume las excusas típicas a las que nos agarramos para aplazar el momento de empezar a sudar la camiseta. Pero también incluye las razones para no tenerlas en cuenta:

TU IDEA DERROTISTA...	ARGUMENTO EN CONTRA
La verdad es que con tantas horas de clase y con lo que tengo que estudiar no tengo tiempo para hacer ningún deporte.	Sabes que encontrar tiempo es cuestión de prioridades: suma las horas que te pasas cada semana delante del televisor. Seguro que puedes sacar de ahí unas cuantas para hacer un poco de ejercicio.
Me veo ridículo con el atuendo deportivo. Además, soy muy patoso.	Vamos a ver, no se trata de que te conviertas en un Beckham (o en una Victoria). Según practiques, irás mejorando tus movimientos. Si aun así no soportas la idea de que los demás te vean en el gimnasio o corriendo con un chándal puesto, puedes empezar haciendo ejercicio en casa (estiramientos, abdominales, flexiones...). Seguro que tu profesor de gimnasia te puede asesorar.
Nunca me ha gustado hacer ejercicio, no creo que ahora cambien las cosas.	Mejor piensa que hasta ahora no has encontrado el tipo de ejercicio físico que se adapte a tu forma de ser. Atrévete con nuevas actividades: baile de salón, piragüismo, natación, aeróbic, senderismo, judo, montañismo, yoga, batuca, taichí... o, simplemente, prueba a dar largos paseos escuchando tu música favorita o con la fiel compañía de tu perro (que seguro que disfrutará tanto o más que tú).
Mis padres tienen que pagar por el gimnasio (o por la actividad deportiva) mucho dinero, no merece la pena el gasto.	Imagínate el dinero que habrá que invertir para combatir los problemas de salud que puedes padecer en un futuro por un exceso de sedentarismo o por un problema de obesidad. En realidad es una pequeña inversión de cara al futuro. Además, para hacer ejercicio no es imprescindible pagar.
Siempre estoy cansado... ¡no tengo fuerzas ni para mover un dedo!	El ejercicio físico aumenta la sensación de fortaleza y energía. Es decir, te carga las pilas. Probablemente te sientes cansado porque no te mueves...

Educar para la igualdad

Ellas también juegan al fútbol

Hasta que llegan a la adolescencia la actividad física que realizan nuestros escolares es aceptable; a partir de esa edad, los hábitos caen a plomo, más aún si hablamos de las niñas, que siempre se encuentran muy por debajo de sus compañeros en lo que al ejercicio físico se refiere. Al menos, esto es lo que reflejan las últimas Encuestas Nacionales de Salud, que revelan que el nivel de actividad física regular es del 80% en los chavales de entre 5 y 12 años, lo que no está nada mal; sin embargo, disminuye hasta el 13% en las personas de entre 25 y 45 años. Curiosamente, a partir de esta edad el porcentaje de deportistas repunta hasta el 20%, aunque en muchos casos se debe a una prescripción médica.



Así que la pregunta cae de cajón: ¿por qué con el tiempo nos volvemos más inactivos? Las respuestas son varias:

► Es evidente que los intereses cambian con la edad: en la adolescencia aparecen alternativas a los juegos infantiles mucho más atractivos, aunque en ocasiones mucho menos saludables.

► A veces se piensa de forma errónea que los estudios requieren todo el tiempo disponible, cuando lo cierto es que una cosa no es incompatible con la otra. De hecho, la actividad física mejora el rendimiento intelectual.

► Es frecuente que los padres dejen de mostrar interés por los deportes que practican sus hijos, con la falsa creencia de que el ejercicio es cosa de niños. En el caso de las hijas, el desinterés es aún mayor.

► El estilo de vida cada vez más sedentario hace que los adolescentes pasen un promedio de tres horas delante de la tele y otras tantas ante el ordenador. Está muy bien que cojan tablas en el manejo de las nuevas tecnologías..., ipero que no se olviden de que tienen piernas para moverse!

«Mens sana in corpore sano»

Los beneficios de la actividad física son bien conocidos por todos. Pero no menos importantes son las ventajas que reporta en el aspecto psicológico: está demostrado que reduce los niveles de estrés, el malestar y los síntomas de depresión, al tiempo que fortalece la autoestima, fundamental en la formación de la propia personalidad. Pero, lo más importante de todo, el ejercicio nos ofrece el gran placer de disfrutar de nuestro cuerpo.



HECHOS Y CONSEJOS

EN BREVE

UNA TERAPIA NADA PELIGROSA

Un ejemplo de la efectividad del deporte como terapia lo vimos hace unos meses en una noticia que venía desde un campo de refugiados del norte de Afganistán: niños y niñas, por primera vez en su vida, jugaban al fútbol con los balones que les habían llegado de Ayuda Internacional. Los trabajadores sociales que se encargaron de enseñarles las reglas básicas del juego aseguran que fue la primera vez que los escucharon reír y gritar de alegría.

EL HECHO ES QUE...	LO QUE PODEMOS HACER ES...
1. A los niños se los incita desde pequeños para ser activos; a las niñas, mucho menos.	1. Animarles por igual: los beneficios para la salud son los mismos.
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que más les gustan a ellos.	2. Exigir una oferta amplia y atractiva.
3. La forma en que se los viste desde que son pequeños les condiciona su libertad de movimiento: ellas suelen llevar las de perder.	3. Vestir a niñas y niños con ropa cómoda.
4. A las niñas se les valora mucho el hecho de estar guapas; a los niños se les aplauden sus habilidades motrices.	4. Valorar la actividad física que realizan, sobre todo a ellas.
5. Existe la idea de que hay actividades para chicas y otras para chicos: las del sexo masculino suelen ser mucho más abundantes y accesibles.	5. No caer en convencionalismos: no pasa nada porque ellas jueguen al fútbol y ellos a la comba.
6. Aún hoy en día, muchas niñas tienen menos tiempo libre porque tienen que echar un mano en las labores de casa.	6. Repartir las actividades domésticas entre unos y otras: también es ejercicio.
7. A los niños se les regala balones, raquetas y material deportivo; a ellas, juegos inactivos y accesorios de belleza.	7. Poner a disposición de las niñas patines, balones y camisetas de fútbol, por poner un ejemplo.
8. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menos valoración social que sus colegas masculinos.	8. Cuando tienen edad para comprenderlo, hablar con ellos y ellas acerca de estos temas.
9. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen pocos modelos que imitar.	9. Animarlas a que practiquen algún deporte de forma habitual.
10. Como resultado de estos condicionantes, en todas las edades y grupos sociales las mujeres son mucho más inactivas que los hombres.	10. No permitir que abandonen el hábito deportivo por culpa de los estudios o por simple dejadez.

Parte de la vida la pasamos durmiendo

La importancia del sueño

Unos más, otros menos, es evidente que todos necesitamos dormir. Lo que no está tan claro es por qué esto es así. En una noche normal experimentamos ciclos de cinco fases que se repiten varias veces y que en total duran unos 90 minutos. Alterar este reloj biológico trae consigo trastornos físicos y emocionales de mucha trascendencia. El efecto más importante de la falta de sueño, como bien saben los estudiantes, es la somnolencia y el malestar general. Los adolescentes necesitan entre 8 y 9 horas de sueño, aunque en la práctica duermen dos horas menos que los jóvenes de principio de siglo. Menos mal que algunos lo compensan con un rato de siesta española (si no tienen jornada partida, claro). Otros efectos de la falta de sueño son una mayor vulnerabilidad a las enfermedades, disminución de la concentración y de la creatividad, problemas de crecimiento...

¿Por qué, pues, necesitamos dormir? Al menos, por dos motivos. En primer lugar, porque el sueño se adapta a nuestro ecosistema: cuando caía la noche y la oscuridad impedía a nuestros antepasados cazar, recoger alimentos o encontrar el camino, lo mejor que podían hacer era retirarse a las cuevas y dormir. Según los científicos, esto se explica porque los animales que tienen

menos depredadores tienden a dormir menos. Los elefantes y los caballos lo hacen entre 3 y 4 horas diarias, los gorilas 12, los gatos 15 y los murciélagos 20. En segundo lugar, dormir nos ayuda a recuperarnos. Contribuye a la regeneración de los tejidos corporales, sobre todo de los del cerebro. Con el sueño la mente se repara, se reorganiza y consolida los recuer-

dos. Además, el descenso de la temperatura corporal que tiene lugar mientras dormimos ayuda a conservar energía para el día siguiente. También es fundamental en el desarrollo. Durante el sueño profundo, la glándula pituitaria libera la hormona del crecimiento.

En conclusión, dormir bien constituye una parte fundamental en la vida de

los estudiantes: solo así se consolida lo aprendido durante el día. Benjamin Franklin aún iba más allá cuando se le ocurrió acuñar el dicho: «Quien pronto se acuesta y pronto se levanta vive sano, rico y todo lo aguanta»





¿DESCANSAS LO SUFICIENTE?

EN BREVE

LA MEJOR MEDICINA

Si se nos permitiese dormir sin limitación, la mayoría de los humanos dormiríamos de 9 a 10 horas cada día. Tantas horas planchando la oreja no solo no es perjudicial, sino que nos permite levantarnos más frescos, de mejor humor y rendir más en el trabajo que aquellas personas que pasan sueño.

EL DÍA DESPUÉS

Cuando trasnochamos el fin de semana, y nos levantamos tarde, nuestro reloj biológico se desajusta y experimentamos el llamado insomnio del domingo por la noche y, al día siguiente, la tristeza del lunes por la mañana. Este trastorno lo llevan mejor las personas vespertinas (que se activan según se acerca la noche) que las matutinas (que rinden menos según avanza el día).

Contesta con Verdadero o Falso las siguientes cuestiones:

- 1 Me cuesta mucho levantarme por la mañana (V/F)
- 2 Necesito un despertador para levantarme a la hora correcta (V/F)
- 3 Reprogramo el despertador para poder dormir unos minutos más (V/F)
- 4 Durante el día me siento cansado, nervioso y de mal humor (V/F)
- 5 Me cuesta concentrarme y acordarme de las cosas (V/F)
- 6 Con frecuencia me quedo dormido delante de la televisión (V/F)
- 7 Soy lento a la hora de resolver problemas o cuando intento ser creativo (V/F)
- 8 Ante un discurso aburrido, sobre todo si estoy en una habitación caliente, me quedo dormido (V/F)
- 9 A los cinco minutos de meterme en la cama me quedo «sopa» (V/F)
- 10 Enseguida me entra la modorra cuando conduzco (V/F)
- 11 Los fines de semana duermo más horas que de lunes a viernes (V/F)
- 12 Necesito echar una siesta para aguantar el resto del día (V/F)
- 13 Tengo ojeras (V/F)
- 14 Después de comidas pesadas me quedo grogui (V/F)
- 15 Después de cenar no me da tiempo a ir a hasta la cama: me quedo dormido en el sillón (V/F)

RESULTADOS

Si has contestado Verdadero cuatro o más veces, es más que probable que no duermas lo suficiente o, al menos, no con la calidad con que necesitas hacerlo.

La recomendación de los expertos para que descubras tu número de horas de sueño ideal es la siguiente: «Acuéstate 15 minutos antes de lo normal durante la próxima semana, y sigue añadiendo 15 minutos más en semanas sucesivas, hasta que seas capaz de levantarte sin necesidad del despertador y te sientas despierto y descansado durante todo el día». (James Maas, «Las ventajas del sueño: prepare su mente para rendir al máximo»).

Mochilas de plomo

Me duele la espalda

A cuestras con la mochila, de casa a clase, de clase a casa. No es un juego de palabras sino una realidad: antes de cumplir los 16 años, el 70% de los adolescentes ya saben lo que es padecer un dolor de espalda. Y muchas veces la culpa la tiene la excesiva cantidad de material escolar que transportan cada día de un lado para otro, y que según los expertos no debería superar el 10% de su peso. Pero lo cierto es que uno de cada tres acarrea cada jornada escolar el equivalente al 30% de su propio peso. Es decir, que si pusiéramos sobre una báscula la mochila de un niño de unos 40 kilos de peso, la aguja señalaría cerca de 12, cuando lo recomendable sería no más de 4.

La segunda causa de problemas dorsales, según los expertos en el tema, se encuentra en el mobiliario escolar: los pupitres y las sillas son todas del mismo tamaño, sin posibilidad de ajustarse a las distintas alturas y diferencias en el desarrollo, lo que por ejemplo obliga a forzar la postura a los más altos.

Como consecuencia, y seguimos con las cifras, más del 50% de los niños y cerca del 70% de las niñas con edades comprendidas entre los 13 y los 15 años padecen de lumbalgia, según un estudio realizado por la Fundación Kovacs. Sin embargo, en la mayoría de los casos los médicos no encuentran alteraciones estructurales graves en la columna, y muchas veces las radiografías están dentro de la normalidad. El abecé de la prevención es sencillo, aunque hay que llevarlo a la práctica: posturas correctas al sentarse, fomentar el ejercicio y evitar a toda costa el sedentarismo.

Deportes de riesgo

El ejercicio físico es fundamental para la salud de la espalda, aunque la práctica inadecuada de determinados deportes puede incrementar hasta un 50% el riesgo de lesiones serias. La web www.espalda.org, desarrollada por la Fundación Kovacs, ofrece una información interesante sobre cada deporte, sus riesgos, hábitos de higiene postural y ejercicios específicos para evitar la sobrecarga.





NO SEAS UN BURRITO DE CARGA

EN BREVE

¡DOCTOR, ME DUELE!

El dolor de espalda es la segunda causa de visita al médico de niños y adolescentes en España, por detrás de los resfriados, y el primer factor de incapacidad laboral a partir de los 45 años. Ocho de cada diez personas lo padecen a lo largo de su vida y se calcula que la mitad de los casos se debe a malas posturas aprendidas en los primeros años de vida: sentarse mal en clase, soportar demasiado peso o tirarse en el sofá de cualquier manera favorece esta dolencia.

A la hora de comprar una mochila, no debes fijarte solo en sus colores ni en su marca, ni siquiera en si ha salido o no anunciada en la televisión: más vale que les prestes atención a otras características, si quieres evitar problemas de escoliosis (desviación de la columna en forma de S) y cifosis (más conocida como chepa).

A LA HORA DE...	ASÍ NO	ASÍ SÍ
Llevar la mochila a la espalda	Nunca debes colgarla de un solo lado ni cargarla en exceso.	- Los tirantes deben tener unos cuatro cm de ancho, como mínimo. - Es conveniente que se pueda sujetar también por la cintura. - El respaldo acolchado, con cierto espesor y firmeza. - Vacía no debe pesar más de medio kilo. - Reparte la carga: pon lo más pesado y voluminoso lo más cerca posible de la espalda. - No debes llevarla en la zona baja, lumbar. Ajusta los tirantes hasta que quede en la zona media o alta.
Arrastrar una mochila con ruedas	Si el asa es demasiado corta tendrás que forzar la espalda.	- Las ruedas deben girar bien. - El asa debe ser extensible para que no necesites inclinarte. - No la levantes a lo bruto por las escaleras.
Sentarte en clase	- Si echas hacia atrás la silla o deslizas un pie por debajo del trasero, la espalda te quedará hecha un 8. - Los pies nunca deben quedar colgando en el aire. Las rodillas tampoco pueden quedar levantadas.	La altura de la mesa debe ser proporcional a la de la silla, de modo que puedas apoyar los pies en el suelo sin que te cuelguen y mantener la espalda recta en el respaldo.
Levantar pesos	No dobles la espalda ni fuerces hombros, cuello ni espalda.	Flexiona las rodillas, acércate el peso lo más posible y deja que el esfuerzo lo hagan las piernas.

Problemas de visión y fracaso escolar

¡Mucho ojo!

Si no lees con claridad las palabras de este artículo, si percibes los contornos de las letras borrosos, si parpadeas en exceso o tienes que entornar los ojos para verlo todo más claro, ya puedes ir concertando una cita con tu oculista: es posible que necesites usar gafas o, en el caso de que ya las uses, puede que tu graduación haya cambiado. De hecho, la práctica educativa demuestra que en muchas ocasiones unas simples gafas pueden resolver situaciones de fracaso escolar.



Por esta razón los especialistas en la materia recomiendan a los estudiantes que sigan una serie de normas de higiene visual, que son estas:

Fatiga ocular

► La fatiga ocular aparece cuando llevas mucho tiempo leyendo, por lo que tu rendimiento comienza a disminuir. Para combatirla puedes hacer lo siguiente: mirar objetos que estén a distintas distancias; mirar por la ventana a un punto lejano; parpadear con frecuencia durante unos instantes; mojarte los ojos con agua fresca o con una

infusión de manzanilla. Si a pesar de hacer todo esto no consigues descansar la vista, lo mejor es que dejes la lectura para otro rato.

Iluminación

► La iluminación que utilices en tu tiempo de estudio es muy importante. Es preferible que sea luz natural y que tenga la intensidad suficiente. Si dispones de luz artificial, que sea indirecta y opaca. Lo ideal es que entre por el lado contrario de la mano con la que escribes. También es bueno que evites reflejos y sombras sobre el texto que lees.

Usa un atril

► Para facilitar la lectura la parte superior del texto debe estar en una posición más alta que la inferior. Para conseguirlo puedes utilizar un atril o unos libros. No debes acercarte en exceso ni tampoco mantener demasiada distancia: entre 25 y 35 centímetros puede estar bien.

Postura

► La postura del cuerpo es importante para la concentración y, por supuesto, para evitar dolores de espalda. Debes estar cómodo, con la columna recta y la cabeza sin

inclinarse: recuerda que para eso se utiliza el atril. Y mejor sentado que tumbado.

Tipo de letra

► El tipo de letra y de papel: aunque es cierto que pocas veces se puede escoger, ten en cuenta que la letra debe ser nítida y de tamaño mediano. Las letras negras sobre papel blanco son las que mejor capta el ojo humano.



¿VES BIEN LA PIZARRA?

EN BREVE

MÁS VALE PREVENIR

Los trastornos más frecuentes entre los más jóvenes son la miopía, el astigmatismo y el estrabismo, más conocido como ojo vago. La detección temprana de estos trastornos es fundamental para evitar problemas más serios en el futuro, ya que es una importante causa de fracaso escolar.

TAN CERCA, TAN LEJOS

La visión del ojo ha ido evolucionado con los cambios del estilo de vida: antes lo más importante era tener una buena visión de lejos (para cazar, para la guerra...). En las últimas décadas el ojo se ha ido acostumbrando a trabajar en las distancias cortas, como es el caso, por ejemplo, del ordenador.

El 80% de lo que aprendemos nos entra por los ojos. Por eso, teniendo en cuenta que solo contamos con dos para toda la vida, no está de más cuidarlos un poco. Los expertos recuerdan la importancia de las revisiones de la vista a lo largo de toda la vida pero en especial en la época escolar. Estas son sus recomendaciones:

* **0-5 AÑOS:** el desarrollo del niño depende en buena parte del desarrollo de su visión, por lo que debe controlarse desde su nacimiento.

* **5-6 AÑOS:** es el momento en que comienza la escolaridad obligatoria, por lo que se recomienda un examen en profundidad que descarte cualquier problema de visión. Estas son algunas señales de alerta:

- No le gusta leer.
- Al leer se salta palabras o lee dos veces la misma línea.
- Frunce los ojos o hace muecas
- Confunde letras: por ejemplo la «a» con la «e», la «u» con la «n»...
- Escribe con la cara pegada al papel.
- Se queja de dolores de cabeza, náuseas, mareos...
- Tiene los ojos llorosos o los párpados enrojecidos
- Cierra o tapa un ojo de vez en cuando...

* **6-23 AÑOS:** tanto en la época escolar como en la universitaria los ojos soportan un intenso esfuerzo, por lo que conviene hacer controles anuales.

* Si finalizada la anterior etapa no se han detectado dificultades se pueden espaciar las visitas al oculista cada dos años.

Adicción a Internet

No sé vivir sin ella

¿Tienes más amigos virtuales que de carne y hueso? ¿Te sientes más cómodo al comunicarte por Internet que al hacerlo en persona? Si además de eso te pasas unas cinco horas diarias en el ciberespacio es muy probable que sufras la enfermedad llamada patológico de Internet, que tiene una evolución similar a la de otras adicciones: lo que primero empieza siendo un «hobby» se convierte en la actividad más importante en la vida de una persona. Y es que los adictos a Internet son aquellos que utilizan la pantalla de su ordenador para escapar de sus problemas personales y mejorar su estado de ánimo, ya que a veces encubre situaciones de soledad, depresión o problemas de comunicación.

Aplicado a los más jóvenes, el perfil del usuario adicto es el de un varón de entre 18 y 30 años de nivel cultural medio que dispone de tiempo libre, ciertos conocimientos de informática e inglés y que vive en una gran ciudad. Al igual que en otro tipo de adicciones, aquí también se da el fenómeno de la tolerancia (el adicto necesita estar cada vez más tiempo en la Red para experimentar el mismo grado de satisfacción) e incluso se habla de síndrome de abstinencia (pensamientos obsesivos acerca de lo que estará pasando en Internet, ansiedad, agitación). Otras consecuencias negativas en la salud física y psíquica de la persona son: falta de sueño, fatiga, impaciencia por no encontrar lo que se busca o ansiedad por la lentitud de las conexiones, alteraciones del humor y aislamiento social.

En resumen, Internet es una magnífica herramienta de la que no conviene abusar, aunque la tendencia está al alza. De hecho, la situación ha llegado tan lejos que en la Red ya se puede encontrar sitios *on line* para seguir una terapia ciberespacial. Desde luego no

deja de tener su gracia intentar curar una adicción a Internet... icon un ciberpsiquiatra!

Cibereducar

En el caso de los niños, los padres tienen un papel fundamental. Se les debe enseñar a autocontrolarse, a utilizar el ordenador con unos objetivos concretos, a manejar la información y a no dejar que la comunicación

interpersonal sea sustituida por la pantalla. No vale decir «el niño está tranquilo en su habitación, jugando al ordenador»; se trata de saber a qué juega o con quién se comunica y cuánto tiempo lleva haciéndolo.





