

Liliana Elisabet Mosso - María Marta Penjerek

ADOLESCENCIA Y SALUD



Enseñanza Media - Secundaria

Muestra distribuida por la editorial



Índice

Capítulo 1: Ser adolescente	11
¿Qué se entiende por adolescencia?	11
Etapas de la adolescencia	14
Los cambios corporales: la pubertad	14
Las complicaciones de estrenar un cuerpo nuevo	14
En qué consisten los cambios corporales	17
Las causas biológicas de estos cambios:	18
(No somos tan simples como pensamos...)	18
Crecimiento y duelos	20
Duelo por el cuerpo de la infancia	20
Duelo por la identidad infantil	21
Duelo por los padres de la infancia	22
El adolescente y el mundo social	22
Adolescencia e historia	23
¿Cuáles fueron las ventajas?	24
 Capítulo 2: El adolescente y la salud	 31
La salud como construcción social	31
Salud y enfermedad	31
¿Qué es la salud?	34
Del consumo al consumismo	36
El bienestar del individuo	37
Medicina popular y tradicional	37
Vale más prevenir	39
Promoción de la salud como parte de la prevención primaria	39
¿Por qué hablar de salud con los adolescentes?	41
I) ¿Qué dicen las estadísticas?	41
II) La vulnerabilidad del adolescente	42
III) El desafío de abordar al adolescente	43
No todos somos iguales	43
¿Qué ocurre cuando nos enfermamos?	44
La adolescencia en salud	45
La salud como construcción social	46
Pensar y actuar sobre salud dentro de la comunidad	47
El trabajo en red	48
Las redes sociales	49
Movilizar al adolescente para un proyecto escolar	52
¿Una misión imposible?	52
Una anécdota verídica:	52
Proyectos de intervención comunitaria: aprendizaje-servicio solidario:	53
¿Qué se entiende por proyecto de aprendizaje-servicio?	53
El proceso para realizar un proyecto de aprendizaje-servicio	57
Sólo hay que animarse... ..	57
 Capítulo 3: Salud mental	 61
¿De qué hablamos cuando pensamos en jóvenes en situación de riesgo?	62
Enfermedades mentales y conductas de riesgo: ¿Es o se hace?	65
I) Clasificación de las Neurosis infantiles	65
BULLYING o acoso moral “en la escuela me tienen de punto”	68
¿Cómo se puede ayudar a las víctimas de este tipo de acoso?	71

En la casa:	71
En la escuela:	71
Violencia y jóvenes en riesgo	71
Violencia y medios de comunicación	72
Suicidio y adolescencia	75
Hablemos de números	76
II-Clasificación de las Psicosis	77
III-Trastornos por estrés postraumático:	78
IV-Otros trastornos: Déficit de atención con hiperactividad	79
El adolescente y los otros: los grupos	81
“Las barras y los amigos”	82
Tribus urbanas	82

Capítulo 4: El adolescente frente a las adicciones 85

Ser adicto: una forma de esclavitud	85
¿Cómo se llega a este estado?	86
¿Quién tiene la “culpa”?	88
El alcohol como puerta de entrada	89
¿A qué llamamos droga?	90
La transición desde el uso a la dependencia y las posibilidades de rehabilitación	91
La adicción: una enfermedad en aumento	92
Pero... ¿qué es la autoestima?	93
El lugar de la drogas en la sociedad	93
Otras formas de clasificación de las drogas	94
A.- Por su origen	94
B.- Por su forma de uso	94
C.- Por sus efectos	95
Cómo se afecta la transmisión del impulso nervioso entre neuronas a partir de la acción de la droga	99
Una vez más... la solución es prevenir	101
Reducción de daños - Una alternativa posible	101
Los responsables de esta labor de prevención son todos los ámbitos sociales:	102

Capítulo 5: El adolescente y el descubrimiento de la sexualidad 105

El sexo y los asuntos humanos	105
¿Para qué existe el sexo? La naturaleza tiene la respuesta	107
¿Cuáles son las ventajas del sexo?	108
Cuando las células reproductoras se unen: el “sabor” del encuentro	111
Sexualidad humana	112
¿Actos sexuales o relaciones sexuales?	113
La gran maratón del espermatozoide: el que gana, fecunda	113
Comienza el viaje	114
Una nueva ruta	115
Y por fin ... la fecundación	116
¿Cómo llega el óvulo hasta el lugar donde será fecundado?	117
Las primeras manifestaciones de la madurez reproductiva	119
La maravilla de la vida: la gestación de un nuevo ser	119
El viaje hacia el útero: la incubadora de carne y hueso	119
Poco a poco aparece la forma humana	121
¿Cuáles son los primeros síntomas de embarazo?	121
El momento del parto	121
Sexualidad responsable	124
Cómo se vive la sexualidad adulta	124
¿Sexo o género?	126

Cómo se vive la sexualidad durante la adolescencia	126
Sexualidad y psicoanálisis	127
Las zonas erógenas	128
¿Y el complejo de Edipo?	129
¿Cómo se resuelve el Complejo de Edipo y qué relación guarda con la masturbación?	130
Pero... ¿qué pasa con la niña?	130
¿Qué sucede en la pubertad?	130
¿Homosexualidad o heterosexualidad?	131
Masturbación	132
La “primera vez”	132
La primera vez: el miedo al dolor	134
Anticoncepción y prevención de enfermedades de transmisión sexual	134
“Para la cartera de la dama y el bolsillo del caballero...”	135
Métodos anticonceptivos:	135
Métodos anticonceptivos naturales:	135
Métodos no naturales reversibles sin barrera:	137
Métodos no naturales reversibles con barrera	138
Métodos no naturales sin barrera irreversibles (quirúrgicos)	140
Enfermedades o infecciones de transmisión sexual (ETS O ITS)	141
La prevención para mantener la salud sexual	146
Maternidad en la adolescencia, embarazo adolescente ¿jugar a las muñecas o proyecto de vida? ...	148
¿Qué puede hacer la escuela?	149
Los temas difíciles relacionados con el sexo	150
a) La violencia y el abuso sexual	150
¿Qué hacer ante estos casos?	151
Reconocer las “señales de alarma”	151
b) Explotación sexual comercial	152
c) Otras desviaciones sexuales	152
d) El aborto	153
Capítulo 6: El adolescente y el cuidado del cuerpo	157
Nuestra imagen frente a los demás	157
Los modelos a imitar: chicas y chicos “top”	159
Reconocerse en un nuevo cuerpo	161
Cuando la moda sí incomoda: situaciones peligrosas	163
A) Los trastornos alimentarios	163
Jugando con la vida	163
Cuando el cuerpo dice “¡basta!” La hospitalización	167
El alimento como combustible de la maquinaria humana	167
Cómo se obtiene energía a partir del alimento:	167
Aprender a comer correctamente	169
Enfermedades nutricionales y ligadas a la alimentación	172
B) Autoagresiones corporales: tatuajes y piercings	175
Los riesgos de traspasar los límites de la piel	175
Tatuajes	175
Piercings	177
Cómo se pueden transmitir el sida y otras enfermedades a través de tatuajes y piercings: el funcionamiento del sistema inmune.	177
Capítulo 7: Adolescencia y discapacidad. Discriminación	179
El término discapacidad	180
¿A qué nos referimos cuando hablamos de discapacidad?	180
¿De qué depende esta significación?	181