CONTRA LA APATÍA

EN BREVE

¿PERO QUÉ HACEN?

El 78% navega o utiliza su correo electrónico, el 62% también juega, el 57% discute y el 20% compra o hace transacciones financieras. Y una buena parte de ellos se conecta a páginas eróticas. Las estadísticas también indican que el 40% de los adictos a Internet está conformado por profesores, periodistas, empleados de banca y secretarías.

- 1 ¿Piensas que solo serán unos minutos y al final navegas durante varias horas?
- 2 ¿Miras si tienes correo electrónico antes de desayunar?
- 3 ¿Duermes menos horas desde que navegas por el ciberespacio?
- 4 ¿Has perdido alguna clase, una cita o has fingido estar enfermo para poder seguir conectado?
- 5 ¿Prefieres estar conectado a Internet antes que salir con tus amigos?
- 6 ¿Se enfadan tus padres cuando llega la factura del teléfono por ser el doble de lo que se esperaba?
- 7 ¿Te olvidas de sacar de paseo al perro o de que es la hora de cenar?
- 8 ¿Te da la impresión de que la gente que conoces en la Red es más interesante que tus colegas de siempre?
- 9 ¿Sabes divertirte un fin de semana sin encender el ordenador?
- 10 ¿Dedicas menos horas a estudiar desde que conoces Internet?
- 11 ¿Piensas que al día le faltan horas para perderse navegando?
- 12 ¿Haces doble clic al manipular el mando a distancia de la televisión?

RESULTADO

- **Entre 2 y 4 respuestas afirmativas:** no te preocupes. Lo tuyo es un «hobby», y por lo menos de momento Internet está a tu servicio, que es de lo que se trata.
- **Entre 5 y 8 respuestas afirmativas:** ¡Uy, estás al límite de lo que se considera preocupante! No dejes que tu afición por el ciberespacio invada todas las áreas de tu vida. De todas formas, son muchos los internautas que, una vez pasada la euforia del principio, normalizan el uso de Internet.
- **9 o más preguntas afirmativas:** ¡Lo tuyo es un abuso! Con toda seguridad tu adicción a la Red está afectando a tus estudios, relaciones personales y hasta tu salud mental. Intenta disminuir el número de horas que estás sentado ante el ordenador y sobre todo no dejes que te provoque ansiedad. Las máquinas están al servicio del hombre, no al revés (por muy listas que sean).

D4

Educación en valores

La educación en valores es imprescindible a la hora de combatir situaciones tan injustas y lamentables como las que representan la violencia contra las mujeres o, en el ámbito escolar, la violencia entre iguales. En la actualidad, la mayoría de los centros educativos incluyen en sus programaciones actividades relacionadas con estos temas (educación para la igualdad, educación para la convivencia, educación para el consumo...).

El punto de vista de los adolescentes

Opinan ellos



¿Cuál es el tema que más preocupa a los adolescentes?
Pues no, no es la amistad y las relaciones con el otro sexo, asunto que queda relegado a un segundo puesto, contra todo pronóstico. Lo que más inquieta a nuestros jóvenes son las salidas laborales con las que se van a encontrar una vez que acaben sus estudios. Al menos así lo confirma la investigación realizada por Álvaro Marchesi, cuando era director del Instituto de Evaluación y Asesoramiento (IDEA) sobre casi 5.000 alumnos de entre 12 y 18 años.

También hay otros cuatro temas hacia los que muestran bastante interés: son el terrorismo, el futuro, las dificultades familiares y la educación. Sin embargo, prestan menor atención hacia la inmigración, los problemas medioambientales y el paro.

Otros de los datos obtenidos por el estudio son estos:

► **Política:** el 53% se declara de centro, el 15% dice ser de derechas y poco más del 14% se sitúa en la izquierda. Ya en los extremos, un 9% se declara

muy de derechas y casi el 9% muy de izquierdas. Aquí se observa cierta diferencia entre los estudiantes de colegios públicos, con tendencias más de izquierda, que los de colegios privados y concertados.

► **Religión:** aunque el 80% dice ser creyente, solo el 15% se declara practicante, cifra que va disminuyendo con la edad.

► **Inmigración:** más del 60% de los encuestados valora como positiva la acogida de inmigrantes, aunque creen que debe existir un control. Hay

un 13% que piensa que no debería permitirse su entrada. Curiosamente, las actitudes xenófobas son mayores entre los estudiantes con malos resultados escolares.

► **Interculturalidad:** al 40% le parecería bien que hubiera estudiantes de distintas culturas en su clase. Otro 40% reconoce que es justo que los haya, aunque no les gustaría.

► **Centro educativo:** más del 61% considera que su instituto o colegio los prepara bien, porcentaje que aumenta hasta

el 72% en el caso de los centros privados.

► **Futuro laboral:** Casi siete de cada diez alumnos se siente capaz de realizar los estudios que se proponga. Y la mitad de los encuestados creen que los jóvenes tienen cada vez más posibilidades profesionales y laborales.



EL BARÓMETRO DE VALORES

EN BREVE

AMOR LIBRE

Ocho de cada diez alumnos no entienden que el sexo deba existir solo en el matrimonio y opinan que las relaciones deben ser libres si las personas se quieren. Además, casi un 50% se muestra en desacuerdo con la idea de que las parejas heterosexuales deban tener más ventajas ante la ley que las homosexuales, frente a un 16% que sí apoya esta afirmación.

FAMILIA Y ESCUELA

Aunque el 85% de los adolescentes reconoce que su familia es quien más influye en sus valores, este porcentaje se reduce al 77% en los alumnos que sacan malas notas y se eleva al 90% en los buenos estudiantes. Si la familia y la escuela son las dos instituciones en que más creen, los partidos políticos, el Parlamento y la Iglesia son las que menos confianza les inspiran.

Con el objetivo de que los más jóvenes aprendan a expresar sus propias opiniones, sin miedo a hablar en público, se puede poner en práctica esta sencilla dinámica de grupos (Seminario Galego de Educación para a Paz, 1996):

OBJETIVO: conseguir que todos los participantes se pronuncien sobre una proposición que contiene un juicio de valor. Eso sí, no vale quedarse en una actitud neutra, hay que mojarse.

PROCEDIMIENTO: el animador (tutor, profesor...) suelta una afirmación un tanto polémica del tipo: «Debemos dejar entrar a todos los inmigrantes que lo deseen».

ESPACIO DE JUEGO: es como un campo de tenis, con una línea en medio. Si estás totalmente de acuerdo, te colocas al fondo a la derecha; totalmente en desacuerdo, al fondo a la izquierda. Entre la línea divisoria y el fondo se van situando las personas que están más o menos de acuerdo o desacuerdo. Así, las personas más cercanas a la red son las menos radicales.

DEBATE: según van interviniendo los jugadores (lo ideal es que argumenten todos), el resto puede ir modificando su posición en el espacio, incluso cambiarse de bando. Una vez que la idea ha sido debatida lo suficiente, se sale del campo y se comienza con otra propuesta.

Cómo poner freno al consumo descontrolado

Necesito comprarlo ¡ya!

Insatisfacción personal, millones de anuncios publicitarios absorbidos desde la cuna, aburrimiento, muchos euros en el bolsillo y nada mejor qué hacer son algunas de las razones que convierten a niños y adolescentes en las víctimas ideales de una sociedad de consumo que cuenta con ellos para disparar sus beneficios. La fórmula que desde la publicidad se envía es sencilla pero efectiva: felicidad es igual a consumo. En víspera de las vacaciones de Navidad, una época potencialmente peligrosa para todo tipo de excesos, conviene distinguir entre un consumidor responsable y otro compulsivo.

Hay tres características que sirven para calificar una adicción: **la tolerancia**, que es la necesidad de consumir cada vez más para lograr la misma emoción; **el síndrome de abstinencia**, que es una sensación intensa de malestar cuando no se puede satisfacer la adicción; y **la pérdida de control**, que es la incapacidad para frenar los impulsos. Pues bien, el comprador patológico es aquel que necesita consumir constantemente para sentirse a gusto y no es capaz de controlar sus gastos aunque le gustaría hacerlo.

A pesar de esta definición, ¿no estás seguro de si eres un adicto a las compras? Pues responde a las siguientes preguntas, y enciende una señal de alarma por cada enunciado con el que te identifiques:

1. Cuando me siento triste o *depre* lo que más me apetece es ir de compras.

2. A menudo me doy cuenta de que compro cosas que no necesito.

3. En mi armario suelo tener más de una prenda sin estrenar o casi nueva.

4. Me gusta vestir ropa de marca, y es la única que me compro a pesar de que supone para mí o para mi familia un gran esfuerzo económico.

5. A veces me da la impresión de que he perdido dinero ya que me cuesta recordar en qué me lo he gastado.

6. Reconozco que a veces descubro en mi armario prendas u objetos que no recordaba que tenía.

7. Cuando veo algo que me gusta, me lo compro en el momento, no soy capaz de esperar.

8. Una de mis conversaciones favoritas con los amigos es

sobre las cosas que están de moda.

9. No sabría qué hacer una mañana o una tarde de sábado sin gastar dinero.

10. En mi tiempo libre, mi actividad favorita es ir a un centro comercial.

Si te has quedado un poco sorprendido con tus propias respuestas, prueba a poner en práctica estas ideas:

► Haz una lista de las cosas que crees que necesitas (de verdad) comprar.

► Evita hacer gastos con la tarjeta de crédito, si es que dispones de ella. Tampoco aceptes préstamos de tus amigos cuando ya te hayas gastado todo el presupuesto que tenías previsto para ese día.

► Fíjate en todos los engaños de la publicidad y en las seña-



les de la sociedad de consumo dirigidas a captar tu atención: modelos tan perfectos como irreales, descuentos, ofertas, promociones... y piensa que tú no eres tan fácil de engañar.

► Si dudas de la utilidad de algo, mejor déjalo en su sitio. Si realmente lo necesitas puedes volver a por ello.

► Y, en general, siéntete bien cuando veas que te vas de un centro comercial sin haber comprado nada. Piensa cuántas cosas hay que no necesitas...



DOS CITAS PARA CREAR DEBATE

EN BREVE

APRENDER A CONSUMIR

La publicidad subliminal, los derechos del consumidor, la protección del medio ambiente y el consumo sostenible son algunos de los conceptos que recoge la Agenda Escolar que la Comisión Europea y la fundación Generation Europe distribuye cada año entre el alumnado de 3.º y 4.º de ESO. Esta publicación, junto a la Guía del Profesor, se propone como material de apoyo para trabajar en el aula información, actividades y propuestas sobre temas de consumo.

AGENDAS PRÁCTICAS

Las agendas, que se distribuyen en los 27 países de la Unión Europea, pueden solicitarse en la página web <http://www.generation-europe.org>. Suelen llegar a los centros en los meses de mayo y junio con la idea de poder distribuir las en el mes de septiembre. Este recurso, gratuito para el alumnado del segundo ciclo de ESO, puede resultar interesante y práctico para las sesiones de Tutoría o incluso para desarrollar algunos apartados de la asignatura Educación para la Ciudadanía.

TEXTO 1: «El tema del mercado tiene una relación muy estrecha con el deterioro del medio ambiente. La contaminación no solo infesta el aire, los ríos y los bosques, sino también a las almas. Una sociedad poseída del frenesí de producir más para consumir más tiende a convertir las ideas, los sentimientos, el arte, el amor, la amistad y a las personas mismas en objetos de consumo. Todo se vuelve cosa que se compra, se usa y se tira al basurero. Ninguna sociedad había producido tantos desechos como la nuestra. Desechos materiales y morales.» Octavio Paz.

TEXTO 2: «Una gran proporción de hombres y mujeres de los países ricos parecen haber cambiado la especie «Homo sapiens» en «Homo consumens». Desde la infancia se nos viene modelando como consumidores a través de una publicidad que es ya como el aire que respiramos, creando y justificando necesidades cada vez mayores. Lo superfluo se torna conveniente, lo conveniente se hace necesario, lo necesario se convierte en indispensable. Así se crea la sociedad de consumo, con valores, actitudes y leyes propias.» Pedro Arrupe.

Cuatro preguntas para responder y debatir:

- ¿Estás de acuerdo con el contenido de estos dos textos?
- ¿Crees que son unas posturas demasiado exageradas?
- ¿Crees que es posible vivir al margen de la sociedad de consumo?
- ¿En qué medida puedes ser un consumidor responsable?

La emoción más escurridiza

En busca de la felicidad

«Cómo conseguir, conservar y recuperar la felicidad ha sido la motivación secreta de todo lo que han hecho todos los seres humanos en todos los tiempos», observó William James hace más de cien años. Hoy en día, las investigaciones se interesan cada vez más por esta emoción definida en términos de satisfacción general con la vida. A modo de síntesis de los estudios actuales, exponemos tres principios que sugieren que la felicidad es relativa.

La felicidad tiende a equilibrarse

Las personas con graves discapacidades sienten un bienestar subjetivo similar al que tienen otras personas que no padecen ningún tipo de limitación. En el otro extremo, también el efecto de los acontecimientos muy positivos es pasajero: los envidiados ganadores de lotería, pasado un tiempo, aseguran que su felicidad o satisfacción general con la vida no ha cambiado.

La felicidad depende de nuestra experiencia anterior

Si nuestros ingresos, notas académicas o prestigio social aumentan, sentiremos placer. Cuando nos adaptemos a este nuevo nivel de logros lo consideraremos como normal, y necesitaremos otra fuente de felicidad que suba el listón de nuevo. Se puede decir que el lujo del pasado se convierte en la necesidad del presente. Este mismo principio explica por qué algunos niños necesitan otro juego de Nintendo o quizá otra Barbie para recuperar la felicidad perdida.

Nuestra felicidad es relativa a la de los demás

La felicidad no solo depende de nuestra experiencia anterior, sino también de las comparaciones que hacemos con los demás: somos ricos o pobres según tengan los que nos rodean, al igual que somos inteligentes o ágiles solo cuando los demás son lentos o torpes. En resumen, compararnos con los que están en una situación mejor nos produce envidia, mientras que compararnos con los que están peor que nosotros aumenta nuestra satisfacción. En definitiva, ¿se puede decir que el dinero da la felicidad? La respuesta es que no, aunque nadie discute que comodidad y seguridad sí que se consigue.





EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

EN BREVE

ALGUNAS PISTAS

Las investigaciones han descubierto que las personas felices se caracterizan por ser optimistas, tener amigos, contar con una pareja que les satisface, un trabajo, tiempo libre y dormir bien. Sin embargo, este sentimiento de bienestar con uno mismo no tiene nada que ver con la edad, raza, sexo, nivel de educación, atractivo físico o con el hecho de tener hijos o no.

CONSUELO DE POBRES

Las personas que tienen mucho dinero no son más felices que las que tienen solo lo suficiente para poderse pagar las necesidades de la vida. Al menos esta es la conclusión a la que llegan las actuales investigaciones, que lanzan una bomba contra el materialismo moderno: el crecimiento económico en sí mismo no significa mayor bienestar social.

Paul Watzlawick, sociólogo y filósofo austriaco vinculado a la Escuela de Palo Alto, fue uno de los principales autores de la teoría de la comunicación humana y del constructivismo. En su famoso libro titulado «El arte de amargarse la vida», ofrece una serie de recetas en tono irónico «para convertir lo cotidiano en insoportable y lo trivial en desmesurado». Es decir, facilita instrucciones para llevar una vida absolutamente infeliz y desgraciada. Esta pequeña obra, que se puede leer medio en serio medio en broma, recoge anécdotas, chistes y metáforas a través de las que el autor intenta plasmar lo peligrosas que son determinadas actitudes propias del ser humano. Por ejemplo, la llamada «autocumplimiento de la profecía», que es la que muestra la historia del martillo.

Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta el martillo. El vecino tiene uno. Así pues, decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: «¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó con desgana. A lo mejor tenía prisa. O quizá la prisa no era más que un pretexto, y en realidad tiene algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada, aunque algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada una herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no podría hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacerle un favor tan sencillo a otro? Tipos como este le amargan a uno la vida. Y a lo mejor se imagina que dependo de él. Solo porque tiene un martillo. Eso ya es el colmo.»

Así que sale disparado a casa del vecino, llama al timbre y, antes de que tenga tiempo de darle los buenos días, nuestro hombre le grita furioso: «¡Métase el martillo donde le quepa, imbécil!» (Watzlawick, 1963).

Maltrato entre iguales (1)

Lo que pueden hacer los padres

«¡Aparta!» es la típica expresión grosera que no tiene por qué pasar de ahí y que es más común de lo que quisiéramos en los patios de los colegios. Pero si quien la dice pretende agredir a alguien en inferioridad de condiciones, que no provocó la situación, y no es la primera ni la segunda vez que se lo hace, entonces estamos ante una situación de maltrato entre iguales. Es decir, existe acoso escolar cuando un alumno, o un grupo de alumnos, atacan y molestan a otro compañero que no puede o no sabe defenderse, una y otra vez, con intención de hacerle daño o meterle miedo. Esta situación es diferente de una pelea o discusión esporádica, de los empujones o patadas que se producen habitualmente en las situaciones de juego y de los episodios en los que se le toma el pelo a alguien en un contexto de broma.

Los casos de maltrato pueden suponer violencia física (patadas, agresiones), verbal (insultos, burlas) o social, que son las acciones encaminadas a fomentar sentimientos de inseguridad y temor. Por ejemplo: dejar a la víctima sola en el patio, hacer grupos en la clase sin contar con esa persona o impedir su participación en las actividades cotidianas como trabajos de grupo, partidos de fútbol o juegos. Los padres tienen un papel decisivo en la prevención de estas conductas de abuso, ya que la familia ofrece los primeros modelos de comportamiento social.



Así pues, los padres pueden...

- ▶ Ofrecerles modelos positivos de resolución de conflictos, sin violencia, y mantener relaciones familiares que sirvan de ejemplo.
- ▶ Ayudarles a hacer frente a los problemas, en caso de que alguien los moleste, desaconsejando siempre el «ojo por ojo».
- ▶ Enseñarles pequeñas estrategias de defensa: ir con el grupo y no quedarse solo, saber decir no con firmeza, huir de los sitios de peligro o prevenir posibles intimidaciones o presiones siendo asertivos.
- ▶ Hablar cada día con ellos, y darles ocasión de contar sus experiencias con los compañeros, respetando siempre su intimidad.
- ▶ Fomentar actividades de tiempo libre: la intimidación se favorece cuando niños o adolescentes están juntos y sin nada que hacer.



DIEZ IDEAS FALSAS SOBRE EL ACOSO

EN BREVE

ANTE UN ACOSADO

Si sospecháis que vuestro hijo padece una situación de maltrato, escuchadle, confirmad lo que os dice y actuad:

- ▶ Dadle todo el apoyo y confianza para que os cuente dónde se produjo el maltrato, quién estuvo implicado y cómo fue.
- ▶ Planificad estrategias: ayúdale a esquivar el contacto con las personas agresoras, buscar protección en el círculo de amistades y evitar los lugares en los que se produce el acoso.
- ▶ Evitad que actúe de forma arriesgada o violenta.
- ▶ No permitáis que piense que tenéis miedo o que preferís callar, esto puede agravar la situación.
- ▶ Informad a su tutor y al departamento de orientación del centro para que se le haga frente desde dentro de forma coordinada. Un contacto estrecho y continuado con el centro escolar, solicitando que se mantenga el anonimato en las actuaciones que sigan, es la mejor manera de atajar el problema.

ANTE UN ACOSADOR

Se detectáis en vuestro hijo o hija una actitud maltratadora o despótica con alguien, debéis...

- ▶ Mostrarle vuestra repulsa hacia su comportamiento y pedirle que se ponga en el lugar de la víctima.
- ▶ Ofrecerle vuestro apoyo y confianza para salir de esa situación.
- ▶ Hacerle ver que la violencia nunca es la forma adecuada de resolver los conflictos.
- ▶ Solicitarle que rompa sus vínculos con aquellas personas que participan en situaciones de maltrato con los semejantes.
- ▶ Mantener un contacto estrecho con el centro escolar, lo que ayudará a controlar la situación y a darle la importancia que tiene.

1 Solo son bromas, es mejor no meterse

No es cierto. A veces es difícil distinguir entre una broma y una situación de abuso, pero cuando la víctima empieza a asustarse ya no es una diversión.

2 La víctima lo busca, lo merece.

Nadie merece ser víctima de maltrato, sea cual sea su conducta. Es una mala excusa para justificar la agresión.

3 El maltrato forma parte del crecimiento del niño e imprime carácter.

Una cosa es aprender a afrontar las adversidades y otra muy distinta ser objeto de abusos. Las víctimas se convierten en personas desconfiadas, ansiosas y aisladas.

4 La mejor manera de defenderse es devolviendo las agresiones.

No es cierto. La reacción violenta de la víctima empeora la situación, ya que le sirve al agresor como excusa perfecta para realizar nuevos actos violentos.

5 El maltrato es cosa de niños.

Una cosa es el juego, en el que surgen los conflictos interpersonales, y otra muy distinta las conductas violentas. Permitirlas en la infancia supone formar adultos incapaces de respetar las normas sociales.

6 Las víctimas siempre provienen de ambientes marginales.

No es verdad. Está demostrado que el acoso se da en todos los niveles socioeconómicos y en los centros educativos públicos y privados.

7 Los acosados son personas endebles, débiles.

No. La víctima puede ser cualquiera, aunque suelen ser personas pacíficas y tranquilas.

8 Solo la víctima precisa ayuda.

No es cierto. Precisan ayuda la víctima y los agresores, aunque de manera diferente. Tanto unos como otros deben encontrar alternativas a su comportamiento.

9 Mi hijo no es víctima ni agresor, no me debo preocupar.

Los testigos de las situaciones de acoso están implicados moralmente en la situación de abuso. La ley del silencio contribuye a que esos hechos se sigan produciendo.