Diferentes miradas sobre la discapacidad:	182
Clasificación de las discapacidades	183
Tipos de parálisis	183
¿Qué es el síndrome de Down?	185
Consideraciones:	186
Signos y síntomas	186
¿Es posible el tratamiento?	186
Cuidados	186
Hacia una mirada más humanizante	188
Educación especial ¿Integración o desintegración?	189
Discapacidad y adolescencia ¿Cómo transcurre este pasaje?	191
¿Sienten las mismas cosas?	191
Masturbación y discapacidad	192
¿Los discapacitados tienen relaciones sexuales?	193
¿Qué sucede con las chicas?	194
Discriminación	195
Discriminar ¿es bueno o es malo?	195

Capítulo 8: El adolescente frente al mundo del trabajo 197

Desarrollo histórico de las condiciones de trabajo	198
¿Mundo educativo, mundo laboral? ¿Qué pasa con la escuela?	200
El trabajo institucional de los alumnos	201
...Y hablando de elecciones: la Orientación Vocacional Ocupacional	202
Adolescencia y proyectos de vida saludables	202
Los menores y el mundo del trabajo	203
Formación para el trabajo y Políticas públicas	205
Educación especial y Formación profesional	205
La legislación	206
Información útil:	206
Los riesgos laborales	206
Clasificación de factores de riesgo en un determinado ámbito laboral (Manuel Parra)	208
La importancia de la creación y aplicación de normas para disminuir los riesgos	209
Análisis de riesgos:	209
Demanda de esfuerzo físico y mental:	210
La prevención de riesgos laborales	210
Currículum Vitae	211

Capítulo 9: La salud de todos 213

La salud como problemática global.....	214
La salud en el país	214
El ciclo económico de la enfermedad	215
Atención primaria de la salud y descentralización	216
Modalidad de trabajo en la atención primaria de la salud	217
La importancia del diagnóstico en los problemas sanitarios	219
Índices que reflejan la dinámica demográfica vinculada con situaciones de salud	219
Indicadores que incluyen variables no demográficas que permiten hacer predicciones y proyecciones relacionadas con la salud:	220
Monitoreo de factores de riesgo	220
Formas de propagación de una enfermedad	222
Patologías regionales o endemias argentinas:	224
Métodos de trabajo en epidemiología	225
Bibliografía	229

Capítulo 1

Ser adolescente

Cuando comenzamos a nacer
la mente empieza a comprender
que vos sos vos y tenés vida.
Qué poca cosa es la realidad,
mejor seguir, mejor soñar,
que lo que vale no es el día.
Pero el sol,
pero el sol
está, no es de papel, es de verdad.
Tenés una boca para hablar
y comenzás a preguntar
y conocés a la mentira...
(Cuando comenzamos a nacer,
Charly García)



¿Han pensado alguna vez cómo habrán transitado la etapa adolescente sus padres o, más lejos aún, sus abuelos?
¿Habrá características comunes a todo adolescente y otras, condicionadas por el marco social y cultural de la época? Por supuesto que sí.
Recorramos juntos este camino comenzando por aquellas características universales, es decir, aquellas propias del fundamento psicobiológico de cualquier adolescente, sin importar la época histórica; y luego veremos cómo esta etapa crucial y decisiva, este proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento fue más o menos condicionado en diferentes momentos históricos.

¿Qué se entiende por adolescencia?

Antes que nada, debemos saber que la vida de los seres humanos está atravesada por diferentes crisis. Según el Diccionario de la Real Academia, una de las acepciones de la palabra crisis es: “Mutación importante en el desarrollo de otros procesos, ya de orden físico, ya históricos o espirituales.” Es algo así como una ruptura del orden establecido.

Te recomendamos la lectura de *Demian*, de Herman Hesse y acá te presentamos un fragmento que describe de manera muy clara esos cambios, esas contradicciones...

"A veces sabía yo que mi meta en la vida era llegar a ser como mis padres, tan claro y limpio, superior y ordenado como ellos; pero el camino era largo, y para llegar a la meta había que ir al colegio y estudiar, sufrir pruebas y exámenes; y el camino iba siempre bordeando el otro mundo más oscuro, a veces lo atravesaba y no era del todo imposible quedarse y hundirse en él. Había historias de hijos perdidos a quienes esto había sucedido, y yo las leía con verdadera pasión. El retorno al hogar paterno y al bien era siempre redentor y grandioso, y yo sentía que aquello era lo único bueno y deseable; pero la parte de la historia que se desarrollaba entre los malos y los perdidos siempre resultaba más atractiva y, si se hubiera podido decir o confesar, daba casi pena que el hijo pródigo se arrepintiese y volviera. Pero aquello no se decía y ni siquiera se pensaba; existía solamente como presentimiento y posibilidad, muy dentro de la conciencia. Cuando imaginaba al diablo, podía representármelo muy bien en la calle, disfrazado o al descubierto, en el mercado o en una taberna, pero nunca en nuestra casa." Hesse, Herman, *Demian*. Biblioteca Hesse, Madrid, Alianza editorial, 2000.

No te comprendo

Yo tampoco



Nuestra primera crisis es el nacimiento: salir del útero protegido, cómodo y tibio de la madre constituye la ruptura más importante de nuestra existencia. Y es el momento en que comenzamos, poco a poco, a construir nuestra individualidad.

La problemática del adolescente comienza con los cambios corporales, con la definición de su rol en la procreación, y continúa con cambios psicológicos que lo llevarán a establecer una nueva relación con los padres y con el mundo. Ésta hace necesaria una especie de renuncia a la condición de niño. Todo adolescente se encuentra en una etapa de transición entre lo que dejó y lo que va a ser; es decir, entre el niño y el adulto.