10 Si mi hijo lo denuncia será un chivato.

Denunciar una situación de maltrato no es ser un chivato. Hay que enseñar a los hijos a ser solidarios, a ponerse en la piel del maltratado y a cortar la situación contando los hechos al profesorado. De hecho, ayudar a parar una situación de injusticia es un acto de valentía.

> PARA SABER MÁS

Programa de sensibilización sobre el maltrato entre iguales, Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, Xunta de Galicia.

Maltrato entre iguales (2)

Lo que pueden hacer los implicados

Difícil de detectar y complicada de demostrar. Así es la violencia entre iguales, que aunque a veces escapa a los ojos de los adultos es capaz de amargar los años escolares de la víctima y de condicionar su equilibrio psicológico, cuando no llega a atentar contra su integridad física.

Sensibilizar, informar y ofrecer estrategias es fundamental para atajar estas situaciones de abuso en las que los testigos de este tipo de violencia tienen un papel decisivo. Así es que víctimas, espectadores e incluso acosadores deben saber cómo salir de una situación en la que directa o indirectamente están implicados. Para empezar, es fundamental distinguir el maltrato entre iguales de otras situaciones de conflicto más habituales.

Maltrato es:

► Cuando un alumno o alumna se mete a menudo con un compañero insultándolo, poniéndole apodos, burlándose o riéndose de él.

► Cuando un grupo de chavales les dice a los demás que no hablen con fulano o con mengano.

► Cuando en los cambios de clase, en los servicios, en el autobús o en el recreo hay un niño o niña que siempre *tropeza* con el mismo.

► Cuando alguien abusa de su fuerza y atemoriza a los demás amenazándolos si no hacen lo que él quiere: darle dinero, hacerle los deberes...

► Cuando un grupo de estudiantes espera a la salida del



centro escolar a alguien para abusar de él o meterle miedo.

Maltrato no es:

► Insultar ocasionalmente en medio de una bronca (está feo, pero no es acoso).

► Estar un día o varios enfadado con alguien sin hablarle (a veces es necesario dar a entender de este modo que estamos dolidos).

► El enfrentamiento entre dos pandillas en una ciudad o aldea

(digamos que es una situación violenta, y que no está nada bien; pero no es acoso).

► Tropezar sin querer y chillar «¡Aparta!» (aunque de buena educación no es!).

> PARA SABER MÁS

Programa de sensibilización sobre o maltrato entre iguais, Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, Xunta de Galicia.

EN BREVE



¿TE IDENTIFICAS?

PROTÉGETE

En caso de que tú seas la víctima:

► Aprende a decir que no cuando estés convencido de tu postura, así como a justificar tus opiniones.

► Prepárate para soportar las presiones del grupo cuando no estés de acuerdo en algo.

► En situación de tensión, haz que no escuchas, utiliza el sentido del humor...

► Debes huir de las situaciones o lugares donde se produce el maltrato, y nunca responder a las agresiones con violencia porque puede ser aún peor.

► Asegúrate la confidencialidad, pero debes hablar, buscar ayuda y nunca sufrir en silencio.

DENÚNCIALO

Se tú eres una persona espectadora del maltrato y crees que el caso es leve, utiliza estas estrategias:

► Habla con la víctima y muéstrale tu apoyo y comprensión.

► Habla con el agresor y coméntale que se está pasando, y que estaría bien que se pusiera en el lugar del acosado.

Pero si te parece que es un caso de maltrato grave:

► Ten más cuidado y evita entrar en una pelea con el maltratador.

► Habla lo antes posible con un adulto en el que confíes. Pídele información y orientación sobre lo que debes hacer.

► Apoya a la víctima.

MARCA CON UNA EQUIS LAS FRASES CON LAS QUE TE IDENTIFIQUES EN CADA UNO DE LOS TRES BLOQUES:

BLOQUE 1: ¿Eres una víctima?

- ☐ Te insultan o se burlan constantemente de ti.
- ☐ Difunden rumores falsos sobre tu persona.
- ☐ Te empujan, te pegan o te amenazan.
- ☐ Te esconden, te rompen o te roban cosas de forma continuada.
- ☐ Te ignoran o te desprecian.
- ☐ Te rechazan en cualquier circunstancia o por cualquiera motivo.
- ☐ No te dejan participar en las actividades del grupo.
- ☐ Te obligan a hacer cosas que tú no quieres.

BLOQUE 2: ¿Eres tú el que maltrata?

- ☐ Insultas, hablas mal de otros e incluso difundes rumores falsos.
- ☐ Te metes de forma persistente con algunos compañeros.
- ☐ Molestas e incomodas a aquellas personas que tienen alguna particularidad o una apariencia física distinta.
- ☐ Rechazas a algunas personas en las actividades de grupo.
- ☐ Disfrutas intimidando, metiendo miedo o haciendo llorar a otras personas a las que consideras más débiles.
- ☐ Animas a tus compañeros a que rechacen a alguien del grupo.
- ☐ Obligas a los demás a hacer cosas que no quieren.

BLOQUE 3: ¿O eres un espectador pasivo de estas situaciones?

- ☐ A veces asistes a actos de intimidación y no haces nada para evitarlo.
- ☐ Piensas que la víctima se merece lo que le pasa.
- ☐ Tienes miedo a actuar en defensa de la persona maltratada.
- ☐ Crees que mientras se metan con otra persona no se meterán contigo.
- ☐ En ocasiones participas en las situaciones de abuso con risas, gestos o burlas.

RESULTADO

- Si la mayoría de las equis se corresponden con el bloque 1, significa que estás siendo víctima del llamado «bullying», aunque te cueste creerlo. Tú no tienes la culpa de lo que te está pasando y es lógico que te sientas mal. De hecho, es eso lo que buscan las personas que te acosan. No puedes hacer como si no hubiera pasado nada. Pide ¡ya! ayuda a tus padres, a tu tutor o al orientador del centro. Ellos sabrán cómo actuar.
- Si la mayoría de las frases con las que te identificas se corresponden con el bloque 2, quiere decir que eres un maltratador de tus iguales. Tu conducta puede llevarte a situaciones personales de inestabilidad e inadaptación social que te perjudicarán, aparte de que es muy posible que le estés causando un grave daño a la persona o personas de las que abusas. Tú tampoco puedes sentirte bien. Háblalo con tus padres, con el orientador o con el tutor: te ayudarán a reconocer que tienes un grave problema, el primer paso para solucionarlo.
- Si te identificas con los enunciados del bloque 3, significa que eres cómplice de una situación de maltrato: observas, pero no actúas en la defensa del más débil, por lo que sin darte cuenta estás colaborando con el maltratador (a él le interesa que funcione la ley del silencio para seguir intimidando a sus víctimas). Sé valiente y denuncia la situación.

Maltrato entre iguales (3)

Lo que pueden hacer los profesores

Todos somos, al tiempo, iguales y diferentes. Estas siete palabras, asimiladas por los niños desde los primeros años de vida, evitarían muchas de las situaciones de violencia escolar que hoy son noticia en los medios de comunicación. Conocer la tipología del alumno agresor y el perfil de la víctima, detectar las primeras señales de comportamiento antisocial y contar con un plan de actuación conjunto, en el que tiene que estar implicada la familia, son algunas de las estrategias que puede seguir el profesorado a la hora de atajar las situaciones de violencia escolar.

Además, los expertos en la prevención de situaciones de *bullying* recomiendan:

► Utilizar los sociogramas como instrumento para detectar alumnos y alumnas aislados, no integrados en el aula.

► Establecer canales de comunicación adecuados entre alumnos y profesores, labor que puede facilitarse a través de la tutoría. Hablar de estos temas con el alumnado e implicar a todos (acosadores, víctimas y testigos) en su resolución.

► Fomentar una buena relación interpersonal entre el alumnado y mostrar interés y preocupación por las cosas que les ocurren.

► Controlar los escenarios más típicos en las situaciones de acoso: los servicios, el patio, las salidas extraescolares, los alrededores del centro, el autobús...

► Trabajar, en la medida de lo posible, aspectos de la educa-

ción emocional, el comportamiento asertivo y la resolución de conflictos.

► Establecer, en el propio centro, un protocolo de actuación conjunto (con la implicación de la jefatura de estudios y el departamento de orientación).

► Fomentar la intervención del tutor u orientador del centro en las situaciones en las que existe sospecha de maltrato: es mejor aclarar que se trata de una bronca entre amigos o de un malentendido sin importancia que dejar sin abordar una situación de abuso.

► Apoyar al alumnado con necesidades educativas especiales y a los que pertenecen a minorías étnicas, ya que son los dos colectivos más vulnerables al acoso.

► Actuar de una manera firme contra el maltrato: no permitir insultos, burlas

o intimidaciones. Está comprobado que la impunidad ante las agresiones las refuerza peligrosamente.

Y es que maltratar... no es cosa de niños.

> PARA SABER MÁS

Programa de sensibilización sobre o maltrato entre iguais, Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, Xunta de Galicia.





RETRATO ROBOT

EN BREVE

CONSECUENCIAS PARA LA VÍCTIMA

La víctima es la parte más débil de una situación de violencia, por lo que es la que más secuelas va a experimentar en su personalidad, como por ejemplo:

- ▶ Baja autoestima, sentimientos de inseguridad y miedo.
- ▶ Introversión, timidez y dificultad para las relaciones personales.
- ▶ Bajo rendimiento académico y fobia escolar.
- ▶ Ansiedad y problemas emocionales.
- ▶ En casos extremos, en las personas con victimización prolongada pueden darse intentos de suicidio.

EFFECTOS PARA EL AGRESOR

También la persona que maltrata experimenta consecuencias negativas, como por ejemplo:

- ▶ Baja su rendimiento escolar.
- ▶ Provoca tensiones en el aula y en el centro.
- ▶ Utiliza la agresión como forma de reconocimiento social.
- ▶ Muestra dificultad para establecer relaciones sociales entre iguales sin que exista intimidación.
- ▶ Aprende a maltratar, lo que puede deteriorar gravemente la convivencia con su pareja en el futuro.

Tanto la víctima como el agresor responden, en la mayoría de los casos, a un perfil físico y psicológico determinado. Aunque en la práctica se encuentran situaciones que no se ajustan a este modelo, conocer estas características facilitará al profesorado la detección de las situaciones de riesgo:

1 LA PERSONA MALTRATADA

- **Rasgos de personalidad:** con frecuencia son personas más bien tímidas, con baja autoestima y mucha ansiedad e inseguridad. No suelen responder a las agresiones, ni siquiera de manera verbal, y «no saben defenderse».
- **Características físicas:** tanto los niños como las niñas que son objeto de maltrato, casi siempre presentan menor fortaleza física que los agresores. Pueden tener alguna particularidad (obesidad, baja estatura, discapacidad) o apariencia física diferente (pertenecer a otra etnia, distinto color de piel) que sirven de disculpa para la intimidación.
- **Dos tipologías:** está el prototipo de «víctima pasiva», que es la más frecuente, y es la que soporta en silencio el maltrato del que es objeto. Pero también existe la «víctima activa y provocadora», que es la que con su comportamiento origina tensiones en su entorno. Esta forma de actuar facilita la excusa para que el agresor justifique su conducta.
En algunos casos la víctima se convierte en agresora de otro compañero al que considera más débil, jugando al tiempo los dos papeles: acosado y acosador.

2 EL AGRESOR

- **Rasgos de personalidad:** temperamento agresivo e impulsivo, con escaso autocontrol y baja autoestima. Son personas con poca conciencia moral sobre sus actos. Son extrovertidos, con cierta popularidad entre sus seguidores y que siempre buscan la complicidad de otras personas. Con frecuencia son chicos con vínculos familiares débiles y escaso interés por los estudios.
- **En cuanto a las características físicas:** suelen tener mayor fortaleza física que las víctimas.
- **Tipos de agresores:** las chicas utilizan más los elementos psicológicos en sus agresiones, mientras que los chicos hacen valer, en la mayoría de los casos, su fuerza física. También está la figura de los «manipuladores», que son los que desde la sombra dirigen los actos violentos de sus seguidores.

Violencia contra la mujer (1)

Un paso hacia la igualdad

La violencia contra las mujeres es probablemente la violación de los derechos humanos más universal de cuantas se producen en la actualidad. Está presente en todas las sociedades del mundo, sea cual sea su sistema político o económico. No diferencia culturas, religiones, clases sociales ni etnias. Las estadísticas muestran que en ningún rincón del planeta los derechos humanos de las mujeres son garantizados plenamente. Al menos, esto es lo que sostiene Amnistía Internacional. Esta organización humanitaria también nos recuerda que, para combatir la discriminación hacia las mujeres, es fundamental educar en igualdad desde la primera infancia.

Los jóvenes gallegos de entre 18 y 29 años son los que tienen más claro que la violencia contra las mujeres es una consecuencia de una sociedad machista y sexista, así que ellos representan al colectivo más concienciado a la hora de luchar contra esta situación de desigualdad. También son los más predispuestos a denunciar estos casos: ocho de cada diez no dudarían en hacerlo. Estos datos, recogidos por la Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar de la Xunta de Galicia a través de una reciente encuesta, supone para muchos una palmadita de ánimo a la hora de enfrentarse a los sucesos en que las mujeres mueren a manos de sus parejas. Y es que el hecho de que sean los

jóvenes los más dispuestos a acabar con una realidad trágica en la que la discriminación y la violencia están a la orden del día ofrece una esperanza de cara al futuro: puede que algo esté cambiando. Y en este contexto, los programas educativos puestos en marcha en las aulas gallegas por grupos de profesores, docentes anónimos u organizaciones concretas (como las unidades didácticas del Seminario Galego de Educación para a Paz, por ejemplo) seguro que han aportado su granito de arena. De momento, sabemos que hay que seguir, porque los frutos de los programas educativos se hacen esperar. Pero, antes o después, seguro que llegarán.





LO QUE NO TIENE NOMBRE

El libro de Amparo Zacarés «La violencia de género explicada a mi hijo», editado por la Conselleria de Benestar Social de la Generalitat de Valencia (Carena Editors, 2005) es una interesante publicación de carácter divulgativo que explica de una manera directa el maltrato hacia las mujeres. Puede resultar de gran ayuda a la hora de transmitir a los más jóvenes conceptos básicos de la educación en valores, como la igualdad, el respeto y la tolerancia.

Por ejemplo, el siguiente diálogo está tomado del primer capítulo del libro, en el que se intenta aclarar toda la confusión que hay en torno al término.

- **Mamá, ¿qué significa violencia de género?**
- Es la traducción de la expresión inglesa «gender-based violence» o «gender violence» y se refiere a la violencia, tanto física como psicológica, que se ejerce contra las mujeres por razón de su sexo, basada en su supuesta inferioridad biológica frente a los hombres.
- **Me resulta chocante porque en la clase de Lengua me han enseñado que son las palabras las que tienen género, no las personas.**
- Nosotros no usamos la palabra «género» como sinónimo de «sexo» al contrario de lo que ocurre en el mundo anglosajón. Es verdad que en gramática el término «género» se refiere a una propiedad de los nombres y de algunos pronombres que permite clasificarlos como masculinos, femeninos y neutros. Y es cierto también que para señalar la condición biológica por la que los seres vivos se distinguen en masculinos y femeninos se emplea el término «sexo». Por eso las palabras tienen género y no sexo, mientras que los seres vivos tienen sexo y no género.
- **Entonces, ¿por qué se utiliza esa expresión?**
- Para muchos es inapropiada por ser un mero eufemismo, una forma de no llamar a las cosas por su nombre, una manera de expresar con suavidad las agresiones brutales contra las mujeres y, aunque desde el punto de vista lingüístico tampoco es la traducción más adecuada, es la que difundieron los medios de comunicación a partir del Congreso sobre la Mujer celebrado en Pekín en 1995.
- **¿Cómo tendría que denominarse entonces?**
- Existen varias alternativas: violencia doméstica, violencia familiar, violencia contra las mujeres, violencia de pareja y también discriminación por razón de sexo.
- **Al final, ¿cuál sería la correcta?**
- Violencia doméstica es la expresión más utilizada, y además existe en otras lenguas («violence domestique, violenza domestica»), pero no todos la aceptan.
- **¿Por qué?**
- Porque la violencia doméstica, en sentido estricto, se refiere solo a la violencia ejercida entre familiares de un hogar o que conviven bajo un mismo techo, pero no indicaría los casos en los que el maltratador es el novio o compañero con el que la víctima no comparte vivienda. Por eso, lo más acertado, es hablar de violencia doméstica o por razón de sexo.

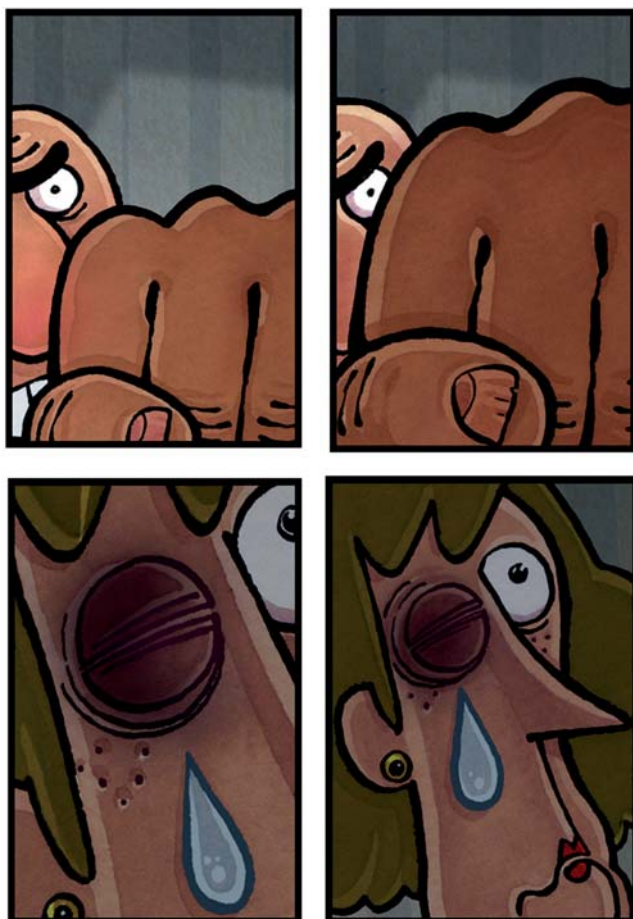
> PARA SABER MÁS

La unidad didáctica «No más violencia contra la Mujer», de Amnistía Internacional, ofrece actividades didácticas sobre este tema organizadas por niveles educativos (educación primaria, ESO, bachillerato y educación de adultos). Se puede descargar de la página web: <http://cv.uoc.edu/~amnistia/educa/ai-educa/ai-educa-genero.pdf>

Violencia contra la mujer (2)

Amores que duelen

«Mi marido me pega lo normal». Esta frase —para la inmensa mayoría aberrante, para algunas mujeres su realidad— no está tan desfasada como se podría pensar. Así lo demuestra el hecho de que el 80% de las chicas y el 75% de los chicos admita la posibilidad de que una pareja te quiera aunque te maltrate. Este dato, junto a otros no menos espeluznantes, como el de que el 14% de las chicas considere normal que su pareja le obligue a mantener relaciones sexuales en alguna ocasión, ha llevado a la Comisión de Investigación de Malos Tratos a Mujeres a centrar sus esfuerzos en la población más joven con la campaña «Amar no duele».



Esta asociación también nos recuerda algunos datos para reflexionar desde las aulas:

► El 40% de las denuncias por violencia sexista la realizan menores de 30 años.

► El 33% de las mujeres muertas en los últimos cinco años tenía menos de esa edad.

► La tercera parte de las personas que acuden a los servicios de atención a víctimas de esta comisión no han cumplido la treintena.

Esta última situación los llevó a crear grupos terapéuticos de chicas maltratadas, en su mayoría víctimas de su primera pareja. Su situación anímica suele responder al siguiente cuadro:

► Ansiedad, depresión, baja autoestima, vergüenza, culpa, sentimientos de indefensión, sensación de baja capacidad de control y miedo a la soledad, al abandono y al daño que puedan sufrir ellas o su familia por represalias. También temen las consecuencias para el maltratador ante la posibilidad de que sea detenido.

► Deterioro importante de las relaciones sociales, sobre todo si la relación ha durado mucho tiempo. Sienten que se han quedado sin amigos y muchas veces están enfrentadas a sus familias.

► El rendimiento académico se ve muy perjudicado. Es frecuente el acoso, la vigilancia y los incidentes violentos con la irrupción del maltratador en el centro de estudios o de trabajo.

Pues con todos estos datos, aún hay quien piensa que la violencia sexista es cosa de mujeres mayores y casadas...



TOLERANCIA CERO

EN BREVE

¿QUÉ HACER SI MI HIJA HA SIDO MALTRATADA?

Este es el título del material de apoyo que ha elaborado la Comisión de Investigación de Malos Tratos a Mujeres con el que intenta ofrecer a familiares y amigos de posibles víctimas algunas recomendaciones sobre cómo detectar casos de violencia, hasta dónde involucrarse o qué recursos de ayuda existen.

Se puede obtener más información en la página web/http://www.educarenigualdad.org/Upload/Mat_28_guía-padres.pdf

NO ES FÁCIL ADMITIRLO

Algunas de las razones por las que una adolescente no suele contar a nadie, y menos a sus padres, la violencia que sufren:

- ▶ La vergüenza de admitir frente a la familia que existe un problema del que posiblemente la alertaron.
- ▶ El miedo a la presión para que se aleje del agresor cuando ella aún piensa que lo quiere y que sabe llevarlo.
- ▶ El miedo a tener que iniciar una acción judicial cuando «no es para tanto».
- ▶ El miedo a la reacción del agresor...