Por otra parte, el individuo busca establecer su **identidad** adulta. Para hacerlo, necesita apoyarse en las relaciones que mantiene con su entorno y *verificar*, es decir, poner a prueba permanentemente la realidad que el medio social le ofrece. Los elementos biofísicos de los que dispone, al estar en condiciones de utilizar los órganos genitales para la reproducción, tienden también a estabilizar a la personalidad en un plano genital. Esta estabilidad se logra si se hace el **duelo** por la identidad infantil. Este duelo se asimila al que debemos atravesar y elaborar frente a cualquier pérdida, y podría explicarse de la siguiente manera: si bien cuando somos chicos el deseo de ser grandes es profundo, cuando esto sucede en la realidad, cuando comprobamos que ya no somos pequeños, una verdadera revolución se produce en nuestra psiquis, ya que los cambios se dan en forma tan evidente, que nos cuesta relacionar ese cuerpo que crece de manera casi incontrolable con el que poseíamos hasta hacía poco tiempo atrás. Esta etapa está marcada por diferentes pérdidas: la del niño que has sido, la del rol infantil asumido en la familia y la del manejo de la sexualidad, que se hace evidente en la aparición de la menstruación y del semen. Estos duelos no solo son sufridos por ustedes

sino también por sus padres, ya que el niño “no está” y en su lugar encuentran a un “personaje”, en ocasiones, extraño. ¿Cuántas veces les decís a tus amigos: “para algunas cosas, ellos dicen que soy grande, pero para otras ‘no, eso no lo podés hacer, todavía sos chico’? ¿en qué quedamos?”. Esta frase resume, de alguna manera, lo que sucede, porque es así, sos chico para algunas cosas, grande para otras. ¿O no te dan ganas a veces de jugar nuevamente con autitos o muñecas y vos mismo te decís ‘ya soy grande...’?

El adolescente atraviesa por una crisis de identidad: debe adaptarse a las modificaciones corporales, al cambio y a la definición de su rol, asumir la difícil tarea de separarse de su familia y de hacerse un lugar en la sociedad.

Y los padres enfrentan, por un lado, la repercusión de esta situación en la familia toda y, por otro, su propia crisis de la mediana edad (han llegado, en algunos casos, a la mitad de su vida). También pesa la incertidumbre que implica el hecho de ya no ser jóvenes y, con esto, el paso del tiempo que se manifiesta de manera visible: primeras canas, arrugas, etc. El temor por la declinación de sus capacidades físicas y sexuales se contrapone con el florecimiento evidente del adolescente.



Quino, *Esto no es todo*.

Etapas de la adolescencia

Octavio Fernández Mouján, psicoanalista especializado en adolescencia, señala la siguiente división:

- Pubertad
- Mediana adolescencia
- Fin de la adolescencia

Cada momento tiene su crisis característica:

En la **pubertad** –desde los 11 hasta los 14 años aproximadamente- la crisis está centrada en el cuerpo.

En la **mediana adolescencia** –de los 14 a los 18 años- el centro de la crisis está en los aspectos psicológicos respecto del mundo interno.

El **fin de la adolescencia** –desde los 18 hasta los 21 años- el deseo y el miedo pasan por la necesidad de ocupar y asumir nuevos roles en la sociedad.

Los cambios corporales: la pubertad

«Era un chico delgado, con el pelo negro y con anteojos, que tenía el aspecto enclenque y ligeramente enfermizo de quien ha crecido mucho en poco tiempo. Llevaba unos vaqueros rotos y sucios, una camiseta ancha y desteñida, y las suelas de sus zapatillas estaban desprendiéndose por su parte superior».

Esta descripción, que bien podría ser la de cualquier adolescente como ustedes, pertenece al famoso personaje Harry Potter en *La orden del Fénix*, que luego de sucesivas aventuras fantásticas creció para transformarse en un joven de 15 años. Al ser interrogada sobre este nuevo giro en su personaje, su creadora, J. K. Rowling, asegura que «No hay cosa menos atractiva que la gente que no puede crecer», de modo que retrata con fiel realismo el nuevo perfil de este héroe que deja atrás la niñez, para incursionar en la aventura de crecer.

Durante la adolescencia una serie de cambios orgánicos internos y externos configuran la imagen corporal de quienes serán en el futuro hombres o mujeres adultos. Este proceso de transición en el aspecto físico se denomina **Pubertad**.

Las complicaciones de estrenar un cuerpo nuevo

No todas las personas cambian del mismo modo ni sienten lo mismo y al mismo tiempo, ya que la naturaleza opera en cada individuo a un ritmo particular e irrepetible. La imagen corporal es la resultante de la interacción de factores genéticos hereditarios propios del individuo y de otros como la alimentación y la actividad física. También hay un condicionante cultural que marca el arquetipo de belleza de turno al que muchos buscan imitar. Observen las imágenes en la página siguiente:

En “Las tres gracias” de Rubens (1577-1640), al igual que en la mayoría de obras renacentistas, se ven figuras rollizas, muy diferentes a las esbeltas mujeres con cuerpos delineados en gimnasios y en base a dietas excesivamente restrictivas cuyas imágenes aparecen en todos los medios de comunicación. Lo mismo vale para los varones, quienes actualmente –y sin que esto ponga en duda su hombría, que

hubiera sido muy cuestionada unos años atrás—prestan especial cuidado a su estética corporal y se “producen” utilizando recursos que antes se reservaban para las mujeres.

El problema surge cuando, además de la presión por responder a estos códigos culturales, entre los adolescentes se producen desfases, a veces muy acentuados, en el ritmo en que tienen lugar estos cambios a lo largo del tiempo. Seguramente en tu grupo de amigos haya situaciones muy dispares. Quien «pega el estirón» antes que el resto se siente descolocado con respecto a sus congéneres y también respecto de sí mismo. Peor aún debe pasarla el «rezagado» cuyo desarrollo es un poco más tardío. Coexisten así quienes no pueden manejar las dimensiones de su propio cuerpo y se mueven torpemente tropezando con todo, con otros adolescentes todavía físicamente anñados. Todo esto afecta las relaciones grupales, ya que son situaciones que pueden ser vividas con angustia e inseguridad, y la necesidad de aceptación del adolescente por parte de su grupo de pares es un factor sumamente importante.

Otro desfase importante es la temprana adquisición de la madurez sexual, que no siempre va acompañada de la madurez espiritual y afectiva necesaria para llevar adelante su vida sexual. Sin un marco de referencia de valores y actitudes responsables y coherentes, es muy difícil manejar el nuevo desafío de la sexualidad. Construir este marco de referencia se convierte en una complicada tarea que enfrenta el adolescente. Julio Machado, en su libro *Sexo con libertad* aclara que, desde el punto de vista moral, las conductas que adopta una persona se fundamentan en el cumplimiento de reglas y modelos establecidos socialmente (juicios y prejuicios, “buenas costumbres” y tabúes). Por otro lado, existen referentes internos, es decir, lo que dicta la propia conciencia, los deseos, sentimientos, valo-



Las tres gracias, de Peter Paul Rubens.





Por Maitena, en *Superadas 3*



Por Maitena, en *Superadas 3*

res y objetivos de la vida. Estos últimos están estrechamente relacionados con la historia personal y familiar de cada uno. Se trata de no perder de vista la individualidad pero, a la vez, de tener en cuenta todo aquello que el entorno nos transmitió para lograr un equilibrio en el momento de tomar decisiones en cualquier orden de la vida, incluida la sexualidad.

Hay otros «pequeños trastornos» que afectan la vida cotidiana de quienes estrenan el cuerpo adolescente. Seguramente te identificarás en alguna de estas situaciones:

- La irrupción del inoportuno y antiestético acné, causado por la hipersecreción de las glándulas sebáceas que atraen bacterias que infectan los poros de la piel,
- El crecimiento evidente del vello, que obliga a los chicos a afeitarse y a las chicas a inevitables sesiones de depilación,
- El cabello se engrasa más seguido,
- Aparecen olores nuevos que obligan al baño frecuente, cosa poco tolerada por algunos «niños rebeldes» que se niegan sistemáticamente a una nueva imposición,
- Las molestias premenstruales de las chicas, la voz grave de los chicos, traicionada por algún agudo discordante que sale sin quererlo,

Y tantas otras cosas...

Como dijimos anteriormente, el adolescente vive con dolor esta transformación demasiado repentina y difícil de asimilar. El cuerpo es un «envase», lo primero que visualmente impacta al crear un vínculo con los demás. Es una «carta de presentación» sobrevalorada por la sociedad actual, que rinde un verdadero culto a la estética corporal en desmedro quizás de otros valores. En ese marco, hay que hacerse cargo de un cuerpo con nuevas formas y funciones, que no siempre se condice con el modelo estereotipado de belleza y perfección. Esto modifica los vínculos con el entorno, y presenta

un verdadero desafío para la construcción del **autoconcepto**, es decir, de la representación de sí mismo como persona que debe constituirse en esa época de profundos cambios.

En qué consisten los cambios corporales

La posibilidad de reconocerse como seres sexuados y, como tales, con capacidad de reproducirse, es lo más relevante de la pubertad. La naturaleza necesita de la función reproductiva para sostener la supervivencia de todas las especies, incluso, obviamente, la humana.

Un complejo mecanismo regulado por el sistema nervioso y endócrino da lugar a estos cambios, todos ellos tendientes directa o indirectamente a cumplir con esta función.

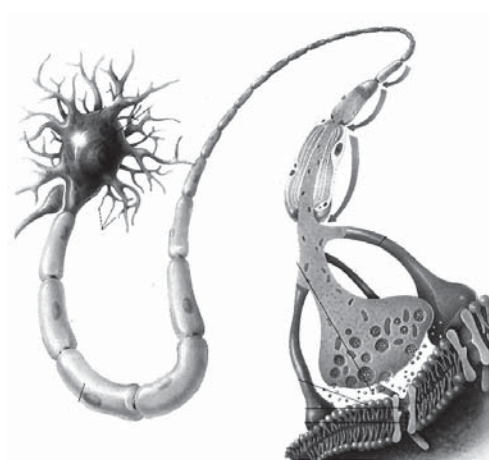
En primer lugar se desarrollan los órganos sexuales internos y externos y se comienzan a generar células reproductoras: en los testículos se generan los **espermatozoides** y en los ovarios maduran los **óvulos**.

Por otra parte, aparecen los llamados caracteres sexuales secundarios. Éstos incluyen cambios que determinan el **dimorfismo** entre ambos sexos. Es decir, la diferencia de las formas y aspectos corporales entre el varón y la mujer. Estos atributos distintivos están relacionados fuertemente con la estimulación visual e incluso olfativa en la búsqueda de pareja.

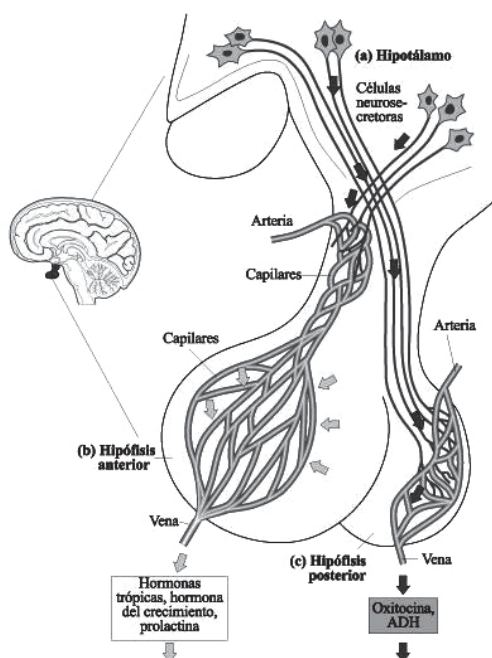
Curiosamente, esos olores causados por la mayor actividad de glándulas sebáceas y sudoríparas, e intensificados por el crecimiento de vello en zonas axilares y púbicas, son un factor común a ambos sexos y forman parte del *sex appeal*, es decir, del atractivo físico y sexual previsto por la naturaleza para garantizar el encuentro.

Otros caracteres secundarios distintivos entre chicos y chicas figuran en el siguiente cuadro comparativo:

Característica	Mujeres	Varones
Forma corporal	Delicada y esbelta. La cintura se estrecha y las caderas se ensanchan. Desarrollo del busto.	Mayor desarrollo muscular y robustez. Ensanchamiento del tórax y estrechamiento de caderas.
	Menor estatura que el varón	Mayor estatura que la mujer
Vello	Predomina en zona de axilas y genitales. Menos desarrollado en otras partes del cuerpo	Aparece la barba. Predomina en zonas de axilas y genitales también en otras partes del cuerpo (variable).
Voz	Más aguda. Cuerdas vocales más cortas y menor desarrollo de la laringe.	Más grave. Cuerdas vocales largas y mayor desarrollo de laringe (se hace evidente la nuez de Adán).
Desarrollo reproductivo	Primera menstruación.	Primera eyaculación.



Neurona



Hipotálamo e hipófisis

Sabías que... El hipotálamo y la hipófisis forman parte del llamado **sistema límbico**, que es la zona del cerebro que regula las emociones. Por fuera de éste se encuentra la corteza cerebral en la cual se originan las funciones más complejas como el pensamiento abstracto y la memoria.

Las causas biológicas de estos cambios: (No somos tan simples como pensamos...)

Ya mencionamos que el sistema nervioso y el endócrino son los responsables de las modificaciones orgánicas del adolescente. Ambos sistemas interactúan para posibilitar el funcionamiento de un individuo como una unidad coordinada que pueda recibir y responder a estímulos. El sistema nervioso se caracteriza por dar respuestas inmediatas, generalmente motoras, a los estímulos provenientes del ambiente, captados por «radares» estratégicamente ubicados, que son los órganos de los sentidos. También interpreta sensaciones internas como el hambre o la sed.

El sistema endócrino, por su parte, cumple funciones a largo plazo que tienen que ver con el crecimiento y el desarrollo metabólico y reproductivo del individuo y es el causal directo de los cambios de la pubertad.