- **¿Por qué las mujeres no denuncian los malos tratos?**
- Por miedo y por vergüenza. Sienten una gran indefensión, tienen una gran dependencia afectiva y mucho pudor para sacar a la luz su propia debilidad; además, viven la relación de maltrato con un gran sentimiento de culpabilidad, se sienten responsables de la situación y castigadas por ello.
- **No lo entiendo.**
- La mujer se cree culpable por la manipulación del propio maltratador. En esta situación el hombre responsabiliza a la mujer de sus fracasos y ella debe cargar con la culpa de todo lo que le ocurra, así los papeles se invierten y el agresor se convierte en agredido al que se le permite socialmente descalificar a la mujer con discursos misóginos.
- **Pero ¿cómo pueden resistirlo?, ¿cómo pueden ser brutalmente golpeadas y no decirlo?**
- El miedo las paraliza y les hace permanecer en un estado de inquietud continua ante un peligro que es real y del que saben que es muy difícil protegerlas. A menudo se encuentran en un callejón sin salida, viven el infierno dentro de casa y a la vez carecen de medios económicos para mantenerse por ellas mismas. Además, saben que cuando denuncien el agresor lo tomará como una declaración de guerra que en muchos casos termina siendo crónica de una muerte anunciada. Y, cuando se dan cuenta de la manipulación que han sufrido, también sienten ira y una angustia terrible.
- **Entonces, ¿qué puede hacer una mujer que haya sufrido malos tratos?**
- Lo primero que debe hacer es buscar asistencia sanitaria. Debe acudir a un hospital o centro sanitario, público o privado, para que le realicen un reconocimiento médico completo. Una vez que el médico valora las lesiones y los daños de la agresión, elabora un informe que es esencial para la posterior actuación judicial. Puede solicitar ayuda a través de los propios servicios del centro sanitario o contactando con los servicios sociales. No sé si sabes que el 80% de las mujeres no denuncia estas agresiones. Es un porcentaje muy elevado, ¿no crees? Si decide denunciar puede solicitar la llamada orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica, y se recomienda hacerlo en dependencias policiales ya que permite que el proceso penal se desarrolle por la vía de los juicios rápidos.
- **Traducido: tolerancia cero ante la violencia doméstica.**
- Exacto.

(Texto extraído de «La violencia de género explicada a mi hijo», Amparo Zacarés, Carena Editors, 2005).

Violencia contra la mujer (3)

Te puede pasar a ti

La inmensa mayoría de los adolescentes identifica una amenaza o una agresión física como un indicador claro de violencia contra la mujer; sin embargo, cuando este machismo se camufla bajo el manto de un paternalismo protector, son muchos (sobre todo chicas) los que aceptan este tipo de autoridad. Esta es, al menos, una de las conclusiones del estudio «Detecta» de la Facultad de Psicología de la UNED y la Fundación Mujeres, dado a conocer el pasado mes de diciembre y en el que participaron miles de jóvenes españoles de Madrid, Asturias, Castilla y León, Murcia y Extremadura.

Demos un repaso, pues, a la noción de violencia de género. De una manera sencilla podemos decir que hablamos de maltrato, violencia o abuso cuando una persona (pareja, marido o familiar), a través de su comportamiento, provoca daño físico o emocional a una mujer.

Los malos tratos pueden ser de tipo:

► **Físico:** desde un empujón intencionado o una bofetada hasta el extremo de intentar acabar con su vida.

► **Psicológico:** son los insultos («eres una zorra»), los desprecios («no vales para nada») y las ridiculizaciones («mira qué cara de imbécil se le ha puesto»). Este tipo de violencia, que es más difícil de delimitar, busca la anulación de la personalidad de la víctima.

► **Sexual:** cualquier contacto sexual no deseado o un trato degradante de su sexo.

► **Social:** el agresor intenta controlar la relación de su pareja

con los amigos y con la familia. Puede llegar un momento en el que la víctima decida autoaislarse para no enfurecer al que la maltrata y no ponerse en evidencia delante de los demás.

Casi siempre, en un ciclo de violencia de género, se suelen dar tres fases:

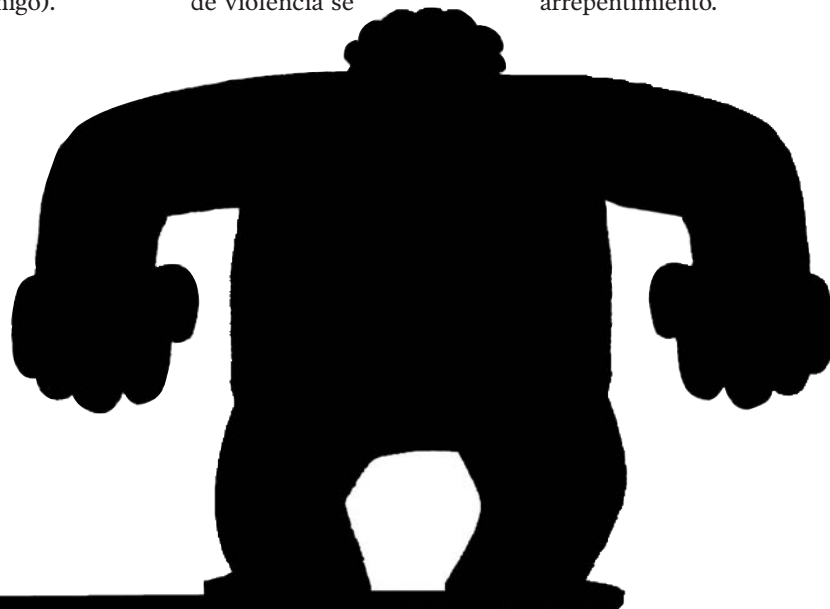
1. Fase de tensión: en la que comienzan los insultos y las primeras conductas violentas. En esta primera fase, la mujer todavía cree que puede controlarlo, evitando hacer las cosas que a él le molestan (ponerse una falda demasiado corta, saludar a un amigo).

2. Fase de agresión: se llega a comportamientos extremos, como a los abusos físicos, psicológicos, sexuales o sociales antes citados.

3. Fase de conciliación o de arrepentimiento: el agresor se arrepiente de su comportamiento, pide perdón y promete que no volverá a pasar. Incluso puede excusarse con frases como: «haces que me enfade», «si no te portases mal no te pegaría». Esta fase, también conocida como luna de miel, explica por qué las mujeres agredidas tardan en romper con la situación: los períodos de violencia se

alternan con períodos de amor y afecto y les hace pensar que «cuando no me pega, es buena persona».

A veces, la mujer ni siquiera encuentra apoyo al pedir ayuda a los familiares o amistades, ya que le quitan importancia a lo ocurrido o no pueden entenderlo, porque ante el resto de las personas la pareja tiene un comportamiento distinto al que ella describe. Sin embargo, toda mujer que esté pasando por una situación así sabe en el fondo que cada día irán a más los momentos de agresión y a menos los de arrepentimiento.





LAS SEÑALES DE ALARMA

EN BREVE

NO ASUMEN LA REALIDAD

Es típico de la forma de actuar del agresor justificar sus actos con mecanismos de defensa muy conocidos en psicología:

- ▶ **Negación:** «Yo no he hecho nada, no la toqué».
- ▶ **Minimización:** «Solo la aparté para que me dejara en paz».
- ▶ **Racionalización:** «A veces tengo que ser firme con ella, pero sé controlarme».
- ▶ **Proyección:** «La culpa es de ella, que me provoca».
- ▶ **Desviación:** «El problema es que estoy sin trabajo».
- ▶ **Amnesia:** «No puedo recordar si llegué a pegarle».

EDUCAR EN LA IGUALDAD

La educación es fundamental para reducir la violencia contra las mujeres. Los expertos en la materia inciden en que durante la infancia es importante que niños y niñas ensayen distintos roles y situaciones, que aprendan las habilidades domésticas necesarias para la autonomía y que sepan expresar sus sentimientos (reír, llorar, mostrar cariño, rebelarse...). En la adolescencia, además, es importante que reciban una orientación sexual no sexista y una educación afectivo-sexual que los ayude a vivir las relaciones amorosas de forma placentera e igualitaria.

> PARA SABER MÁS

Página web del Servizo Galego de Igualdade, www.xunta.es/auto/sgi

Estas son algunas pistas para detectar en tu pareja un comportamiento abusivo y poco respetuoso hacia ti:

- Intenta controlar lo que haces y con quién vas.
- Critica tu forma de vestir por ir demasiado provocativa.
- Es muy celoso.
- No le gusta que salgas con tus amigos ni que estés con tu familia.
- Te compara con las demás.
- No respeta tu opinión e intenta imponerte la suya.
- Te pone a prueba.
- Busca artimañas para tener relaciones sexuales cuando no quieres.
- Hace promesas de cambio que nunca llega a cumplir.

Si estos comportamientos son habituales y constantes, deberías plantearte en serio si no estarás saliendo con un maltratador.

Y por si te queda alguna duda, ten en cuenta que...

- Esto es algo que ocurre en todos los grupos sociales. Los que maltratan no son solo personas de colectivos marginales ni tienen por qué ser enfermos mentales, alcohólicos o drogadictos.
- Cualquier mujer puede ser víctima de malos tratos, con independencia de su edad, profesión, ideología o nivel cultural.
- El hombre que maltrata piensa que la mujer le pertenece en exclusiva, y trata de educarla y de corregirla para que cumpla el papel que le asigna.
- El maltrato, además de atentar contra la dignidad y la integridad de las personas, es un delito que la sociedad debe conocer.

Violencia contra la mujer (4)

¿Verdad o mentira?

Enero del 2006: ocho mujeres españolas mueren asesinadas por sus parejas. Si hacemos un cálculo rápido y multiplicamos la cifra por los doce meses que tiene el año... el resultado es escalofriante. Y lo peor de todo es que no hay mucho que hacer para evitarlo, o quizá sí. Insistir una vez más en la necesidad de educar para la igualdad desde los primeros años de vida, desterrando estereotipos, roles asignados y falsas creencias.

Y es que la violencia en la pareja está rodeada de prejuicios que condenan a las mujeres y justifican a los hombres. Esta es una de las razones que sostiene la inexplicable tolerancia social que aún existe ante este tipo de actos. Por eso proponemos desde esta sección seis mitos para debatir en el aula. Es posible que

salga la reacción a la defensiva, sobre todo por parte de algún chico, que sienta que hablar de estos temas es como apalear hombres o hacerlos culpables. Ante esta actitud, es recomendable recordar que:

► Las estadísticas evidencian que en la inmensa mayoría de

los casos de violencia doméstica las víctimas son mujeres.

► La mayoría de los hombres no maltratan a sus parejas.

► Los hombres tienen un importante papel que jugar en la búsqueda de soluciones a este problema.

► Todo el mundo se beneficiará de una escuela y una sociedad no violenta.





ALGUNAS FALSEDADES

EN BREVE

¿ESTÁN LOCOS?

Pues no, los hombres que agraden a sus parejas no están exactamente locos. La locura, por definición, significa no tener contacto con la realidad, no darse cuenta de lo que se hace, y este no es el caso de este tipo de personas. Los especialistas afirman que solo el 5% de los agresores tienen graves trastornos psicopatológicos. Aunque también es verdad que una persona que necesita agredir a otra para autoafirmarse tiene un serio problema. Pero eso no significa que no sea responsable de sus actos.

EN LA EDUCACIÓN ESTÁ LA CLAVE

Educar para la igualdad desde los primeros años de vida y a lo largo de todo el sistema educativo. Este es el objetivo de las unidades didácticas elaboradas por Averroes, la red telemática educativa de Andalucía, que incluye una parte teórica muy completa. Organizadas por tramos educativos (educación primaria, educación secundaria y educación de adultos), son muy útiles para trabajar en el aula y poner en marcha alguna de las actividades que propone. La dirección es:

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/publicacion/violencia_genero.php3

1 «Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarlo».

Aunque parezca mentira, es una de las creencias más arraigadas en nuestra sociedad. Aún hay gente que piensa que la mujer es la responsable del comportamiento violento del hombre; o, al menos, que tanto él como ella son culpables porque «ella también es buena cuando se pone a insultarlo». La respuesta sin pestañear dada ante las cámaras de televisión por un hombre que defendía su comportamiento define muy bien esta situación: «Yo no le pego... a no ser que me provoque».

2 «Si una mujer maltratada no abandona a su pareja, la culpa es de ella por no hacer nada por evitarlo».

Las razones por las que una víctima decide seguir conviviendo con su agresor pueden ser muchas. Por ejemplo, porque cree que en el fondo su pareja la quiere y compensa seguir intentándolo; o porque en el fondo ella se considera culpable, y piensa que si se porta bien no habrá más agresiones; o por miedo a que si se separa la agrede de gravedad o incluso la mate; porque cree que es imposible vivir sin él; por vergüenza...

3 «Cuando hay niños, es preferible aguantar hasta que los hijos crezcan».

Esta es otra de las razones por las que algunas no abandonan la casa. Sin embargo, ser testigos de violencia doméstica tiene graves consecuencias sobre el bienestar emocional y la personalidad de los niños, sin olvidar que la mitad de los varones que maltratan a sus parejas también agraden a sus hijos e hijas. En definitiva, ante la violencia, la opción más responsable es alejar a los hijos de esa situación.

4 «Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas».

Así se suelen justificar muchos maltratadores, para evitar hacerse responsables de sus actos. Aunque es cierto que el consumo excesivo de alcohol es frecuente en estas personas, no puede considerarse un eximente. Solo hay que pensar en los accidentes de tráfico, en los que la ingesta de alcohol es un agravante.

5 «La violencia doméstica no es para tanto, son casos aislados. Además, lo que ocurre dentro de la pareja es un asunto privado y nadie tiene derecho a meterse».

Los casos que aparecen en los medios de comunicación son solo una pequeña parte de la realidad: se calcula que solo se denuncia el 10% de las situaciones. Y no es un asunto privado, sino un atentado contra la libertad y la seguridad de las personas. Los delitos jamás son cuestiones privadas, y menos aún cuando las víctimas, por la razón que sea, no están capacitadas para defenderse.

6 «La violencia doméstica solo ocurre en familias sin educación o con pocos recursos económicos».

No es cierto. Es un fenómeno que se da en todas las capas sociales y económicas. La diferencia suele estar en el tipo de violencia que se ejerce y en las salidas que se da a esta situación: las mujeres con situaciones sociales más acomodadas se sienten más presionadas para mantener el secreto y no dañar su imagen y la de su pareja.

D5

Educación emocional y toma de decisiones

El concepto de inteligencia ha cambiado. Hasta hace poco, obtener puntuaciones altas en los test psicométricos o mostrar mucha facilidad para el cálculo eran datos suficientes para calificar a una persona de inteligente. Hoy en día también se valoran otros aspectos, como el de ser capaz de comunicarse con los demás y de disfrutar al hacerlo, saber solucionar conflictos interpersonales o tener habilidades para realizar una toma de decisiones efectiva. Es la llamada inteligencia emocional... la gran olvidada de la escuela.

Habilidades sociales (1)

Las otras inteligencias

Obtener un alto cociente intelectual en los tests psicométricos, dominar los conocimientos científicos o tener mucha facilidad con las matemáticas no son datos suficientes para calificar a una persona de inteligente. Hoy en día se considera más importante que todo eso ser capaz de comunicarse con los demás y de disfrutar al hacerlo, saber solucionar conflictos interpersonales cuando surgen y tener habilidades para adaptarse al propio entorno. Son los otros tipos de inteligencia.

Pero echemos la vista atrás. Desde finales del siglo XIX, en Occidente imperaba el concepto de la medida única, como el factor G o el cociente intelectual, como predictores infalibles del éxito académico de los escolares.

Pasados los años, el sentido común iba demostrando que no siempre una alta inteligencia correlacionaba con el éxito a otros niveles: hay quien sin apenas estudios ni grandes competencias intelectuales triunfa en todo aquello que se propone en la vida; mientras que son muchas las personas brillantes a nivel intelectual que no acaban de encontrar su sitio en la esfera personal o profesional.

Entonces llegaron los años ochenta, y con ellos las teorías de las inteligencias múltiples, como la propuesta por Howard Gardner. Según él, existen seis tipos de inteligencias básicas

que se unen para formar un todo y están presentes, en mayor o menor medida, en todas las personas. Son estas:

1. Inteligencia abstracta: se refiere al razonamiento simbólico, a la capacidad cognitiva, al famoso cociente intelectual.

2. Inteligencia práctica: hace alusión a la capacidad de buscar la vida para encontrar soluciones prácticas y sencillas a problemas complejos.

3. Inteligencia estética: la capacidad de crear y disfrutar de la música, el dibujo, el diseño o la literatura.

4. Inteligencia cinestésica: son las habilidades relacionadas con el dominio corporal, como todo lo relacionado con el deporte, la danza o el baile.

5. Inteligencia social: es la capacidad de relacionarse con éxito con los demás y de conseguir



su cooperación en la consecución de proyectos.

6. Inteligencia emocional: es la capacidad de poner en práctica habilidades que ayuden a vivir en armonía con uno mismo y con el entorno.

Este planteamiento, más completo, se corresponde con los enfoques modernos de la inteligencia. En las próximas

fichas abordaremos, sobre todo, la inteligencia social y la inteligencia emocional: las dos grandes olvidadas de nuestro sistema educativo.



EN BREVE

LA FAMILIA ES FUNDAMENTAL

La capacidad de vivir y manejar las emociones se aprende desde la infancia. Por eso la familia es la principal responsable en desarrollar la inteligencia emocional de los niños. Los hijos de padres que han cultivado bien las emociones son más sociables, más felices e incluso mejores estudiantes, al margen de que su otra inteligencia, la lógica, no sea brillante. Por el contrario, en ambientes familiares donde no se manejan bien las emociones, los niños son más infelices, intolerantes a la frustración y con tendencia a padecer diversos trastornos emocionales: inseguridades, fobias o ansiedad.

MENOS PALABRAS Y MÁS GESTOS

Daniel Goleman, el famoso divulgador de la teoría de la inteligencia emocional, reconoce que no existen pruebas estandarizadas fiables para medir la llamada capacidad emocional (C. E.) que se puedan equiparar a las que miden el cociente intelectual (C.I.). A pesar de ello, cada vez es más frecuente que en los procesos de selección de personal se valore más la madurez y la estabilidad emocional de los aspirantes que su capacidad cognitiva. En el caso de la vida en pareja, también está demostrado que la posibilidad de salir airoso de una fuerte discusión depende más de la capacidad de expresar y manejar los sentimientos (a través de un chiste, un beso o una sonrisa a tiempo) que del nivel de abstracción o de análisis intelectual alcanzado en dicha discusión.

TODO LO QUE REALMENTE NECESITO SABER LO APRENDÍ EN EL PARVULARIO

Lo que comenzó siendo una sencilla lista de propuestas sobre cómo vivir en armonía con el mundo se convirtió, a finales de los años 80, en todo un «best-seller» de éxito. El ensayista Robert Fulghum fue el autor de «Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el parvulario», escrito a finales de los años 80 con la intención de transmitir el siguiente mensaje: vive en armonía contigo mismo y con tu entorno, y serás feliz...

- 1 Compártelo todo.
- 2 Juega limpio.
- 3 No pegues a la gente.
- 4 Deja las cosas donde las encontraste.
- 5 Limpia lo que ensucies.
- 6 No cojas cosas que no son tuyas.
- 7 Pide perdón cuando hayas hecho daño a alguien.
- 8 Lávate las manos antes de comer.
- 9 Tira de la cadena.
- 10 Las galletas calientes y la leche fría te sientan bien.
- 11 Lleva una vida equilibrada: aprende un poco, piensa un poco, dibuja, pinta, canta, baila, juega y trabaja un poco todos los días.
- 12 Échate una siesta todas las tardes.
- 13 Cuando salgas al mundo, ve con cuidado con el tráfico; ve de la mano y no te separes.
- 14 No pierdas de vista lo maravilloso. Recuerda la semillita en el vaso: las raíces van hacia abajo y la planta hacia arriba y nadie sabe de verdad cómo ni por qué, pero todos somos así.
- 15 Los pececitos, los hámsteres, los ratones blancos e incluso la plantita del vaso: todo muere. Nosotros también. Y es así.
- 16 Nunca olvides una de las primeras palabras que aprendiste, la más importante de todas, y con la que más te emocionabas: «¡Mira!».

Habilidades sociales (2)

Don de gentes

Pongamos un caso: una persona tímida, a la que le cuesta mucho relacionarse con los demás, quiere aprender a superarse. Para conseguirlo, lo primero que tiene que hacer es adquirir algunas habilidades sociales básicas, como iniciar una conversación, mantener la mirada o poner una voz más firme. Eso es la inteligencia social. Pero además deberá revisar su autoestima, su falta de confianza o sus reacciones emocionales cuando tiene que hablar en público. A esto se le llama inteligencia emocional. La diferencia entre una y otra está en su dimensión externa, en el caso de la primera, o en su dimensión interna, en el caso de la segunda. Según algunos autores, como Howard Gardner o Karl Albrecht, los dos tipos de inteligencia coexisten y explican mejor los patrones de comportamiento del ser humano que si se toman de forma aislada.

En concreto, Albrecht establece cinco habilidades que componen su teoría sobre la inteligencia social:

1. Sensibilidad social. Es la capacidad de interpretar el comportamiento de la gente, de predecir su forma de actuar y de comprender su estado de ánimo. Es una especie de *radar social*.

2. Presencia. Es la apariencia de una persona en cuanto al repertorio de señales, verbales y no verbales, que emite: postura, calidad de la voz, movimientos, gestos, mirada, movimiento de las manos, sonrisa...

3. Autenticidad. Los radares sociales de la gente captan señales del comportamiento de los demás que les informan de si son honestos, de fiar, buena gente... o todo lo contrario. Estos radares funcionan desde los primeros años de vida.

4. Claridad. Es la capacidad para expresarse, transmitir ideas con nitidez y precisión de

manera que los demás capten el mensaje.

5. Empatía. Es la capacidad de conseguir un estado de conexión con otra persona que genere la base para la interacción positiva y la cooperación.

La validez de este modelo, que su autor bautizó con el nombre de S.P.A.C.E., es sin duda discutible. Pero puede servir como punto de partida para reflexionar, por ejemplo en la hora de Tutoría, sobre la importancia de dominar las habilidades sociales a la hora de conseguir una convivencia pacífica. Lo cierto

es que, en el entorno escolar, la vida emocional y social queda relegada al ámbito personal o familiar, como si no estuviera presente en el aula. Pero estas capacidades son fundamentales para la vida. Y, lo mejor de todo, se aprenden





GUÍA DEL PERFECTO ANTIPÁTICO

EN BREVE

EL CÁSIKO METEPATAS

«Este tiene el don de la oportunidad». Esto es lo que decimos, de forma irónica, ante las palabras inapropiadas de una persona que no se ha parado a pensar en el efecto que puede tener sobre alguien que le escucha. Esta falta de sensibilidad la define Edward Hampton de una forma muy explícita: «Hay gente que tiene un don para decir algo tan inapropiado, desconsiderado o bruto que es el equivalente social a eliminar gases en la iglesia, en una boda o en un funeral. Yo le llamo flatulencia social».

DOMINAR LOS SILENCIOS

A veces se consigue más diciendo menos. Un vendedor habilidoso sabe cuándo debe dejar de hablar para permitir que el cliente tome su decisión de comprar sin sentirse agobiado o presionado. También hay momentos en los que es interesante callarse para obligar a la otra persona a sacar todo lo que lleva dentro. Esto lo sabe bien el locutor de radio y televisión Jesús Quintero, famoso por sus grandes y atrevidos silencios a la hora de hacer entrevistas. «No hables a menos que puedas mejorar el silencio», podría ser su lema.

Los llamados «comportamientos tóxicos» hacen que los demás se sientan devaluados, furiosos, frustrados o culpables. Por el contrario, los «comportamientos nutritivos» provocan que los demás se sientan valorados, capaces, queridos y respetados. Las personas de elevada inteligencia social, que muestran conductas nutritivas, se vuelven atractivos, casi magnéticos, para los demás. Justo lo contrario de lo que les ocurre a los de inteligencia social baja: los demás huyen de su compañía como de la peste.

Cualquier persona normal, en un momento u otro del día, puede experimentar reacciones de cualquiera de los dos tipos. Se trata de intentar, en la medida de lo posible, aumentar las conductas más constructivas y disminuir las más destructivas o nocivas para nuestra salud... y la de los demás.

COMPORTAMIENTOS TÓXICOS	COMPORTAMIENTOS NUTRITIVOS
• Llevar siempre la contraria.	• Mostrarse de acuerdo cuando es posible.
• Quejarse en exceso, mostrarse indignado.	• Aportar soluciones.
• Perder los nervios con facilidad.	• Conservar la calma incluso en las situaciones tensas
• Lanzar pullas.	• Bromear de manera constructiva.
• Hacer desaires no verbales.	• Ofrecer apoyo con el lenguaje no verbal (mirada, sonrisa...).
• Mostrarse condescendiente o paternal.	• Tratar al resto de las personas como a iguales.
• Alardear, marcar diferencias de estatus.	• Ofrecer cercanía.
• Monopolizar la conversación.	• Compartir la cuota de pantalla.
• Interrumpir a los demás con frecuencia.	• Escuchar a los demás hasta el final.
• Atacar o criticar de forma agresiva ante los desacuerdos.	• Confrontarse a las opiniones de los otros de forma constructiva.
• Dar consejos a los demás sin que se lo pidan.	• Ofrecer información e ideas.
• Soltar ideas sin pensar.	• Aplazar el juicio, reflexionar los temas.
• Ridiculizar.	• Apoyar a los demás, simpatizar.
• Evitar los cumplidos a toda costa	• Hacer cumplidos sinceros cuando surja la ocasión.
• Bromear en momentos inapropiados.	• Utilizar el humor para eliminar tensión.

Habilidades sociales (3)

Manipuladores y víctimas

«Ten cuidado, ese amigo tuyo te manipula». Niños y adolescentes reciben con frecuencia esta clase de advertencias por parte de los adultos que en general se creen, de forma ingenua, a salvo de este tipo de situaciones. Las personas manipuladoras son aquellas que enfocan sus relaciones sociales para conseguir influir en los demás o para obtener determinados beneficios. Aprender a localizarlas y conocer su forma de actuar es la única manera de evitar ser el blanco de sus planes.

Hace algunos unos años, el psicólogo Eric Berne realizó un interesante estudio sobre los juegos mentales, la manipulación interpersonal y las luchas de poder, a los que llamó juegos transaccionales: un repertorio de intercambios verbales entre dos personas por el que una de ellas intenta obtener una victoria psicológica sobre la otra.

Según esta teoría, cada persona adopta una posición distinta ante su interlocutor, según quiera marcar una u otra forma de relación: de poder, de igualdad o de sumisión, lo que se traduce en la figura del Padre, del Adulto y del Niño.

► La persona que habla como Padre se considera con la formación y el derecho a enjuiciar, evaluar, sentenciar, ordenar, aconsejar, amenazar, advertir o proteger.

► La posición del Niño es la de pedir protección, ayuda, consuelo y orientación.

► La actitud del Adulto es la de afrontar la realidad, de cuestionarla, analizarla y actuar sobre ella.

El que adopta la actitud de Padre, por ejemplo, exige

que su interlocutor escoja la actitud de Hijo; pero si este le responde con actitud de Adulto, es probable que surja el conflicto.

Uno de los juegos que identificó se conoce con las siglas TPSM, que significan «Te pillé, so mamón». Consiste en que una persona se venga de otra utilizando alguna pequeña derrota anterior. Se hace en tres pasos:

1. El gancho: es la oferta que el manipulador hace para jugar, es un cebo envenenado para invitar a participar en la conversación.

2. La aceptación, o respuesta inocente de la otra parte, que se dispone a rescatar, apoyar o consolar al jugador que le hace la oferta.

3. El golpe, o vuelco repentino, que hace que la víctima se sienta mal.

Veamos un ejemplo en el aula, entre dos alumnas:

► **Vanessa:** Me encantaría volver a la discoteca en la que estuvimos el otro día, fue superdivertido.

► **Uxía:** Vale, si quieres volvemos el viernes, me apetece un montón.

► **Vanessa:** No, hija, no; como comprenderás no tengo dinero para pagar el precio de la entrada. El otro día tuve que invitarte a todo, menudo morro le echas, y me he quedado sin un duro.

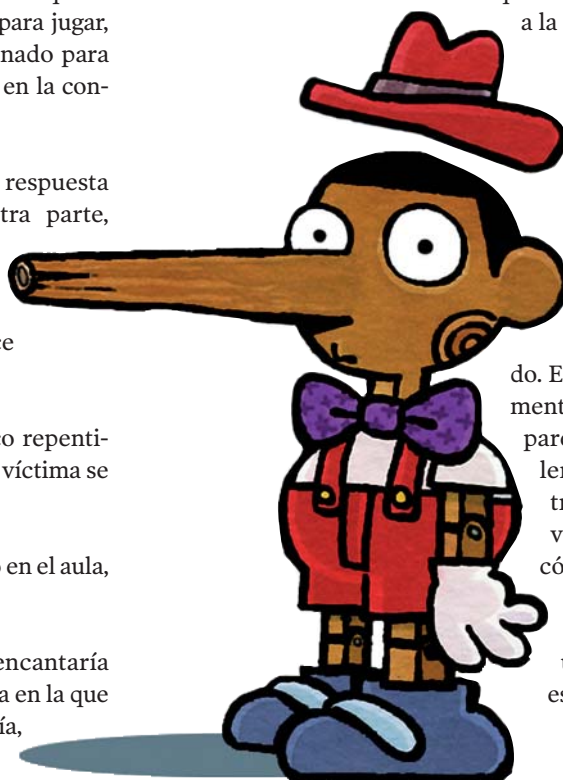
Otro ejemplo, esta vez en la sala de profesores:

► **Profesor 1:** Habría que hacer algo con estos niños que vienen del extranjero y no se enteran de nada, es una pena.

► **Orientador:** Sí, estoy de acuerdo, podríamos organizar unos grupos de apoyo hasta que adquieran las habilidades básicas.

► **Profesor 1:** Ah no, conmigo no cuentas, organízalo tú si quieres pero con otro. Yo tengo una mala experiencia con todo eso que vosotros llamáis atención a la diversidad...

En realidad, el juego tiene como objetivo encubierto conseguir que «el cebo» se sienta a disgusto: con remordimientos, con sentimientos de frustración, de vergüenza o de enfado. El manipulador, normalmente con baja autoestima, parece tener el siguiente lema: «El mundo me ha tratado mal, y alguien va a pagar por ello». ¿Y cómo hay que hacer para evitar picar el anzuelo? Pues muy sencillo, el único modo de ganar es... no jugar.





CÓMO MATAR LAS IDEAS AJENAS

EN BREVE

EL SÍNDROME DE LA CARA DE PIEDRA

Se conoce con este nombre al trastorno por el que una persona adopta la cara de piedra como expresión facial favorita. No sonríe nunca, apenas conversa y evita cualquier señal de empatía con los demás. El mensaje que emite es: «Aléjate de mí, por tu bien». Esta actitud tiene especial incidencia entre algunos agentes de policía, militares, médicos, funcionarios y otras ocupaciones en las que mostrar demasiada humanidad (como sonreír) puede hacerles parecer vulnerables o poco profesionales. Es un mecanismo de defensa que esconde detrás una gran dosis de estrés e insatisfacción personal.

En todos los ambientes laborales, también en el educativo, es frecuente que se dé una situación de comportamiento verbal «tóxico» ante propuestas de otros compañeros de trabajo. Este fenómeno se conoce como matar ideas ajenas y se traduce en decir cosas como:

- Aquí no funcionará
- Ya lo hemos intentado antes
- Cuesta demasiado
- Es muy complicado
- No resulta práctico
- No nos lo autorizarían
- No tenemos tiempo
- No les gustará
- Aquí somos diferentes
- Conmigo no cuentas
- Nunca lo hemos hecho
- No entra en el presupuesto
- Puede crear conflictos
- Cifrámonos a lo que ya conocemos
- Es demasiado arriesgado
- Mejor dejémoslo como está
- Probablemente es ilegal
- Buena idea, pero...
- A lo mejor el año que viene

Habilidades sociales (4)

Propiedad privada, prohibido pasar

Que alguien te pase el brazo por los hombros, cuando no hay confianza para ello, es tan desagradable como intentar establecer una conversación amistosa con alguien que se empeña en situarse a una distancia de dos metros. Cada individuo necesita de un espacio personal para moverse libremente sin sentirse molestado por los demás; y, aunque varía según las personas, las situaciones y las culturas, conocer y respetar estas burbujas imaginarias es el primer paso para conseguir relacionarse de forma satisfactoria.

Esta es la estructura básica de lo que no se ve:

1. La zona pública: es la distancia con la que una persona se siente cómoda con respecto a los desconocidos con los que no tiene intención de interactuar. Por ejemplo, en un centro comercial, en un parque público o en una tienda.

2. La zona social: es el espacio que se mantiene, en situaciones normales, en la relación con los desconocidos. Por ejemplo, con el fontanero, con el dependiente o con el nuevo compañero de clase.

3. La zona personal: es la zona que establece los límites propios de cualquier individuo, y que se espera que los demás respeten incluso en espacios concurridos. Por ejemplo, en fiestas, reuniones o actos sociales.

4. La zona íntima: de todas las distancias zonales es, de lejos, la más importante. Es la que la persona guarda como si fuera de su propiedad. Es esa burbuja invisible que rodea y toca directamente el cuerpo de una persona pero a la que solo acceden los más íntimos. En este territorio, solo les está

permitido entrar a las personas emocionalmente más cercanas: familiares, amigos íntimos, pareja... y mascotas. Perros, gatos y hámsteres son bienvenidos.

¡Que corra el aire!

Cuando una persona se ve obligada a ocupar un espacio entre desconocidos, como por ejemplo sentarse en una butaca en el cine o a la hora de colgar una toalla en el perchero del gimnasio, lo hace casi siempre de una forma predecible. Por lo general busca el mayor espacio disponible entre dos personas y reclama el área situada en el centro. En el cine elegirá la posición central entre el extremo de una fila y el lugar donde está sentada la persona más próxima. En el gimnasio, elegirá la percha situada en el espacio más amplio disponible. El objetivo de esa forma de actuar es evitar ofensas y malentendidos.





CARA DE PÓKER

EN BREVE

SAL Y PIMIENTA

Allan y Barbara Pease, autores de *El lenguaje del cuerpo*, proponen un sencillo test para comprobar la importancia de los espacios personales. Lo explican así: «Usted ya debe de saber que las reglas no escritas del territorio determinan que las mesas de los restaurantes se dividen en dos partes iguales: en la línea central, los camareros colocan la sal, el azúcar, las flores o cualquier otro accesorio. A medida que vaya avanzando la comida, pruebe a trasladar sutilmente el salero, la pimienta... hacia el lado de la otra persona. Tarde o temprano, esta invasión tendrá una reacción: su compañero de mesa echará la silla hacia atrás para recuperar espacio o bien colocará de nuevo todas las cosas en el centro de la mesa».

JAPONÉS Y AMERICANO

Los mismos autores explican las diferencias culturales en el respeto de los espacios personales. «Si observamos a un norteamericano y a un japonés hablando, veremos cómo los dos empiezan a moverse de forma curiosa: el norteamericano apartándose y el japonés acercándose. Es un intento de ajustarse a las respectivas distancias culturales. El japonés tiene una zona íntima más pequeña, de 25 centímetros; mientras que la del norteamericano es de casi el doble. Las grabaciones de una conversación de este tipo reproducidas a alta velocidad dan la sensación de que ambos bailan un vals y que el japonés es quien guía...».

Observar a la gente que se desplaza a sus trabajos en horas punta a través del transporte público, como por ejemplo en el metro de las grandes ciudades, suele ser un espectáculo algo triste: las personas parecen abatidas, inexpresivas e infelices. No sonríen, apenas gesticulan, miran al suelo, tensionan los rasgos de la cara... Vamos, parecen máquinas. Pero este comportamiento tiene una explicación: toda esa gente está protegiendo su zona íntima a través del llamado efecto máscara: es un mecanismo de defensa por el cual se se esconde cualquier detalle de información personal para preservar la propia intimidad. «Ya que no puedo evitar que tu cuerpo está pegado al mío en este horrible transporte público, al menos ten claro que esta situación no implica ningún tipo de intimidad contigo», podría ser el mensaje emitido por cualquiera de ellos.

Y es que existe toda una lista de reglas no escritas que la mayoría de las culturas cumple con rigidez cuando se ve vulnerado su espacio personal en una situación de aglomeración. Son las conocidas (por todos) reglas del ascensor:

- 1** Sitarse lo más lejos posible de las otras personas.
- 2** No hablar con nadie, ni siquiera con los conocidos.
- 3** Evitar en todo momento el contacto visual con los demás.
- 4** Mantener la cara de póker: no se permite demostrar ningún tipo de emoción.
- 5** Si se tiene en las manos un periódico o unas cartas recogidas en el buzón, simular estar profundamente inmerso en su lectura.
- 6** Movimientos corporales, los mínimos: cuidado con los roces.
- 7** Observar, en todo momento, cómo los números de los pisos van cambiando.
- 8** Solo levantar la vista, en todo caso, cuando se abran las puertas del ascensor y termine el cautiverio.

Habilidades sociales (5)

Yo paso y tú agredes

Respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Así de sencilla es la definición de la conducta asertiva, que se complementa con la descripción de sus dos hermanas malas: la agresiva y la pasiva. En realidad, en los orígenes de estas dos conductas está la carga genética propia de los mamíferos que, ante una dificultad, luchan o huyen, dependiendo de las circunstancias: si la cosa se pone muy fea, escapan, mientras que se enfrentan con fiereza cuando calculan que tienen opciones de ganar.

Del mismo modo, un estudiante huye cuando el día del examen se queda en casa y dice estar enfermo; y lucha cuando discute a gritos con su padre, que está enfadado por lo que ha hecho.

Cualquiera de estas dos conductas son poco inteligentes socialmente hablando, ya que provocan sentimientos de culpa, frustración y malestar interno. ¿Y cuál es la alternativa? Pues lo dicho, la asertividad, que maneja emociones positivas y provoca satisfacción, bienestar y alegría.

En definitiva:

► La conducta agresiva se caracteriza por defender los propios intereses y deseos, y por expresar los sentimientos y opiniones sin tener en cuenta a los demás, pensando solamente en uno mismo. Se conocen muy bien los derechos propios, pero no los de los otros. Este tipo de comportamiento puede conseguir su objetivo a corto plazo (a base de amenazas, insultos o golpe de puño sobre la mesa), pero no a largo plazo.

► La conducta pasiva se caracteriza por una negación de los derechos personales frente a los intereses de los demás. Este tipo de personas no se atreven a manifestar sus opiniones o sentimientos porque creen que no tienen derecho a hacerlo y pueden molestar. De vez en cuando, la persona pasiva tiene explosiones de agresividad, como reacción a un largo período de represión de sus sentimientos.

► La conducta asertiva consiste en expresar los propios intereses, creencias, opiniones y deseos de modo honesto, sin sentimiento de culpa y sin perjudicar ni agredir a los demás. Son personas que se sienten bien porque su conducta es coherente con sus pensamientos y emociones. Además, esta postura facilita que los conflictos interpersonales puedan resolverse.

Aplicado al ámbito educativo, existen programas de entrenamiento en habilidades sociales que parten de una idea: al modificar la conducta, posteriormente cambiarán las actitudes y las creencias. Es decir: si aprendo a sonreír, aunque no tenga demasiadas ganas de hacerlo, acabaré sintiéndome mejor y pensando que caigo bien a mi interlocutor, que a su vez me ha esbozado una preciosa sonrisa...





¿CONOCES A ALGUIEN ASÍ?

EN BREVE

LA ASERTIVIDAD

- ▶ Es una conducta.
- ▶ Se puede aprender.
- ▶ Permite resolver mejor los conflictos.
- ▶ Tiene como objetivo conseguir lo que una persona considera mejor para ella y más justo para los demás.
- ▶ Obliga a la persona a ser responsable de su conducta.
- ▶ Tiene consecuencias favorables para las dos partes cuando surge un conflicto.

LA ASERTIVIDAD

- ▶ No es un rasgo de personalidad.
- ▶ No es hereditaria ni genética.
- ▶ No es una solución mágica para los conflictos.
- ▶ No es algo que sirva para conseguir siempre lo que uno desea.
- ▶ No es una estrategia para convencer a los demás de lo que uno piensa.
- ▶ No consiste en ser un poco cínico.
- ▶ No es difícil de aprender

LAS PERSONAS AGRESIVAS...

PIENSAN...	SIENTEN...	SE MUESTRAN...
• Solo yo importo. • No me interesa lo que los demás piensen o sientan. • Me porto así para que me respeten. • Las cosas son o blancas o negras: o tú o yo. • Yo soy honesto: siempre digo lo que pienso, no engaño a nadie. Si le parece mal, yo no tengo la culpa.	• Enfado, sentimientos de culpa y soledad. • Sensación de pérdida de control: a menudo se arrepienten de haber actuado así. • Frustración. • No se quieren a sí mismos (autoestima baja).	• Forma de hablar tajante, con un tono de voz elevado y mirada retadora. • Insultan y amenazan. • Utilizan la ironía y el sarcasmo para agredir. • Postura intimidatoria, invadiendo el espacio personal del otro. • Tensión en la cara y en las manos.

LAS PERSONAS PASIVAS...

PIENSAN...	PIENSAN...	SE MUESTRAN...
• Los otros son más importantes que yo... • Tengo que sacrificarme por ellos. • No quiero molestar. • Creo que se aprovechan de mí. • Si les llevo la contraria se enfadarán...	• Sensación de impotencia. • Ansiedad. • Sentimientos de culpabilidad y de frustración. • Baja autoestima. • Soledad. • Falta de respeto a sí mismos porque van a donde no quieren ir, hacen favores por obligación...	• Aspecto huido, temeroso, asustadizo. • Volumen de voz bajo, habla poco fluida y bloqueos. • Mirada baja. • Manos nerviosas, uñas mordidas. • Frecuentes quejas a terceros: «X no me comprende e Y se aprovecha de mí».

LAS PERSONAS ASERTIVAS

PIENSAN...	SIENTEN...	SE MUESTRAN...
• Sé cuáles son mis derechos y los tengo que defender. • Los demás tienen los mismos derechos que yo, ni más ni menos. Así que los respeto. • Yo no soy superior ni inferior a los demás: soy uno más.	• Buena autoestima, se quieren a sí mismos. • Disfrutan en su relación con los demás. • Honestidad emocional, dicen lo que sienten sin necesidad de ofender a nadie.	• Postura erguida y relajada, habla fluida y nivel de voz adecuado. • Contacto ocular directo y gestos firmes. • Hablan de sus gustos, intereses y sentimientos. • Dado el caso, discrepan abiertamente sin agredir. • Saben decir no. • Reconocen sus errores. • Utilizan el humor para relajar el ambiente.

Estrategias para solucionar conflictos interpersonales

¿Hacemos las paces?

Hoy es un buen día para enterrar el hacha de guerra. Probablemente, el mejor. Así que si hay algún compañero o compañera con el que no te hablas (y ya casi ni te acuerdas de por qué), este es el momento de ponerle punto final a esta pequeña guerra. Con toda probabilidad os ha faltado comunicación, al menos de la buena, de esa que excluye insultos, ironías, amenazas y sarcasmos. ¿Estás animado a intentarlo? Estupendo, pero no te precipites. En los conflictos interpersonales la sensibilidad está a flor de piel y no hay margen para meter la pata, o el problema se eternizaría.



Si quieres intentar un acercamiento hacia el otro, y plantearle una conversación constructiva que acabe con este desencuentro que os traéis, debes seguir las reglas del juego. ¿Que no las conoces? Aquí las tienes:

1. Intenta hablar con la persona con la que quieres hacer las paces en un momento tranquilo. En un cambio de clase, por ejemplo, no da tiempo. Mejor en un recreo.