Los impulsos nerviosos viajan en forma eléctrica a una velocidad aproximada de 33 m/seg, en el interior de células altamente especializadas, las **neuronas**, que forman parte de los nervios y de todos los órganos del sistema nervioso. Se calcula que sólo en el cerebro hay diez mil millones de neuronas y que es capaz de almacenar diez billones de bits de información. A su vez, las neuronas se comunican entre sí liberando sustancias químicas denominadas neurotransmisores. Gracias a esta comunicación los estímulos llegan y se interpretan, en su mayoría, en el cerebro, que elabora y lleva a cabo una respuesta motora, es decir, a través de algún movimiento muscular, por lo cual los nervios están en estrecha relación con los músculos voluntarios e involuntarios de todo el cuerpo. En el sistema endócrino, por el contrario, no es necesaria una gran velocidad para trasladar mensajes. Existen una serie de órganos denominados **glándulas endócrinas**, cuya función es secretar sustancias químicas, las hormonas.

Éstas viajan a través del torrente sanguíneo hasta llegar a órganos específicos del cuerpo, denominados órganos «blanco». Las **hormonas** actúan en cantidades muy pequeñas y precisas, y cada una de ellas ejerce una acción concreta sobre su blanco específico.

Cuando el sistema nervioso necesita elaborar respuestas secretoras en lugar de motoras, recurre al sistema endócrino. El funcionamiento de ambos se articula de la siguiente manera:

1º: Una zona del cerebro, denominada **hipotálamo**, genera sustancias que estimulan el funcionamiento de una glándula endocrina muy pequeña situada inmediatamente por debajo de él llamada **hipófisis**, perteneciente al sistema endócrino.

2º: La hipófisis genera hormonas propias y a la vez almacena otras fabricadas en el hipotálamo. Las funciones de estas hormonas son muy variadas: el crecimiento en estatura, la producción de leche materna, las contracciones uterinas durante el parto, o el equilibrio hídrico del organismo.

3º: Otras hormonas **hipofisarias** son, a su vez, necesarias para actuar sobre glándulas endócrinas de diferentes partes del cuerpo, regulando la secreción de hormonas de éstas últimas en un efecto similar a una carrera de postas. Entre las glándulas endócrinas reguladas por la hipófisis están los ovarios y los testículos, los cuales, además de fabricar los óvulos y espermatozoides, también fabrican hormonas que intervienen en la creación de dichas células reproductoras y en la determinación de rasgos femeninos o masculinos.

El siguiente esquema simplifica la explicación anterior:

Vocabulario

Endócrino: relacionado con las glándulas de secreción interna, es decir, aquellas que originan hormonas para ser volcadas a la sangre a diferencia de las glándulas exócrinas, como las salivales, que elaboran sustancias que no llegan a la sangre (saliva, por ejemplo, que se libera en la cavidad bucal).

Dimorfismo: dos formas diferentes dentro de una misma especie, por ejemplo, las relacionadas con el sexo masculino o femenino.

Neurona: célula más importante y especializada que constituye al sistema nervioso. Su función es transmitir impulsos nerviosos.

Hipotálamo: porción de la base del cerebro próxima al tálamo en la cual se generan sustancias llamadas neurohormonas que regulan el funcionamiento de la glándula hipófisis. Perteneciente al sistema nervioso.

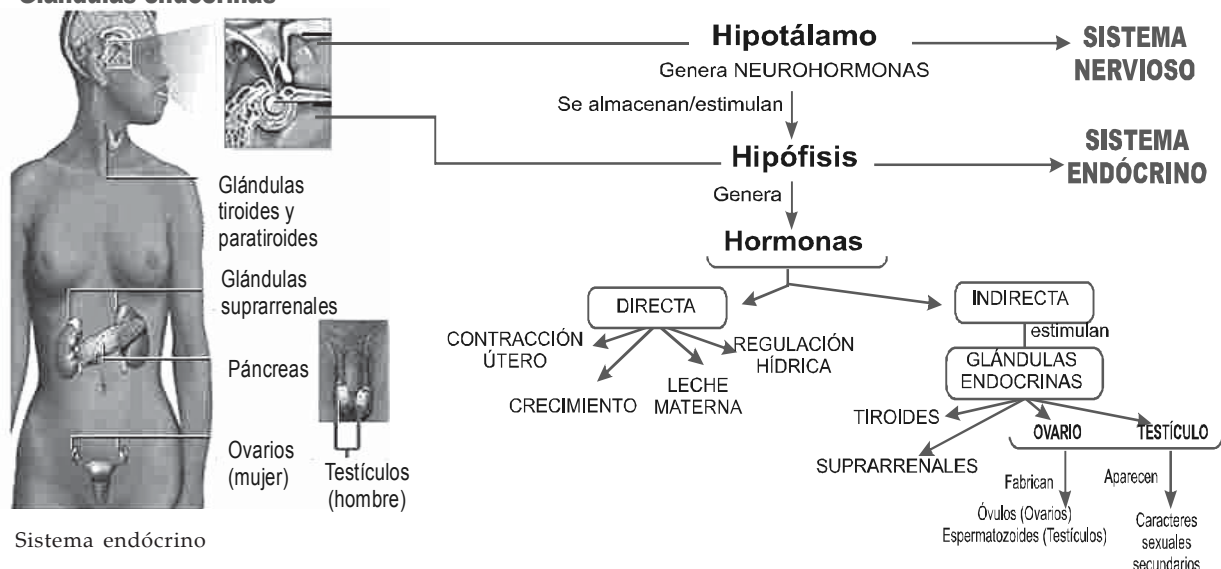
Hipófisis: pequeña glándula endocrina que está adosada al hipotálamo y controlada por él. Regula el funcionamiento de otras glándulas endócrinas, por eso se la considera el órgano principal del sistema endócrino.

Hipofisaria/o: es todo lo relativo a la hipófisis.

“Existen motivos para creer que las raíces del comportamiento altruista se hallan en el sistema límbico (...). Salvo raras excepciones (sobre todo los insectos sociales), los mamíferos y las aves son los únicos organismos que se esmeran en el cuidado de su prole, fenómeno de orden evolutivo que, sobre la base del largo período de adaptabilidad que origina, saca partido de la considerable aptitud del cerebro de los mamíferos y primates en cuanto al procesamiento de datos. A lo que parece, el amor es invento de los mamíferos”.

Carl Sagan, *Los dragones del Edén*.