2. En la conversación solo debéis estar los dos, nadie más. No necesitáis guardaespaldas. Recuerda que criticar la conducta de alguien ante una

tercera persona equivale a un ataque personal.

3. Utiliza una fórmula efectiva (como la que explicamos en la tabla de la siguiente página) que evite que te vayas por las ramas. Se trata de que le transmitas con claridad la idea de que quieres arreglar el conflicto; y de que le digas por qué estás ofendido, cómo te sientes y qué se puede hacer para que no vuelva a pasar.

4. Si le haces una crítica, que sea de un solo aspecto que podría mejorar. No se trata de desmoralizarle leyéndole la cartilla de todas las cosas que hace mal. Y una vez que se la

hagas, no le repitas la idea. Con una vez, llega.

5. Los insultos y las descalificaciones están prohibidos. Las comparaciones son odiosas: evítalas.

6. No utilices el sarcasmo ni la ironía: hacen mucho daño y empeoran las cosas. Es mejor ser directo.

7. Evita las expresiones del tipo «tú siempre» o «tú nunca». Es decir, en vez de generalizar, sé concreto.

8. Si en un momento de la conversación tú también recibes una crítica, escucha con aten-

ción lo que te dice e intenta asumir la parte que te toca. Y no intentes, en ningún caso, contraatacar con el clásico «pues anda que tú...».

9. Una vez que hayáis tenido la conversación, date un tiempo para normalizar las cosas. No se trata de que seáis íntimos en cuestión de minutos. También debes evitar comentar en corrillo con tu grupo de amigos lo que hablaste con esa persona. Si se entera, se puede sentir traicionada de nuevo.

10. No olvides que el objetivo de esta conversación no es que uno gane y otro pierda; ni tampoco «cantarle las cuarenta de una vez por todas». Se trata, sobre todo, de poner punto final a un conflicto que ya ha durado demasiado tiempo.



FÓRMULAS PARA ACTUAR

EN BREVE

TUS DERECHOS

- ▶ Puedes expresar quejas a los demás siempre que lo hagas con corrección.
- ▶ Tienes derecho a hacer críticas (siempre que sean constructivas, ¿eh?).
- ▶ Puedes defenderte e incluso ignorar cualquier crítica que te hagan que consideres injusta o falsa.
- ▶ No estás obligado a hacer lo que otros quieren si crees que te puede perjudicar (o, simplemente, no te conviene).

▶ Puedes negarte a una petición cuando la consideres inadecuada o abusiva.

... Y LOS DE LOS DEMÁS

- ▶ Pueden expresarte una queja por tu comportamiento.
- ▶ Tienen derecho a criticarte y a pedirte que cambies tu forma de actuar.
- ▶ No tienen por qué admitir la crítica que tú les haces si no están de acuerdo con ella.
- ▶ Pueden negarse a hacer lo que les pides, por ejemplo un favor, sin que tú tengas que enfadarte por ello.
- ▶ Los demás no están obligados a pensar como tú ni a hacer lo que a ti te gustaría que hicieran.

Una fórmula sencilla y efectiva para hacer las paces en tres pasos: «Cuando tú (haces o dices algo), yo me siento (mal) por lo que te pido que de ahora en adelante (no lo vuelvas a hacer)».

En el cuadro se plasman algunos ejemplos:

CUANDO TÚ...	YO ME SIENTO...	POR LO QUE TE PIDO QUE EN EL FUTURO...
• Le cuentas a otros algunas confidencias que te hice • Cuentas mentiras sobre mí • Me criticas • No cuentas conmigo para nada • Me llamas «nenita» para que los demás se rían • Me haces el vacío • Me haces bromas pesadas	• Fatal • Triste • Confundido • Pensaba que éramos amigos • Defraudado • Humillado • Que has abusado de mi confianza • Decepcionado	No vuelva a ocurrir: • Que no difundas mis confidencias • Que no vuelvas a contar historias falsas sobre mí • Que no te creas todo lo que te dicen • Que hables primero conmigo • Que confíes en mí, que no haya más burlas...).

¿Y cómo debes reaccionar si eres tú el que recibe la queja? Tienes dos posibilidades.

SITUACIÓN A: Si te das cuenta de que la persona que te está haciendo la crítica tiene más razón que un santo, haz lo siguiente:

- Escúchale con atención.
- Muéstrate de acuerdo con sus comentarios y discúlpate: «Es cierto y lo siento».
- Dale el valor que tiene al hecho de que te haya hecho una crítica constructiva que te servirá para mejorar: «Te agradezco que me lo hayas dicho».
- Comprométete a rectificar: «No te preocupes, no volverá a pasar».
- En este punto, tú también puedes hacer uso de la fórmula anterior y plantearle aquellos aspectos en los que crees que él puede cambiar de cara al futuro. ¡Y tan amigos!

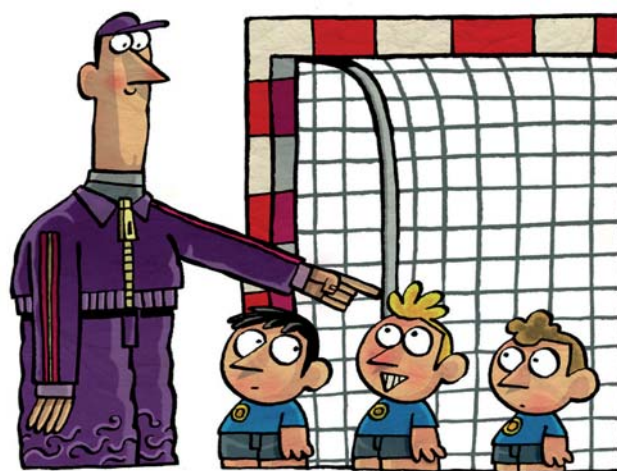
SITUACIÓN B: No te crees lo que estás oyendo, te está acusando de algo que no tiene nada que ver contigo. Crees que es una crítica tan injusta que casi se te saltan las lágrimas. Pero tranquilo, es mejor que hagas esto:

- Escucha hasta el final todo lo que te están diciendo.
- Niega de una manera asertiva: «No es cierto lo que dices». Y explícale por qué.
- Expresa tus sentimientos: «Me siento mal por lo que me has dicho».
- Pide o sugiere cambios: «Me gustaría que la próxima vez te asegures bien antes de decir nada».

Claves para aprender a trabajar en grupo

¡Formamos un buen equipo!

«Estoy harto de los trabajos en grupo, me organizo mejor yo solo y tardo menos tiempo. Además, menudos compañeros me han tocado: el que siempre se escaquea, la que nunca abre la boca y el que se enfada si no se hacen las cosas a su manera... ¡Menudo panorama!». Esta forma de pensar es muy frecuente entre los estudiantes que consideran que el trabajo en equipo es una pérdida de tiempo y una injusticia en lo que a las calificaciones se refiere: todos los integrantes del grupo llevan la misma nota, al margen de lo que cada uno haya aportado de forma individual.



En el ámbito laboral la reacción es más o menos la misma cuando el jefe solicita una tarea conjunta (un informe, un análisis o un proyecto) que debe ser realizada entre varios compañeros de trabajo. Es fácil que surjan los roces y que los conflictos interpersonales enrarezcan el ambiente hasta hacerlo irrespirable.

Y es que conseguir que un grupo de personas se organice y llegue a ser productivo es más difícil de lo que parece. Por eso, hoy en día los planes de estudio universitarios tienden a incorporar contenidos relacionados con la capacidad de trabajar en equipo, que además es una de las cualidades más valoradas en las ofertas de empleo.

En definitiva, los trabajos de clase son una excelente oportunidad para aprender a

colaborar con los demás por un objetivo común. Para que te salgan bien, solo debes tener en cuenta algunos detalles:

1. La elección de los compañeros

Lo mejor que te puede pasar es que el profesor los elija por ti: te evitarás muchos líos. Si formas equipo con tus propios amigos puedes caer en la tentación de pasar la tarde jugando a la Wii o conversando sobre temas personales. El gracioso, el malhumorado o el más vago de la clase... mejor que no te toquen en tu grupo. Si tienes la posibilidad de escoger, quédate con compañeros responsables, con los que te llesves bien y que quieran hacer las cosas lo mejor posible.

2. La planificación

Una vez que ya está formado el grupo, es necesario hacer una

reunión previa para organizar el trabajo y:

- Decidir qué se va a hacer, cómo y en cuánto tiempo.
- Dividir el trabajo y asignar a cada miembro del grupo una tarea.
- Organizar el calendario de trabajo. Cuándo y cómo se harán las reuniones, qué hay que tener listo para tal fecha...
- Nombrar un coordinador. Se trata de elegir a alguien que supervise el trabajo, que prepare las reuniones y que solucione los problemas que puedan surgir.

3. La elaboración del trabajo

En esta fase la labor del coordinador es fundamental ya que debe asegurarse de que el grupo

avance al ritmo previsto. La dinámica suele ser la siguiente:

- Puesta en común, en cada reunión, de la información recabada por cada uno de los miembros del equipo: dificultades que ha encontrado, enfoque que se le ha dado...
- Si surgen atrasos provocados por cuestiones inesperadas hay que reasignar tareas y repensar los plazos para que el trabajo esté entregado antes de la fecha límite.
- Si los problemas que aparecen son por la dejadez de alguno de los integrantes, lo mejor es que el resto del grupo le plantee la cuestión y le exija un cambio de actitud. No se debe dejar esta desagradable función al coordinador del grupo, que quizá solo consiga un enfrentamiento personal.



LAS NORMAS DEL JUEGO

EN BREVE

TÚ Y TUS COMPAÑEROS

► Al compañero poco participativo y sumiso: pídele que hable, que dé su opinión y préstale mucha atención cuando lo sorprenda participando. También puedes hacer algún comentario positivo sobre él ante los demás miembros del equipo.

► Al que no para de hablar y no deja que el trabajo avance, recuérdale que hay que centrarse en el tema. Los cotilleos y las anécdotas pueden dejarse para más tarde.

► Al que se enrolla como las persianas, pídele que sea breve, que espere su turno y que deje intervenir a los demás.

► Al típico compañero manipulador hay que dejarle claro que en el grupo todo el mundo tiene el mismo derecho a opinar pero nadie puede imponerse por la fuerza. Si el resto de los miembros no están de acuerdo con sus propuestas, se descartan y se pasa a otra cosa.

► Al negativista que solo encuentra problemas pídele soluciones con un «¿y tú qué harías?». Plantear dificultades es un recurso demasiado fácil. Lo interesante es llegar a resolverlas.

- 1** El grupo funciona con el esfuerzo de todos los que lo forman. No es suficiente con el empuje de uno o dos sacrificados.
- 2** A las reuniones hay que llegar con puntualidad y con los temas preparados. No se trata de ir a ver de qué va o esperar a que el coordinador lo dé todo hecho.
- 3** Al principio de la reunión el coordinador centra los temas que se van a tratar y establece su duración aproximada.
- 4** Cada uno de los miembros interviene por turnos. El resto le escucha con atención.
- 5** Hay que respetar las opiniones y aportaciones de todos sus miembros, aunque no se compartan.
- 6** Hay que procurar que todos intervengan por igual. La labor del coordinador es conseguir pararle los pies al que le encanta monopolizar la conversación y animar a exponer su opinión al más tímido.
- 7** Las decisiones se toman por unanimidad o, si resulta imposible, por mayoría.
- 8** No se permiten «jetas», es decir, aquellos que ni trabajan ni dejan trabajar. El procedimiento para solucionar el conflicto es hablar con él (o ella) y pedirle un cambio de comportamiento. Darle un plazo para rectificar y, si incumple el compromiso, se le invita a abandonar el grupo.

Las claves del lenguaje no verbal

Sin palabras

La primera impresión es la que cuenta. Esta afirmación no solo es un dicho popular, sino que es una gran verdad según han demostrado recientes estudios científicos. Bastan tres o cuatro minutos de observación de una persona desconocida para decidir si nos agrada o desagrada y si queremos mantener o no alguna relación con ella. Y esta opinión tiende a mantenerse estable en el tiempo y resulta difícil cambiarla, ya que para ello tenemos que reconocer que nos habíamos equivocado.

Lo curioso es que cuando hablamos con alguien solo una pequeña parte de la información la obtenemos de sus palabras. Los investigadores estiman que entre el 60% y el 70% de la comunicación es mediante el lenguaje no verbal, es decir, gestos, apariencia, postura, mirada y expresión. Muchas veces ese lenguaje corporal es inconsciente, por lo que después de estar un rato charlando con una persona podemos llegar a la conclusión de que no nos gusta o no es de fiar sin que sepamos explicar el motivo. Así, es posible que nuestras emociones se

vean influidas por otras personas sin necesidad de cruzar con ellas una sola palabra: una mirada, un gesto o una postura es suficiente para provocar nerviosismo, enfado o inseguridad.

Los gestos son, pues, fundamentales. Como ejemplo, el de dos personas que se topan en un pasillo estrecho uno enfrente del otro. Lo normal es solucionarlo a base de miradas: primero, a los ojos, luego se desvía hacia el lado del pasillo por el que se pretende pasar, y finalmente cada uno tira por su lado. Cuando no se producen estas señales, o se interpretan equivocadamente, se da lugar al típico bailecillo nervioso y ridículo hacia derecha e izquierda para salir del trance...





UN GESTO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

EN BREVE

HABLAR CON LA CABEZA

Los movimientos afirmativos de cabeza transmiten mensajes diferentes según su ritmo. Cuando son rápidos significan «entiendo, continúa», pero si son demasiado rápidos pueden indicar «que se dé prisa y termine». Cuando son moderados: «comprendo y estoy de acuerdo», y cuando son lentos significan «entiendo pero estoy un poco confundido». La inclinación de cabeza es otra pista. Una inclinación hacia delante y a un lado significa «te escucho». Y cuando va acompañada de una sonrisa aumentan los sentimientos de simpatía hacia esa persona. Cuando la inclinación se produce hacia atrás quiere decir «estoy pensando tu pregunta».

EL TRIÁNGULO DE LA AMISTAD

El lugar hacia donde dirigimos la mirada también dice mucho. Cuando se trata de personas que se acaban de conocer se mantiene la mirada dentro del triángulo formado por los ojos y la nariz; entre amigos se amplía esa área para incluir la boca. Bajar la mirada por debajo de la cara tiende a interpretarse como un mayor deseo de intimidad y puede hacer que una persona, sobre todo si es mujer, se sienta nerviosa o enfadada al verlo como una insinuación sexual.

La cara expresa con claridad las seis emociones fundamentales: alegría, tristeza, miedo, rabia, desprecio y sorpresa. Y lo hace a través de tres zonas clave: las cejas, los ojos y la boca. Veamos:

- **La mirada:** mirar a los ojos o a la zona superior de la cara ayuda a establecer el contacto, anima a la otra persona a comunicarse y hace más convincente el discurso. Sin embargo, la mirada no puede ser tan fija que resulte dominante o avasalladora. Y mirar poco puede ser síntoma de timidez.
- **La distancia:** todas las personas tienen un espacio personal íntimo que alcanza unos cuantos centímetros alrededor del propio cuerpo, donde solo dejan que entren parejas o íntimos. Un poquito más amplia es la zona personal lejana, donde se sitúan amigos o compañeros con los que se mantiene una buena relación. A los extraños no se les deja atravesar esa barrera aunque a veces no hay más remedio: el bus, el ascensor, el metro... Entonces se tensa el cuerpo y se mira al infinito como diciendo «en realidad no estoy aquí».
- **La postura corporal:** la manera de caminar, de sentarse o de estar de pie indica cómo se siente una persona. Se puede transmitir escepticismo (con los hombros encogidos), agresividad (apretando los puños), indiferencia (con una postura excesivamente relajada en una conversación) o falta de confianza en uno mismo (con el cuerpo contraído).
- **Los gestos:** a veces un gesto vale más que mil palabras. Por ejemplo, una sonrisa en el momento oportuno suaviza tensiones, facilita la comunicación y ofrece confianza. Ahora, que si esa sonrisa se vuelve un poco burlona, transmitirá rechazo y desprecio hacia los demás.

Las actitudes negativas ponen las cosas más difíciles

El arte de amargarse la vida

«Un optimista es un pesimista mal informado» es un tópico que para nada se ajusta a la realidad. Una misma situación percibida por dos personas puede dar lugar a dos estados de ánimo y dos resultados muy diferentes. La tendencia a ver el lado negativo de las cosas garantiza el sufrimiento continuo y la dificultad para llegar a soluciones constructivas. En cambio, el hecho de ver el lado positivo de la realidad ayuda a superar los problemas y, lo más importante, hace la vida más feliz y llevadera.



Es cuestión de perspectiva: el clásico ejemplo del que ve el vaso medio vacío o medio lleno. Esta idea es la que plasma Paul Watzlawick en su divertido libro *El arte de amargarse la vida*, que describe con mucha gracia el arte de aprender a ser infeliz. Este es un extracto de sus sabios consejos para ser una persona *amargueta*:

- Créate problemas, y si no tienes bastante con los tuyos, asume los de los demás. Llena tu vida de complicaciones, reales o ficticias, eso es lo de menos.
- Piensa que siempre tienes la razón. Todo es blanco o negro, y solo existe una verdad absoluta: la tuya.
- Vive obsesionado con el pasado. Elige un acontecimiento negativo de tu memoria, conviértelo en recuerdo imborrable, y tráelo a tu mente una y otra vez, hasta que solo vivas para pensar en ello.
- Todo pasado fue siempre mejor. Recuérdalo como una época bella y perdida que ya no

regresará jamás. Sobre todo, si hubo una relación amorosa que no funcionó, aférrate a ella y espera a que algún día resurja de sus cenizas. Si no lo hace, búscate una relación parecida a la anterior.

- El presente no merece la pena. Aplaza el disfrute de los placeres del momento, puede que el futuro te reserve terribles tragedias. Piensa en ello.
- En tu vida cotidiana, propon-te estar constantemente contrariado. Por ejemplo, a pie o en coche, cuando llegues a un semáforo en rojo no sucumbas ante tu razón que te dice que la luz cambia a intervalos de tiempo: conciénciate de que se pone en rojo a propósito porque tú llegas.
- Con tu pareja: hay infinitas posibilidades de triunfar en el arte de amargarse la vida. Por ejemplo, dale dos opciones a escoger, y enfádate cuando no elija la otra. O también: dile una cosa hiriente, y cuando se revuelva remátalo con un exasperante «era broma».



DE VEZ EN CUANDO... UNA BUENA CARCAJADA

EN BREVE

ES QUE YO SOY ASÍ

«Qué más quisiera yo que ser optimista, pero la vida me ha hecho realista» es la clásica frase de quien acepta con resignación los problemas, y no hace nada por solucionarlos, por lo que el resultado es... que no se solucionan. En psicología, a este círculo cerrado se le llama la profecía autocumplida, y es típico en personas que creen que es inútil esforzarse en cambiar.

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO

Hasta en las condiciones más difíciles, uno puede recurrir a las actitudes positivas para seguir vivo y mantener la esperanza. Así lo demuestra el psiquiatra judío Víctor E. Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, que relata su experiencia como prisionero en un campo de exterminio nazi. Frankl acuñó el término logoterapia para referirse al método terapéutico que cura a través de la capacidad que todo individuo tiene para pensar, hablar y dirigirse a uno mismo en positivo.

La risa desactiva la agresividad: es imposible estar enfadado y reírse a la vez, de la misma forma que es imposible meter primera y marcha atrás en un coche al mismo tiempo. Esta imposibilidad implica que si se consigue sacarle una risa a alguien contrariado... ¡se acabó el enfado! En el aula es frecuente encontrarse ante algún alumno con actitudes hostiles poco dispuesto a colaborar. Pero si el profesor le consigue hacer reír (con él, no de él, claro) habrá ganado muchos puntos y, sobre todo, habrá evitado un nuevo conflicto «desgasta-pacencias».

Pero los beneficios de reírse, sobre todo cuando se hace con ganas, son muchos otros:

A nivel físico:

- Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que solo se pueden ejercitar de esta manera.
- Entra el doble de aire en los pulmones, con lo que se consigue una mayor oxigenación.
- Se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico.
- Rejuvenece la piel al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene, además, un efecto tonificante y antiarrugas.

Y a nivel psicológico, el buen humor, en general, tiene las siguientes virtudes:

- Elimina el estrés, ya que las endorfinas y la adrenalina que se ponen en marcha elevan el tono vital.
- Combate la depresión y ayuda a ver el lado positivo de las cosas.
- Actúa como alivio ante situaciones dolorosas o negativas; ayuda a relativizar y a «digerir» la realidad.
- A través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos, proceso necesario para el bienestar personal.
- Ayuda a entender los fracasos como oportunidades para aprender.

El contacto físico es una necesidad en el ser humano

¡Qué falta de tacto!

Cada vez nos tocamos menos. Teclear un mensaje de texto, hablar por el teléfono móvil o comunicarse a través de la pantalla del ordenador solo exige poner en acción un par de sentidos: el visual y el auditivo. El resto —tacto, olfato y gusto— se dejan de lado. Los olores, nos hemos olvidado de cómo se interpretaban; el gusto, lo dejamos para los «gourmets»; y el tacto... ¡Ay!, el tacto nos da muchísimo miedo. Un roce malinterpretado puede arruinarnos nuestro buen ambiente laboral, un beso cuando no se espera puede violentar a un amigo, un abrazo demasiado efusivo... Mejor enviemos un mensaje de texto, que puede ir bien pensado y es más aséptico.

Sin embargo tocar, pero sobre todo ser tocado, es una necesidad biológica fundamental en muchas especies, entre ellas la nuestra. Los investigadores aseguran que el contacto físico es tan importante como el comer o el dormir, sobre todo en los primeros años de vida. Y es porque produce cambios de tipo fisiológico que, entre otras cosas, estimula el funcionamiento del sistema inmunitario. También está comprobada su inmediata producción de endorfinas, con los consiguientes efectos relajantes y tranquilizantes.

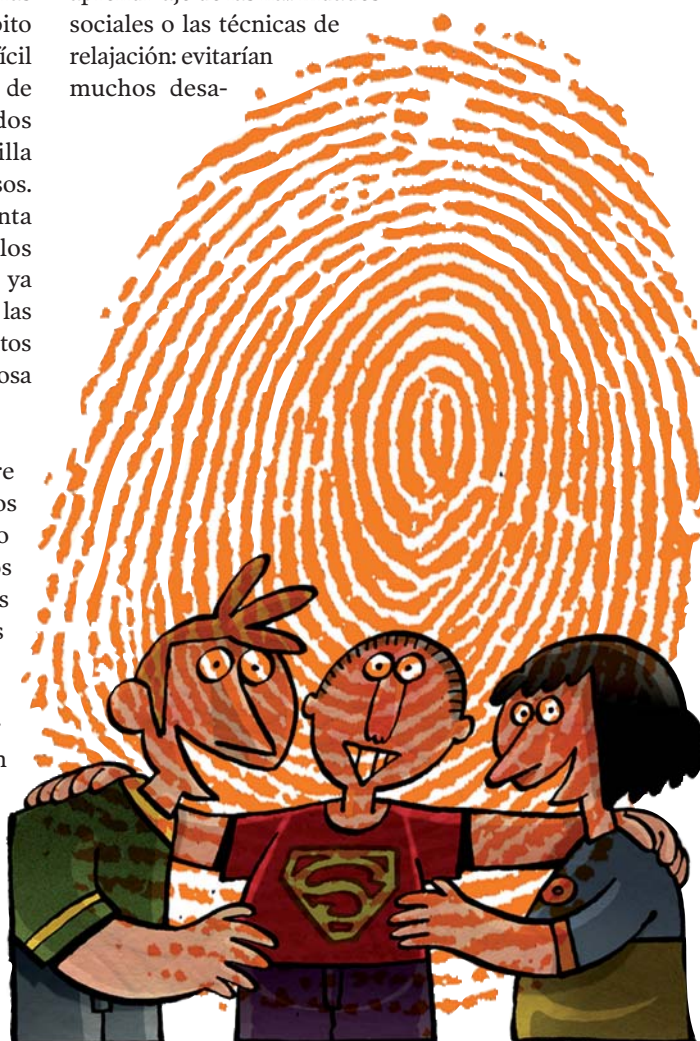
En el caso del recién nacido, el diálogo que establece con los que lo rodean es a través de la piel. Si estas primeras comunicaciones no se producen, las consecuencias emocionales, afectivas e intelectuales pueden ser muy graves, tal y como demostró en su día Spitz con niños internados en orfanatos y casas de acogida. Estudios más recientes corroboran que los niños que no han sido acariciados, besados y abrazados por sus progenitores tienden a padecer graves trastornos de crecimiento y de desarrollo.

También es cierto que el hecho de tocarse está sujeto a fuertes tabúes que dificultan que la caricia sea un medio más de expresión de nuestras emociones. Fuera del ámbito de la relación sexual, es difícil que entre el tacto más allá de un apretón de manos o dos rápidos choques de mejilla queriendo simular dos besos. Por no hablar de la tonta timidez que les entra a los niños que se consideran ya mayores, poco receptivos a las caricias y besos de los adultos por entender que eso es cosa de niños.

Y en parte esto ocurre porque en los colegios los alumnos son mentes, no cuerpos; se les evalúan los conocimientos, nunca sus habilidades sociales; se les hacen exámenes escritos, jamás de la capacidad de conversar o establecer empatía con los demás. Sin embargo, cuando lleguen a una entrevista de trabajo analizarán su forma de vestir, de expresarse, de gesticular, de mirar e incluso de tocar. No es necesario imaginarse cómo podrían resultar las clases

de Yo-te-toco-tú-me-tocas en los centros escolares, pero sí sería interesante y posible reforzar la expresión corporal, el aprendizaje de las habilidades sociales o las técnicas de relajación: evitarían muchos desa-

justes con el propio cuerpo y en la relación con los demás.





ALGUNAS PÍLDORAS

EN BREVE

«TÓQUEME, POR FAVOR»

Esta extraña petición es el título, literal, del famoso libro escrito en los años 70 por Jane Howard. En él, la autora narra sus experiencias en un cursillo práctico del Movimiento de Potencial Avanzado en el que la práctica de la comunicación no verbal y la recuperación de los sentidos olvidados, como el tátil, eran algunos de sus objetivos. El libro empieza así: «Es probable que llores —me dijo alguien que había estado allí— y también que tengas una experiencia extática de gran altura. Lo seguro es que no te aburrirás».

MANOS DE ORO

No llega con saber que nos quieren, necesitamos sentirlo. La necesidad de contacto corporal es fundamental para la salud física y psicológica de los seres humanos, sobre todo en la infancia. Las caricias, los saludos, los abrazos, las palmaditas... son posibles gracias a las manos, herramientas fundamentales de comunicación. Y no somos los únicos que dependemos del contacto cuerpo a cuerpo. Los primates dedican entre el 15% y 25% de su tiempo diario a tocarse los unos a los otros.

- «Créanme que, si educamos las emociones, el intelecto se cuidará solo» (Neil, 1978).
- «Lo más irónico y lo más deplorable es que este cuerpo que hemos consagrado ha sido inventado solo para producir, para consumir y para defecar objetos pero no para relacionarse con los otros cuerpos. Con ellos, y hasta con nuestro propio cuerpo, la distancia que mantenemos es aún infinita» (Héctor Bofill, 2003).
- «Tocar y ser tocado no solo constituye un acto de comunicación, sino de estimulación del propio bienestar físico y emocional del individuo» (Davis, 1998).
- «La educación se ha ocupado de llenar las cabezas de conocimientos y se ha olvidado de formar personas capaces de compartir sus emociones y de utilizar el lenguaje corporal para expresar afecto y estima. Somos seres emocionales y somos cuerpos, pero no sabemos bien qué hacer con ellos. La educación debería reparar este déficit histórico» (Bach y Darder, 2003).

Cómo dar respuestas negativas

Ya te dije que no

¿Por qué a menudo decimos sí cuando en realidad queremos decir no? Pues por miedo a que los demás se enfaden, dejen de ser nuestros colegas o les empecemos a caer mal; también por falta de autoestima, por timidez o simplemente por seguir esa costumbre tan española de aceptar siempre una invitación aunque no sea en el mejor momento: venga esa cerveza, venga ese puro o venga esa cena... aunque al día siguiente haya que trabajar. Si esto ocurre con adultos, ¿qué no pasará con niños y adolescentes? Pues que las situaciones de riesgo están a la orden del día. Y, en este contexto, aprender a decir no es una buena defensa.

Seas niño, adolescente o adulto, si eres de los que te cuesta dar una negativa por respuesta, aquí tienes una estrategia en cuatro sencillos pasos para defenderte:

1. Entérate de qué pie cojeas: ¿eres demasiado agresivo a la hora de decir no?, ¿eres tan pasivo que dices a todo que sí?, ¿o estás en medio, es decir, en la virtud?

2. Identifica las situaciones de riesgo en las que te cuesta más decir que no: con tu pareja, con los colegas, con los desconocidos...

3. Escoge una de las cuatro técnicas que exponemos más abajo: una irá mejor que otra.

4. Ponla en práctica y evita las manipulaciones de los demás. No te olvides de manejar bien tu conducta no verbal (mirada a los ojos, tono de voz firme, postura erguida pero sin tensiones).

Aquí tienes las técnicas que mejor funcionan a la hora de dar respuestas negativas sin ofender al personal:

A. El disco rayado: se utiliza cuando el interlocutor se pone muy pesado e insistente y nos agobia con sus peticiones. La frase clave a utilizar es «no me interesa». Es muy útil ante desconocidos, sobre todo cuando quieren vender algo. Por supuesto, la frase se repite las veces que sea necesario.

B. Aplazar la respuesta: consiste en dar largas al personal. Es una especie de no pero un poco camuflado de suerte que no hiera los sentimientos de los demás. Puede saldarse con un «quizás la semana que viene».

C. Aliarse con el enemigo: si no puedes con tu enemigo, únete a él. Es decir, que si, una vez que le explicaste tus razones, te ataca diciendo que «eso no se hace» entonces lo mejor es decirle que tiene razón y la frase mágica: «Ya, lo siento, pero...». Así escuchas la petición del otro y a continuación expresas con tranquilidad el motivo del no.

D. Cortar por lo sano. En algunos casos te verás obligado a recurrir a esta técnica que consiste simplemente en decirle al compañero de turno que no quieres hablar del tema. «Y punto redondo». A alguno de

nuestros políticos le gusta mucho utilizar esta estrategia. Y le funciona.





MINITEST: ¿VA CONTIGO EL CUENTO?

EN BREVE

AHÍ TIENES RAZÓN TÚ

Para saber decir no, hay que ser una persona asertiva. Una vez más, la asertividad se presenta como una cualidad fundamental en las relaciones sociales satisfactorias. Se trata de defender los derechos propios sin amenazar los de los otros. Todo el mundo tiene derecho a expresar su punto de vista, esté de acuerdo o no con el del resto. Y una forma de asegurarse que una idea recibirá una buena acogida es valorar con anterioridad las de los demás.

LOS DEL NO

- ▶ No te sientas culpable por decir no.
- ▶ Decir no cuando lo consideras justo y deseable es una manera de comprobar en qué medida te quieren y valoran por lo que tú eres en realidad.
- ▶ Si ejerces tu derecho a decir no, puedes confiar en que los demás harán lo propio. La comunicación será más auténtica y fluida.
- ▶ Si por decir un no que consideras apropiado alguien se enfada contigo... ya sabes qué tipo de amistad tenías.

A lo mejor piensas que este tema no va contigo: crees que eres capaz de decir sí cuando es necesario, y de decir no cuando es oportuno. Pues ponte a prueba respondiendo a este minitest. Puede que te cambie el cuento...

- 1** ¿Compras cosas que no deseas solamente porque te resulta difícil decirle que no al vendedor que amablemente te atendió?
- 2** Si alguien habla en voz alta durante una película, ¿eres capaz de decirle que calle la boca?
- 3** Cuando un amigo tuyo te pide que dejes de estudiar el examen del día siguiente para ir con él a dar una vuelta, ¿te sientes con fuerzas para decirle que no?
- 4** Cuando te ofrecen un cigarro, una cerveza o cualquier otra cosa que no te apetece consumir, ¿eres capaz de negarte delante de un grupo de gente que espera tu reacción?

Si respondes negativamente a una o más cuestiones, quiere decir que tienes que hacerte un poco más fuerte hasta aprender a posicionarte de una manera asertiva ante los demás.

La toma de decisiones (1)

Y el año que viene, ¿qué?

Se trata de analizar varias alternativas, escoger una de ellas y renunciar al resto. Entonces la decisión ya está tomada. Así explicado parece un proceso muy sencillo, aunque la parte más difícil (la que crea cierta ansiedad y desasosiego) es la de descartar opciones, cerrarse puertas, eliminar posibilidades. Esta es la situación en la que se encuentran a fin de curso muchos estudiantes de 4.º de ESO que acaban sus estudios obligatorios: todavía no tienen claro lo que quieren hacer el año siguiente pero saben que, sea cual sea su decisión, se abren ante sus ojos unas vías y se cierran otras. Los interrogantes que en apenas unos meses se verán obligados a resolver son estos: ¿hago un bachillerato o un ciclo medio?; si me animo con el bachillerato ¿escojo la modalidad Científico Tecnológica, la de Humanidades y Ciencias Sociales o la de Artes?; ¿y qué optativas son las mejores para mis estudios posteriores en la universidad o en un ciclo de grado superior?; claro que si al final opto por un ciclo medio, ¿cuál de las 22 familias profesionales será la más adecuada a mis características?; ¿y qué tal me iría en las enseñanzas artísticas o incluso en las deportivas?.



Ellos saben que no pueden tomarse a la ligera este tipo de decisiones: su futuro profesional está en juego. Pero al mismo tiempo están cansados del curso que acaba, y puede que se sientan tentados a hacer una elección *a boleo*... Esta forma de actuar, desde luego, no es la más inteligente. Veamos una sencilla estrategia, en tres pasos, para hacerlo de forma responsable:

1. ¿Cómo soy?

Para conocerse un poco mejor hay que revisar las cualidades físicas, intelectuales y el propio historial académico. El cuestionario que aparece en esta misma página puede servir de punto de partida.

2. ¿Qué es lo que quiero?

Se trata de priorizar intereses e investigar las profesiones que

resultan más atractivas teniendo en cuenta la situación del mercado laboral (nivel de paro, perspectivas de futuro...).

3. ¿Cómo voy a lograrlo?

Hay que contar con la máxima información posible acerca de itinerarios académicos, accesos, pruebas selectivas... e ir planificando los pasos que se van a dar.



¿ME CONOZCO O NO ME CONOZCO?

EN BREVE

SI QUIERES HACERLO BIEN...

1. Recoge la mayor información posible sobre todas y cada una de las opciones. Por ejemplo, puedes empezar por recabar información en el departamento de orientación del instituto y continuar investigando en Internet.

2. Pon mucho cuidado en la selección de las fuentes de información. Por ejemplo, no es lo mismo que un conocido te desanime para el bachillerato de Ciencias «porque es difícilísimo» que que tu profesor de Matemáticas te recomiende que lo hagas «porque bien puedes con él».

3. Seguro que sabes que a veces las decisiones tomadas al azar, sin pensarlas mucho, salen bien. Pero, desde luego, cuando se trata de de jugarse el futuro no es el procedimiento más aconsejable...

4. Siempre que puedas, toma decisiones reversibles; es decir, con posibilidad de rectificar. Por ejemplo, no abandones las Matemáticas en el bachillerato si no tienes claro si las vas a necesitar en tus estudios posteriores.

5. Toda decisión, acertada o equivocada, debe ir acompañada con la seguridad de que la has hecho con libertad y de forma responsable. Es decir, que si al final te decides a estudiar el bachillerato de Artes, que no sea porque «es adonde va mi mejor amiga».

Para realizar el siguiente cuestionario solo tienes que subrayar aquellos aspectos que consideres más importantes o que te definan mejor y añadir los que falten.

A. ESTO ES LO QUE MÁS ME INTERESA DE CARA AL FUTURO:

- Dinero
- Prestigio
- Trabajar en lo que de verdad me gusta
- Ayudar a los demás
- Tener tiempo libre
- Ser independiente
- Viajar a otros países
- Seguridad
- Mandar en otros

B. ESTOS SON MIS GUSTOS

- 1** Relacionarme con mucha gente / Relacionarme con poca gente
- 2** El orden / La improvisación y la ausencia de planes
- 3** La actividad, hacer muchas cosas / La pasividad: observar, reflexionar o idear
- 4** El medio urbano: la ciudad es mi sitio / El medio rural: vivir en contacto con la naturaleza
- 5** Tener responsabilidades, dirigir a otra gente / Cumplir con mi trabajo pero sin tener que tomar yo las decisiones importantes

C. MIS AFICIONES...

Ordenadores, la tecnología en general / Actividades en contacto con la naturaleza / El deporte / Manualidades / Escuchar música / Tocar un instrumento / Leer (novelas, libros históricos, de arte, cómics...)...

D. MIS PUNTOS FUERTES:

- Facilidad de expresión
- Razonamiento numérico
- Aptitud espacial
- Aptitudes físicas
- Memoria
- Capacidad de concentración
- Habilidad con las manos
- Sentido artístico
- Facilidad con los idiomas
- Razonamiento abstracto
- Habilidad con la escritura

E. CREO QUE SIRVO PARA...

Mandar/Pensar/Crear/Investigar/Dirigir/Organizar/Obedecer/Hablar en público/Las relaciones públicas/Ayudar a los demás/El trabajo manual/La docencia/El trabajo intelectual/El ejercicio físico/Negociar/Diseñar/Dibujar...

F. MIS CALIFICACIONES EN LAS DISTINTAS ASIGNATURAS (HAZ UNA MEDIA POR BLOQUES):

- Ciencias:
- Letras:
- Idiomas:
- Artísticas:
- Educación Física:

Resultados: Ahora que te has «echado un vistazo» por dentro, intenta hacer un resumen de cómo eres. Es decir, intenta darle forma a tu autorretrato. Para conseguirlo, repasa lo que acabas de subrayar y completa una descripción que comience diciendo algo así como: «En definitiva, podría decirse de mí que soy una persona que...». Esta tarea puede hacerse en grupo en la hora de Tutoría.

La toma de decisiones (2)

Planes para después del verano

Han sido nueve largos meses de madrugones, cientos de horas de clases (algunas muy pesadas), unas cuantas noches de estudio y varias decenas de exámenes. Y aunque no todos han tenido un comportamiento precisamente ejemplar, en general los estudiantes necesitan darse un respiro. Y para eso se han inventado las vacaciones de verano... Jugar con los cangrejos en la playa, formar parte de una pandilla de amigos del pueblo o practicar con la bicicleta de montaña son, además, formas muy interesantes de aprendizaje. También es el momento de ir pensando en apuntarse a una granja-escuela, a un campamento de vela o a un campo de trabajo: este tipo de experiencias suelen ser inolvidables. Pero antes de todo eso, aún queda un último esfuerzo: decidir lo que se va a hacer a partir de septiembre. Sobre todo, los que progresan al curso siguiente.



Menos opciones tienen los que se quedan sin el título de la ESO... aunque también para ellos existen salidas. Además de las posibilidades que les ofrece la educación de adultos, también pueden matricularse en los novedosos programas de cualificación profesional inicial. Duran entre uno y dos años y están dirigidos a alumnos de entre 16 y 19 años (o excepcionalmente, 15) que por diversas razones no han sacado la ESO. Estos programas constan de tres tipos de módulos: los específicos, que desarrollan competencias de un perfil profesional determinado (por ejemplo, albañilería, costura, informática, cocina, estética, arreglos florales, carpintería, automoción...) e incluyen prácticas en centros de trabajo; los formativos, que ofrecen una base general; y los voluntarios,

que permiten obtener el título de graduado en ESO a aquellos que los superen. En cualquier caso, los alumnos que lo cursen con éxito consiguen un certificado de profesionalidad del nivel 1 del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.



ESTA SÍ, ESTA NO

EN BREVE

> PARA SABER MÁS

► Si quieres obtener información sobre los ciclos medios y superiores en Galicia o sobre los programas de cualificación profesional inicial, entra en www.edu.xunta.es/fp

► Si estás interesado en profundizar en las enseñanzas artísticas, deportivas o de idiomas, consulta www.edu.xunta.es/ea. En esta misma dirección puedes asesorarte acerca de las oportunidades que te ofrece la educación de adultos.

► Pero si tienes claro que los tuyos son los estudios universitarios, accede a <http://ciug.cesga.es/marconovas.html>. En ella encontrarás todos los estudios universitarios que puedes cursar en Galicia, pruebas de acceso a la universidad, notas de corte...

Tacha con un bolígrafo las profesiones que descartas, subraya las que te atraen y deja sin tocar las que te resultan indiferentes. Es posible que te falte información para hacer una buena elección de cara al año que viene, así que es una buena idea que consultes las direcciones de Internet que te facilitamos en esta misma página. En ellas encontrarás las claves que te faltan para tomar una decisión inteligente.

ÁREA	DEFINICIÓN	ESTUDIOS UNIVERSITARIOS	CICLOS FORMATIVOS
1. Científico-técnica	Conjunto de estudios relacionados con las matemáticas, la física y la química	Ingeniería Industrial, de Caminos, de Minas, de Telecomunicaciones, Informática...	Edificación y Obra Civil, Fabricación Mecánica, Informática...
2. Técnico-aplicada	Incluye todas aquellas ocupaciones que requieren habilidad manual y práctica	Ingeniería Electrónica, Industrial, Topográfica; Arquitectura	Textil, Confección, Madera y Mueble, Edificación y Obra Civil, Automoción, Electrónica, Panadería, Repostería y Confeitería...
3. Jurídico-administrativa	Profesiones relacionadas con las normas legales por las que se rige la sociedad	Administración y Dirección de Empresas, Derecho, Economía	Gestión Administrativa, Administración y Finanzas...
4. Biosanitaria	Las profesiones de este campo se centran en la salud de las personas y animales y en las ciencias naturales	Medicina, Veterinaria, Enfermería, Nutrición Humana y Dietética, Logopedia; Biología, Ciencias del Mar...	Farmacia, Higiene Bucodental; Explotaciones Ganaderas, Trabajos Forestales, Emergencias Sanitarias...
5. Lingüístico-literaria	Se refiere a aquellas profesiones ligadas a la literatura y al ámbito lingüístico.	Todas las Filologías, Lingüística, Teoría de la Literatura y Literatura Comparada, Traducción e Interpretación, Bibliotecología...	
6. Físico-deportiva	Son aquellas profesiones relacionadas con el movimiento y la actividad física y deportiva	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Maestro, especialidad en Educación Física...	Conducción de Actividades Físicas en el Medio Natural, Enseñanzas Deportivas (Técnico en Fútbol...)
7. Publicidad y medios de comunicación	Los profesionales de este campo se ocupan de elaborar y transmitir información a través de los medios de comunicación	Periodismo, Publicidad y Relaciones Públicas, Comunicación Audiovisual...	Ciclos de la familia de Comercio y Marketing y de Comunicación, Imagen y Sonido
8. Científico-experimental	Son aquellas profesiones que aportan la teoría científica que sustenta el desarrollo de la ciencia técnica	Física, Estadística, Matemáticas, Química, Geología, Astronomía...	Ciclos de la familia profesional de Química
9. Artística	Son profesiones que se ocupan de la creación, interpretación o valoración de las artes	Bellas Artes	Enseñanzas Artísticas: Artes Plásticas y Diseño, Danza, Arte Dramático, Música, Conservación y Restauración...
10. Ciencias sociales	Conjunto de profesiones centradas en el estudio del hombre, de su comportamiento y de sus actividades sociales	Psicología, Pedagogía, Magisterio, Historia, Geografía, Antropología, Trabajo Social...	Animación Sociocultural, Educación Infantil, Integración Social, Interpretación de la Lengua de Signos...