Glándulas endócrinas



Crecimiento y duelos

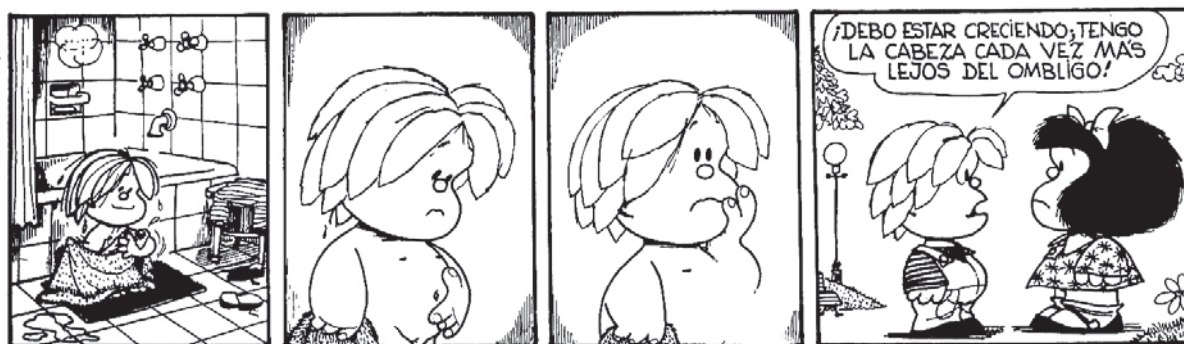
Arminda Aberastury circunscribe los cambios en tres duelos:

- Duelo por el cuerpo de la infancia,
- Duelo por la identidad infantil,
- Duelo por los padres de la infancia.

Duelo por el cuerpo de la infancia

La pérdida que sufre el adolescente al hacer el duelo por el cuerpo es doble: pierde su cuerpo de niño cuando una serie de cambios corporales notables lo ponen ante la evidencia de un nuevo status, por un lado; y, por otro, la aparición de la menstruación en la niña y del semen en el varón, les imponen el testimonio de la definición sexual y del rol que tendrán que asumir, no solo en la unión con la pareja sino también en la procreación.

La elaboración del duelo conduce a la aceptación del rol que la pubertad le marca y a la identidad sexual adulta.



Mafalda, por Quino.

Duelo por la identidad infantil

Cuando la identidad infantil se encuentra en proceso de cambio, los referentes de la infancia son sustituidos por otros modelos identificatorios. Por ejemplo, podemos ver este proceso en relación con los grupos y bandas de música, cuando los adolescentes se visten como su ídolo o hacen las mismas cosas que aquel a quien admiran profundamente. Aparecen algunos elementos que brindan seguridad: una marcada tendencia a la uniformidad, a formar grupos, la concurrencia a determinados lugares o el consumo de determinados productos.

La fuerte inestabilidad característica del adolescente es producto de los cambios corporales y de los sentimientos y los vínculos nuevos que establece con su entorno. Éstos, durante la infancia, estaban constituidos básicamente por la relación de dependencia de los adultos, los juegos infantiles, la indumentaria, los juguetes y los intereses del niño con los amigos.

Ahora comienza un tiempo nuevo, de mayor búsqueda de actividades y gratificaciones fuera del hogar: amigos, relaciones sociales, novia/o, que también serán incorporados a él.

Se inicia entonces una puja entre dependencia e independencia, el abandono de los modelos infantiles y la búsqueda de otros, nuevos: Se trata de un tiempo de satisfacciones e insatisfacciones, de pérdidas pero también de hallazgos, durante el cual cobra vital importancia el grupo de compañeros en los que el adolescente se puede mirar, reconocerse, "armarse y desarmarse" según sus propios deseos. Este grupo de pertenencia permite que sus deseos circulen, y posee códigos consensuados y compartidos por sus miembros, distintos de los que hasta el momento se manejaban dentro del ámbito familiar.



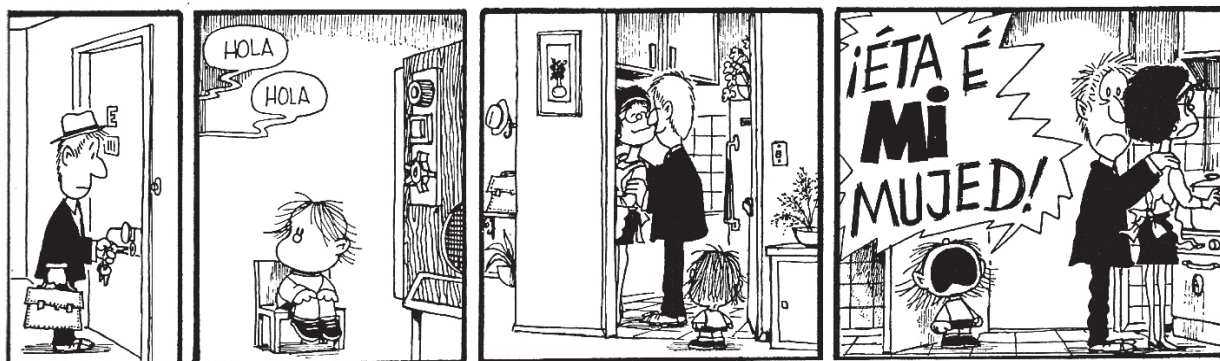
Mafalda, por Quino.

Vocabulario

Etapa de transición: Momento entre una etapa y otra o en el que se pasa de un estado o modo de ser a otro diferente.

Modelos: Aquello que por su perfección se intenta imitar moral o intelectualmente.

Identificación: Proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma total o parcialmente según el modelo de éste. La personalidad se constituye y se diferencia mediante una serie de identificaciones.



Mafalda, por Quino.

Duelo por los padres de la infancia

En la oscilación entre momentos de dependencia e independencia, los adolescentes desean desprenderse de las restricciones o de las normas paternas, y al mismo tiempo temen perder estos modos conocidos de vincularse, entonces intentan retener los vínculos de protección y cuidados que sus padres tenían con ellos cuando eran niños. Esto trae aparejadas contradicciones, confusiones, enfrentamientos con los padres o con otros adultos, con reclamos, a veces, difíciles de entender, que ponen en evidencia esta oscilación.

Los roles y funciones respectivas entre padres e hijos se desestructuran, cambian. No es lo mismo ser un hijo adolescente que un niño. De la misma manera, tampoco lo es ser padres de adolescentes que de niños.

El adolescente requiere de menos cuidados de tipo concreto, pero mucho de respeto, comprensión y contención. Necesita de un límite firme pero también la posibilidad de experimentar, de cometer sus propios errores y de sentir que puede recurrir a los padres cuando tenga necesidad de ellos. Necesita sentir que puede rebelarse, alejarse de su familia sin por eso perderla, o perder su amor y confianza.

El adolescente y el mundo social

El adolescente tiene que insertarse en la sociedad adulta y hacerse un lugar en ella. Pero el que posea las posibilidades de los adultos (dado su crecimiento intelectual y físico) no le garantiza un puesto igualitario en la sociedad de los mayores. Como dice Aberastury: “estas fluctuaciones son los modos de hacer ensayos de conductas adultas y pruebas de pérdida y recuperación de conductas infantiles”. Todo este complicado proceso, sumado a estas importantes pérdidas, hace que el adolescente recurra, en forma fugaz o transitoria, a modos de acción para resolver conflictos internos en los cuales su conducta se disocia del pensamiento y de los afectos.