D6

Técnicas de relajación

Se estima que uno de cada cuatro alumnos rinde por debajo de sus posibilidades a causa del estrés. Exámenes, entregas de trabajos o cargados horarios lectivos son realidades cotidianas que desatan los nervios de una buena parte de los estudiantes. Dolor de tripas, malhumor, insomnio, diarrea, falta de apetito o fobia escolar son algunos de los síntomas de ansiedad más frecuentes entre los alumnos de todas las edades. Aprender una técnica de relajación para ponerla en marcha ante las situaciones críticas es una buena herramienta de defensa.

La ansiedad en el aula

¡Ay, qué estrés!

La palabra «estrés», casi desconocida a principios de los años 70, ya forma parte de nuestras vidas hasta el punto de que seis de cada diez personas aseguran sentirse así al menos una vez a la semana. Un atasco en la entrada de la ciudad, una larga espera para que nos atiendan en el banco o un par de horas en un centro comercial atiborrado de gente son motivos más que suficientes para que notemos cómo la adrenalina generada por el sistema nervioso empieza a correr por nuestras venas. Por no hablar de situaciones en verdad traumáticas, como la muerte de un allegado, la pérdida del trabajo o una ruptura sentimental.

Pero definamos la palabra: el estrés es el estado de tensión en que entra el organismo cuando se ve obligado a movilizar sus defensas para hacer frente a situaciones que percibe como amenazantes. Y es que el quid de la cuestión no está tanto en los acontecimientos negativos que se vivan como más bien en la valoración o vivencia subjetiva que se haga de esas mismas situaciones. Es decir, lo que a uno le hace «subirse por las paredes» a otro a lo mejor «le resbala».

Tipo A, tipo B

Un estudio ya clásico en psicología revela que existen dos clases de personas: las de tipo A y las de tipo B. Se llama de tipo A aquellas personalidades más agresivas, competitivas, impacientes e irritables que se tensan a la mínima, lo que también les permite ser rápidos en sus actividades. Son aquellos a quienes nunca les llega el tiempo para hacer todo lo que quieren: siempre están *espídicos*.

Las personas de tipo B, por el contrario, son

más reposadas, calmadas y relajadas, y afrontan las contradicciones de la vida con cierta filosofía. Son, en definitiva, más *pachorras*.

Por supuesto, las víctimas perfectas del estrés son las llamadas de tipo A, también más propensas a padecer infartos.

Aunque este estudio sea algo simplista, lo cierto es que el estrés deja a cualquier persona más vulnerable a enfermedades e infecciones (los herpes, por ejemplo, son típicos en estos casos).

Y es que en cierta manera, como afirmaba el sabio indio hace más de 4.000 años, «los trastornos mentales surgen de causas físicas, del mismo modo que los trastornos físicos surgen de trastornos mentales».





LO QUE AGOBIA A UNOS Y A OTROS

EN BREVE

CIFRAS DESOLADORAS

Si el 64% de los españoles se quejan de que les falta tiempo para hacer todo lo que les gustaría, en el ámbito escolar las cifras no son más optimistas: 2 de cada 20 profesores sufren problemas de ansiedad y, atención al dato, 4 de cada 10 niños presentan problemas de estrés.

PERIODISTAS DE LOS NERVIOS

Los periodistas conforman ese otro grupo de profesionales que «anda de los nervios» la mayor parte del tiempo. De hecho 4 de cada 10, según una encuesta del CIS, han pensado en alguna ocasión en abandonar la profesión por la tensión que les provoca. Las razones que esgrimen: tener más tiempo para estar con la familia, disfrutar de una vida más sosegada, dedicarse a escribir libros... ¡o meterse en la docencia!

LO QUE ESTRESA A LOS ALUMNOS:

- circunstancias familiares delicadas (separación de los padres, muerte de algún allegado, problemas económicos)
- la ansiedad ante los exámenes
- el cargado horario lectivo
- el miedo a ser rechazado por los propios compañeros
- la perspectiva laboral
- el sentirse incapaz de seguir el ritmo de la clase
- los problemas sentimentales
- algunos profesores
- la obligación de prolongar los años de escolaridad...

LO QUE ESTRESA A LOS PROFESORES:

- la dificultad de mantener la disciplina y el control en las clases
- enfrentarse a alumnos pasivos o indisciplinados
- atender al amplio abanico de diversidad de alumnos
- la falta de tiempo para dar la programación
- la falta de recursos
- tener que trabajar en áreas que no son las propias
- los conflictos con los compañeros o con el equipo directivo
- los problemas personales...

Cómo detectar situaciones que generan estrés

¡Estoy estresado!

El examen del jueves, el malentendido con tu colega, la bronca de tus padres, los problemas sentimentales, la dieta con la que no adelgazas, la angustia de repetir curso... el estrés forma parte de las vidas de los estudiantes, al igual que del resto de los mortales. Por un lado, cada vez se les exige más; por otro, es cierto que se está perdiendo la capacidad de enfrentarse a los problemas y de superar las frustraciones.

En todo caso, las técnicas de relajación se han convertido en valiosas herramientas para recuperar el equilibrio perdido, para coger nuevas fuerzas y enfrentarse a los retos del día a día. Estos métodos, dada su importancia, deberían

aprenderse en el contexto escolar como una habilidad más, indispensable para enfrentarse a la vida y no morir en el intento. Pero empecemos por el principio: ¿qué es lo que nos estresa?

En primer lugar, el entorno, con sus ruidos, aglomeraciones, horarios rígidos, normas de comportamiento y exigencias en las relaciones interpersonales; y, en este contexto, los colegios e institutos son verdaderas *junglas* en las que o te adaptas... o lo pasas muy mal.

aprender a combatirlas con el método más efectivo e inocuo que se conoce a largo plazo: las técnicas de relajación.



En segundo lugar, los pensamientos. Según como interpretemos nuestras experiencias pasadas, presentes y futuras vamos a sentir ansiedad o placer.

Por último, el cuerpo: los difíciles momentos de la adolescencia, el hecho de envejecer, las enfermedades, los trastornos del sueño, las dietas...

En resumen, no es posible escapar de todas las situaciones que nos crean ansiedad en la vida diaria, pero si no queremos que acaben dañando nuestra salud, debemos



A CADA PROBLEMA, UNA SOLUCIÓN

EN BREVE

MÁS AUTOCONTROL

Si te duele la cabeza, tomas analgésicos; si no puedes conciliar el sueño, tomas valeriana; si no quieres quedarte dormido, tomas café; si estás nervioso, te fumas un cigarrillo... ¿Por qué no sustituyes todas estas sustancias por una buena técnica de relajación? Con un poco de práctica, puedes conseguir un buen control sobre tu cuerpo.

NO ES PSICOLÓGICO

Cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza, mal humor... son síntomas que no siempre están relacionados con el estrés. Por eso, antes de poner en práctica estas técnicas, no está de más hacer una visita al médico para descartar problemas de salud que no tengan nada que ver con la ansiedad. Y es que no todo es psicológico.

El primer paso para combatir el estrés es detectar las situaciones que lo causan. Y, una vez localizadas, aprender a controlar la ansiedad que generan. Para lograrlo, hay una serie de técnicas cuya eficacia va a depender en gran medida del número de veces que se pongan en práctica. Como todo, la primera vez no va a salir del todo bien; pero con un poco de constancia e interés, en algunos casos pueden llegar incluso a sustituir a los tratamientos farmacológicos, de los que tanto se abusa.

El cuadro sintetiza los síntomas de ansiedad más comunes en los estudiantes y la eficacia de dos de las principales técnicas que existen para combatirlos: la relajación progresiva y la respiración efectiva. Aunque ambas son útiles para todos ellos, señalamos con una X la más adecuada para cada caso. En las próximas fichas explicaremos estos métodos paso a paso.

SÍNTOMAS	TÉCNICAS	
	RELAJACIÓN PROGRESIVA	RESPIRACIÓN EFECTIVA
Ansiedad ante situaciones determinadas (exámenes, hablar en público...)	X	X
Ansiedad en las relaciones personales (amigos, padres, profesores...)	X	X
Ansiedad generalizada (sin relación con una situación concreta)	X	X
Mal humor, irritabilidad, resentimiento, desánimo...		X
Miedos, fobias (a la escuela...)	X	
Tics, temblores; dolores de cabeza, de barriga, de espalda; colon irritable, úlceras...	X	
Fatiga, cansancio, insomnio, pesadillas...		X

Cómo relajar el cuerpo y la mente

«Ommm»

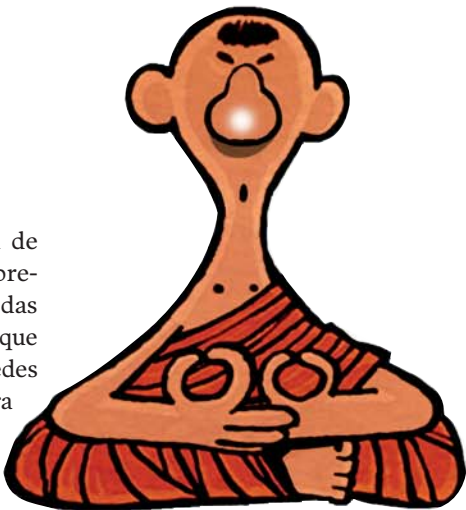
«Aoum», más o menos así suena la sílaba sagrada utilizada por las religiones orientales para liberar la mente y alcanzar la paz con uno mismo. Y es que filosofías tan antiguas como el yoga descubrieron hace ya muchos siglos que el funcionamiento del organismo está directamente relacionado con el estado de la mente. Por eso, el primer paso para luchar contra el estrés es aprender a conocer el propio cuerpo y a detectar en él la primera señal de alarma: la tensión muscular. De hecho, son frecuentes los problemas musculares crónicos, como los dolores de espalda o de cervicales, provocados por un estado permanente de ansiedad ante el que las pastillas recetadas por el médico no acaban de dar resultado.



Por ejemplo, ahora mismo: ¿dónde tienes concentrada la tensión? Haz un pequeño repaso a tu cuerpo, puede que los músculos de la cara estén tensos o que tengas el estómago contraído. ¿O quizá son los hombros y la espalda los que cargan con tus problemas? Todos tenemos puntos débiles corporales que son los que soportan nuestros nervios. Conocer estas zonas y revisarlas de vez en cuando nos ayudará a tenerlas bajo control.

De una forma esquemática, aquí presentamos la técnica

de relajación progresiva de Jacobson, en su forma abreviada y adaptada para todas las edades. La primera vez que la pongas en práctica puedes hacerlo con la ayuda de otra persona que te vaya leyendo cada uno de los pasos, en los que te debes parar un mínimo de 3 segundos. El objetivo es que en cualquier situación, y a través de autoinstrucciones mentales, consigas en apenas un instante ordenar a tu cuerpo que se relaje. ¡Pero no te estreses si no te sale a la primera! Es cuestión de práctica.





RELAJARSE, PASO A PASO

EN BREVE

MENTE Y CUERPO

La mayoría de nosotros estamos más pendientes de lo que ocurre a nuestro alrededor que de lo que le pasa a nuestro propio cuerpo. Y esto es un error: en las situaciones de estrés, el organismo es el primero en sufrirlo, incluso antes de que seamos conscientes de ello. Por eso, para actuar cuanto antes, es necesario que cada día nos hagamos un rápido chequeo para detectar tensiones innecesarias.

NOMBRE PROPIO

Edmond Jacobson era un médico de Chicago que en 1929 publicó un libro titulado *Relajación progresiva*. Esta técnica se basaba en la premisa de que toda situación de ansiedad crea tensión muscular en el organismo, que a su vez aumenta la sensación de nerviosismo y el malestar. Entonces, si aprendemos a relajar el cuerpo, conseguiremos relajar la mente, argumentó Jacobson. Así de fácil.

- Estás tumbado o sentado en un lugar cómodo con los ojos cerrados y todas las partes del cuerpo apoyadas de manera que ningún músculo está en tensión. Aflojate cuanto puedas.
- Concéntrate en la mano derecha y elimina cualquier tensión. Suelta esos músculos cada vez más.
- Relaja los músculos del antebrazo derecho. Aún más.
- Ahora relaja los músculos de la parte superior del brazo derecho. Sigue aflojando el brazo derecho, el antebrazo y la mano hasta la punta de los dedos.
- Concéntrate en la mano izquierda y relájala todo lo que puedas.
- Afloja los músculos del antebrazo izquierdo.
- Experimenta ahora la relajación en la parte superior del brazo izquierdo. Aflojalo más y más.
- Relaja ahora los dos hombros y siente la suave pesadez de brazos, manos y dedos.
- Concéntrate en la cara. Suaviza la frente.
- Los ojos están suavemente cerrados.
- La relajación se extiende por las mejillas. Estos músculos están cada vez más flojos.
- También la mandíbula está muy suelta. Los labios algo separados.
- El relax se extiende por el cuello y el pecho mientras te distiendes cada vez más.
- Respiras de forma lenta y regular. Cada vez que eches el aire debes relajarte más.
- Siente la relajación en caderas y nalgas.
- Ahora suelta la tensión de muslos y pantorrillas.
- Más, sigue aflojándote más.
- Ahora llega a los pies: suéltalos.
- Cuenta mentalmente hasta 10 y vete relajándote más y más en cada número.
- Estáte así, respirando lentamente, durante unos minutos.
- Ahora cuenta de 5 a 0 y empieza a recobrarte. ¿A que ya te encuentras mejor?

Cómo aprender a respirar

Inspira, espira...

Coger aire y echarlo... Respirar no parece muy difícil, aunque los estudios demuestran que cada vez lo hacemos peor, y de una forma más incompleta y acelerada. Veamos el proceso. Cuando inspiramos, cogemos aire, y lo hacemos en dos fases. Primero llenamos la zona baja de los pulmones, inflamamos el vientre y damos lugar a la respiración abdominal o diafragmática. En una segunda fase, llenamos la zona del pecho, es la respiración torácica. Cuando expulsamos el aire, sucede al revés: primero vaciamos el tórax y después el abdomen. Pero este orden es solo el ideal, ya que, en realidad, este proceso está tan unido a nuestros estados de ánimo que se altera de una situación a otra.

Por ejemplo, en momentos de estrés, angustia o miedo, tendemos a contener la inspiración, a retrasar la espiración y a expulsar menos aire del que tomamos. Sucede entonces que nuestra respiración diafragmática se reduce mucho, o incluso desaparece. Y queda solo la torácica. Entonces sentimos una opresión física, muy parecida a la de llevar un corsé, que desde luego no ayuda en nada a superar la tensión psicológica: pone más difíciles las cosas, ya que el aire enrarecido, más pobre en oxígeno, da sensación de aturdimiento.

Sin embargo, esta situación se puede evitar aplicando unas sencillas pero efectivas técnicas, como la de la respiración profunda. Pero, antes de nada, ¿sabes respirar? Haz la prueba, que es muy fácil:

► Tiéndete en el suelo y colócate en posición de cuerpo muerto: piernas estiradas y brazos a los lados del cuerpo con las manos mirando hacia arriba. Los ojos cerrados.

► Ahora coloca una mano en la parte de tu cuerpo que sube y baja cada vez que respiras. Si este lugar está en el tórax, a la altura del pecho, significa que no estás ventilando bien los pulmones.

► Si, por el contrario, es el abdomen el que realiza los movimientos, observa lo siguiente: nota cómo se infla cada vez que tomas aire y se desinfla cuan-

do lo espiras. Si lo haces así, lo haces bien. Ahora solo te queda aprender una técnica para mejorar su ritmo. Sigue los pasos...





COGE AIRE

EN BREVE

¡AY, SUSPIRO...!

¿Qué significa un suspiro? Pues, además de melancolía y mal de amor, es un síntoma de falta de oxígeno y de que el organismo trata de compensar así esa situación. Aunque el suspiro muchas veces implica que algo anda mal, es un acto que libera tensión, por lo que puede practicarse como medio de relajación. Siempre que tengas ganas de suspirar, no te cortes: hazlo varias veces seguidas y verás cómo te quedas tan a gusto.

RISAS, POR FAVOR

¿A quién le entra la risa cuando está muy estresado? A no ser que sea nerviosa, nadie tiene ganas de carcajearse cuando las cosas le van mal. Sin embargo, la risa es el mejor antídoto natural contra el estrés: gracias a las endorfinas que segrega, ayuda a ver las cosas desde un punto de vista menos dramático. Las facciones se relajan, las tensiones corporales se disipan y las preocupaciones se olvidan. Su acción terapéutica es tan efectiva como la de saber respirar bien.

Ésta es la técnica de la respiración profunda, que te enseñará a inspirar y espirar de forma correcta, condición fundamental para estar relajado:

- 1** Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es tumbado, con las rodillas dobladas.
- 2** Coloca una mano sobre el abdomen (vientre) y otra sobre el tórax (pecho).
- 3** Coge aire, lenta y profundamente, por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen hasta levantar la mano que tienes colocada sobre él. El tórax se moverá solo un poco y a la vez que el abdomen.
- 4** Vuelve a inhalar aire por la nariz y sácalo por la boca haciendo un ruido suave y relajante, como el viento. Así, tu boca y tu lengua se relajarán. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y bajen el abdomen, y fíjate en la sensación de relajación que te produce cada vez que respiras.
- 5** Este ejercicio debe durar de 5 a 10 minutos, y puedes hacerlo una o dos veces al día durante algunas semanas. Una vez lo domines, podrás ponerlo en práctica en cualquier posición (sentado, de pie o acostado) y en las situaciones que te creen ansiedad. Verás el resultado.

Cómo hacer frente a las crisis de ansiedad

¡Que no cunda el pánico!

«¡Dios mío, me muero!». Esta es la desagradable sensación que se tiene cuando uno pasa por un ataque de ansiedad. Este trastorno, cada día más común en adultos —sobre todo en mujeres—, pero también en adolescentes y niños, trae de cabeza a todo aquel que lo ha experimentado. La situación se produce más o menos así: sin una causa aparente, y de forma inesperada, se entra en una crisis de ansiedad en la que hay un miedo intenso a perder el control, un presentimiento de que algo horrible va a pasar o incluso miedo a morir, todo esto acompañado de síntomas como: dificultad para respirar, dolor en el pecho, palpitaciones, sudoración, sofoco, sensación de irrealidad, temblores, mareo y náuseas. Por lo general, este proceso suele durar entre diez minutos y media hora, a veces algo más, y la primera vez deja muy desconcertado al que lo sufre. Es inevitable que una pregunta asalte su cabeza: «¿Me estaré volviendo loco?». Pues claro que no, simplemente es una protesta del cuerpo contra una situación de estrés que a veces ni siquiera se había detectado («pero si yo estaba tan tranquilo»). Digamos que es una llamada de atención del organismo para poner freno a un exceso de tensión psicológica.

El tratamiento más efectivo es una combinación de hábitos saludables en la vida diaria y la psicoterapia o aprendizaje de técnicas de relajación. A veces también es necesario contar con algún medicamento (los hay muy efectivos), siempre que esté recetado por el médico.

Para empezar, si tú sabes de qué estamos hablando y quieres acabar con ellos, acostúmbrate a una vida más sana:

- ▶ Haz ejercicio y come con regularidad.
- ▶ Evita el exceso de cafeína, tabaco y alcohol, ya que aumenta la ansiedad.
- ▶ Aprende a sentirse bien haciendo un trabajo competente o suficientemente bueno sin necesidad de llegar a la perfección.
- ▶ Tómate un descanso en las situaciones que te provocan estrés: escucha música, charla con un amigo, escribe, dibuja o date un paseo.
- ▶ Aprende la técnica de la respiración abdominal y la relajación progresiva de los músculos (que son las que explicamos en las fichas D6-3 y D6-4). Ponlos en práctica, verás cómo te darán seguridad.





¡YA ESTÁ AQUÍ!

EN BREVE

¿QUÉ ME PASA, DOCTOR?

Las palpitaciones, el temblor, la sudoración, la visión borrosa o el dolor de estómago son algunos síntomas físicos de las crisis de pánico que muchas veces lleva a pensar en una enfermedad, por lo que la persona acude a servicios médicos que enseguida descartan los problemas de salud. Es entonces cuando hay que valorar la posibilidad de acudir al psicólogo, o al departamento de orientación, que dará las primeras pautas de actuación.

EL MIEDO A QUE SE REPITA

A veces, el miedo a que se repita la crisis lleva a escapar de determinadas situaciones, creando un estado crónico de ansiedad. Por ejemplo, un adolescente que se haya sentido mal hablando en público va a intentar evitar cualquier intervención de este tipo, lo que puede limitar su vida de estudiante. Por eso, cuanto antes se intervenga y se haga frente al problema, mejor.

Estas son unas orientaciones para combatir la crisis de ansiedad en el momento en el que ya se ha presentado:

- 1** Cuando llegue el pánico, acéptalo. Espera y dale tiempo a que se te pase sin salir corriendo.
- 2** Piensa que a pesar de que la situación es desagradable, no es dañina ni peligrosa para tu salud.
- 3** Ten presente que lo que estás experimentando no es más que una exageración de tu reacción corporal normal ante el estrés.
- 4** No luches contra tus sentimientos ni intentes sacártelos de la cabeza: cuanto menos te enfrentes a ellos menos intensos serán.
- 5** No aumentes tu pánico pensando qué podría pasar. Si te asalta la pregunta «¿qué pasaría si?», contéstate «¡bueno, ya está, solo es esto!».
- 6** Gradúa tu nivel de miedo del 1 al 10 y mira si sube o baja. Verás que no permanece en altos niveles durante más de unos segundos.
- 7** Para controlar la situación lleva a cabo alguna tarea que entretenga tu mente, como la de contar hacia atrás desde 100 de 3 en 3.
- 8** Piensa en lo bien que te vas a sentir cuando lo superes esta vez.