Es decir, separa todo lo que pasa orgánicamente de lo que siente frente a estos cambios, y pueden aparecer sensaciones tales como la angustia, la frustración o el miedo. De esta manera, busca una vía de canalización mediante diversas actividades. Cuando se logra canalizar exitosamente la angustia, las conductas elegidas son saludables: se trata de experiencias creativas y de enriquecimiento propio, por

ejemplo, a través de actividades de expresión artística como el teatro, o la pintura. También, muchos optan por realizar trabajos de ayuda solidaria en comedores, escuelas de frontera, grupos religiosos.

En otros aparecen mecanismos sobre los cuales no se pueden anticipar las consecuencias. En estos casos los duelos no se producen de manera exitosa: no hay aceptación del cambio. El adolescente no quiere crecer y hace todo lo posible por negar esa realidad que se le impone. Por lo tanto aparecen perturbaciones derivadas de la crisis evolutiva, y la resolución ya no está dentro de las esperables, como sucede en:

-Duelos patológicos: muchas veces los jóvenes no están dispuestos a realizar este proceso de abandono de la niñez y su consecuente pasaje a la vida adulta, a atravesar los duelos. Se vislumbran, entonces, conductas como el aislamiento, la depresión, la anorexia, la bulimia y hasta el suicidio. Esto manifiesta la imposibilidad de soportar los cambios que imponen el tránsito a la adultez.

-Pseudo-autonomías: todo el crecimiento intelectual y la conciencia de sus propios deseos son puestos al servicio de evitar la madurez. Algunas actitudes de este tipo son la drogadicción, el alcoholismo, la delincuencia, la vagancia o la prostitución. Está expuesto a situaciones de riesgo.

Adolescencia e historia

«Estoy habitado – hablo de los que fui y los que fui me hablan- Experimento la molestia de sentirme extranjero, los que fui constituyen ahora toda una sociedad y acaba de ocurrirme que ya no me entiendo a mí mismo»
(Henry Michaux, *Poemas*)

Mencionábamos antes que la adolescencia tiene características vinculadas con un proceso universal condicionado por cuestiones externas relativas a cada cultura, que lo favorecen

Les proponemos...

Una canción: "Adolescente" Seguramente la recordarán de haberla escuchado en la televisión. ¿Se animan a cantarla? Reúnanse en grupitos, lean atentamente la letra y cada uno cuente con qué frase se identifica más y por qué.

Adolescente

Adolescente, es un bicho diferente
Adolescente, no te acerques porque muerde
Adolescente, ese gran bebé gigante
No me frenes: disfrutame
Página en blanco que estamos escribiendo
Con los apuntes del crecimiento
Bomba de tiempo
Explosiones sin aviso
Futuro incierto, esperanza en movimiento
Alma que baila llena de sentimientos
Vamos al rescate de nuestros secretos
Plantas que crecen
Caminos diferentes
Todo a su tiempo, somos adolescentes
Adolescente: ese gran bebé gigante
No me frenes: disfrutame
Protagonista
Nos buscamos en espejos
De nuestra vida, somos los dueños
Equilibristas en la soga de los sueños
Con o sin redes, a cruzarla, no te quedes.
No me frenes: acompáñame
Autora: Cris Morena

"Pronto comenzó a pensar en las diversiones que habían proyectado para ese día, y sus pesares se multiplicaron. Los niños que tenían asueto no tardarían en pasar retozando, yendo hacia toda clase de expediciones, y se burlarían de él por tener que trabajar, y este solo pensamiento le quemaba como fuego".
(Twain, Mark; *Las aventuras de Tom Sawyer*, Buenos Aires, Editorial Norte, 1967).



Un canillita, figura emblemática de Buenos Aires a principios del siglo XX.
Extraído de *Revista Viva*.

“Le voy a contar algo. Quien comenzó este feroz trabajo de humillación fue mi padre. Cuando yo tenía diez años y había cometido alguna falta, me decía: ‘Mañana te pegaré’. Siempre era así, mañana, ¿se da cuenta? Mañana... Y esa noche dormía, pero dormía mal, con un sueño de perro, despertándome a medianoche para mirar asustado los vidrios de la ventana y ver si ya era de día, mas cuando la luna cortaba el barrote del ventanillo, cerraba los ojos, diciéndome: falta mucho tiempo. Más tarde me despertaba otra vez, al sentir el canto de los gallos. La luna ya no estaba allí, pero una claridad azulada entraba por los cristales, y entonces yo me tapaba la cabeza con las sábanas para no mirarla, aunque sabía que estaba allí... aunque sabía que no había fuerza humana que pudiera echar a esa claridad. Y cuando al fin me había dormido para mucho tiempo, una mano me sacudía la cabeza en la almohada. Era él que me decía con voz áspera: ‘Vamos... es hora’ ”. (Roberto Arlt, *Los siete locos*, Buenos Aires, Losada)

o lo dificultan, según las circunstancias.

Durante siglos los niños se incorporaron muy tempranamente al mundo laboral, pues pocos eran los que estudiaban más allá de los 7 años y, si lo hacían, permanecían muy poco tiempo más en el sistema educativo.

Niños y jóvenes fueron consiguiendo muy lentamente algún reconocimiento de sus derechos. Durante el siglo XVII comienza a teorizarse acerca de la infancia y sobre el alcance y la importancia de la educación. Se les empieza a tener en cuenta y, de alguna manera, comenzaron a ser objeto de muestras de afecto. Hasta el momento, la adolescencia solo era una etapa fugaz de transición y de preparación para la adultez.

La Revolución Industrial del siglo XIX produjo cambios muy significativos en toda la sociedad. Para entrar en el mercado laboral se hicieron necesarios mayor capacitación, estudio y formación. Aunque en las clases populares los niños siguieron entrando muy tempranamente al mundo del trabajo, los hijos de clase media y alta permanecieron mucho mayor tiempo dentro del sistema educativo, que poco a poco se prolongó y se complejizó cada vez más.

La mejora de las condiciones de vida incidió en que también los hijos de los obreros accedieran paulatinamente a una mejor educación. Todo esto significó el reconocimiento y la prolongación de la adolescencia, a la vez que se retrasó su entrada a la adultez.

¿Cuáles fueron las ventajas?

Permitió un tiempo de formación y experimentación de la propia autonomía y la búsqueda de la identidad.

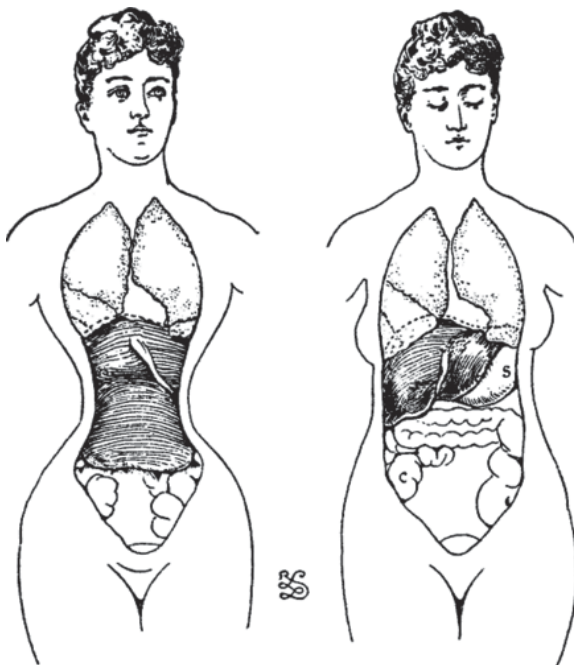
Si bien hubo logros, no toda era color de rosa. Estamos hablando de una época con una educación burguesa basada en un fuerte control de los impulsos, en la cual el control de la conducta se ejercía a través de amenazas y castigos. El castigo físico era habitual.

La mujer era considerada más débil, por eso los castigos quedaban en manos del padre. Frases como «ya vas a ver cuando llegue tu padre», eran las que sostenían su autoridad, aunque el hombre pasara en realidad poco tiempo en la casa. La palabra del adulto no se discutía.

En esta época la adolescencia no era sinónimo de disfrute.

Todo lo que los adultos burgueses querían inculcar en sus hijos entraba en crisis en la adolescencia. El modelo social válido era el adulto, por lo cual la etapa adolescente era subestimada: no se quería entrar y todos querían salir cuanto antes de ella. Se controlaba y reprimía todo lo que fuera espontáneo, desde un estornudo hasta la sexualidad, y se lograba así el autocontrol imprescindible para no desperdiciar energías en lo que no fuera productivo.

Parece mentira, pero este sistema persecutorio de control llegó a consolidarse en el siglo XIX de manera tal, que no solo se reprimió cualquier tipo de impulso de tipo sexual, sino también, por ejemplo, a los sistemas digestivo y osteoarticular. Lograr que el intestino funcionara a horas determinadas todos los días, como modo de imponer reglas al aspecto más “sucio” del funcionamiento humano, convirtió en adictos a laxantes y enemas a más de un miembro de esa generación. Por otra parte, era imprescindible mantener una postura rígida, que las mujeres lograban apretándose con corsés. Tal era su incomodidad, que hasta hacían dificultoso el respirar normalmente, debido a la opresión de las costillas. La supuesta “ventaja”, era que ayudaba a las jóvenes a mantenerse de pie. Pero más importante que la justificación médica era su justificación social acerca de la correcta postura que una señorita debía mantener. La utilización del corsé provocaba la atrofia los músculos dorsales y la deformación de órganos internos.



Forma en la que se comprimían los órganos internos al colocar el corsé

Otras culturas, otros rituales

La transición a la pubertad o adolescencia estaba marcada por rituales específicos en la mayoría de las culturas amerindias. En muchas de estas culturas, la joven que iba a tener su primera menstruación era recluida en una casa aislada, donde tomaba solamente ciertos alimentos, y debía realizar determinados rituales. Entre los pueblos del Chaco (Bolivia, Paraguay, Brasil), las mujeres visitaban a la joven en su «casa de menstruación», y allí ejecutaban danzas, y envolvían su cuerpo para protegerlo de influencias negativas.
(www.bowdoin.edu).

Entre las culturas occidentales, un rito de iniciación es el Bar Mitzva. Averiguá de qué se trata y cuál es su significado.



Ya en el siglo XX la infancia se extendía hasta los 15-16 años, que era el límite marcado por una serie de rituales: la iniciación sexual del varón, el uso de pantalones largos, la adquisición de las llaves de la casa, afeitarse. Mientras que las chicas serían presentadas en sociedad con la esperanza de que consiguieran «un buen partido».

De esta manera entraban en la adolescencia, que duraría hasta los 21-23 años. Esta etapa se caracterizaba por la presencia evidente de todo aquello que supuestamente debía ser combatido: el desborde de la sexualidad y la agresión, el apasionamiento, el desorden, la rebeldía contra el poder de los adultos.

El acceso a la adultez, dice Silvia di Segni Obiols, estaba determinado por el matrimonio, aunque para el hombre era importante tener un trabajo.

Hasta avanzados los años 50, las normas de higiene se respetaron escrupulosamente, por razones de salud y, obviamente, porque había que ser limpio. A partir de la difusión y el abaratamiento de los antibióticos, la población comenzó a creer que todo podría curarse fácilmente, por lo que no era importante preocuparse por prevenir infecciones. Se generó la ilusión que todas las enfermedades serían prevenidas. En los años 60 y 70 la revolución sexual cambia profundamente al mundo occidental. Fueron unas pocas décadas en la historia de la humanidad –hasta la irrupción del sida en los 80– durante las cuales no hubo miedo a las enfermedades venéreas, que eran controladas por los antibióticos; ni a embarazos no deseados, gracias a los anticonceptivos. La sexualidad se había visto así liberada de viejas represiones.

La cultura adolescente se definiría por la rebelión a todo aquello que había instituido la burguesía.

Los jóvenes pasaron a ocupar un lugar privilegiado, estaban sobre un pedestal.

Poco a poco la adolescencia se fue extendiendo, ahora duraría hasta los 30 años. Fue la época de la realización de la mujer, concepto que significó que podía trabajar y generar recursos, podía proteger como necesitar protección; además del alcance de ciertas libertades: circular sola, estudiar, fumar y beber, administrar su dinero. Todo lo que hasta ese momento era únicamente posible para el hombre. Dice Beatriz Sarlo: «Así, la juventud es un territorio en el que todos quieren vivir indefinidamente. Pero los jóvenes expulsan de ese territorio a los falsificadores, que no cumplen con las condiciones de edad y entran en una guerra generacional banalizada por la cosmética, la eternidad quinquenal de las cirugías estéticas y las terapias new age».

Vivimos en una sociedad caracterizada como posmoderna, que tiene un modelo predominante: la exaltación de la juventud. Muchos adultos viven en una “perpetua adolescencia”, con su dificultad para tomar decisiones, la irresponsabilidad, el egocentrismo (ego: yo, “yo soy el centro”) y el marcado **narcisismo**, (un amor desmesurado por uno mismo y por las propias necesidades) que caracterizan a esa etapa. ¿Qué piensan ustedes de los adultos que se “disfrazan” de jóvenes?

Se creó el mito de la libertad sin límites. Sin embargo, a pesar de creerse liberado de los sometimientos externos, el hombre se hace presa fácil de los mensajes de los medios, que le imponen cuidadosamente lo que conviene hacer, consumir y pensar.

Otra característica de la época es el consumo, avalado por un desarrollo tecnológico que invade el mercado con productos cada vez más intercambiables y de poca duración. La saturación de bienes produce la ilusión de que para ser hay que tener.

La imagen del rostro feliz, exaltado por los artículos comprados, pareciera transmitir el mensaje: “No pienses demasiado, eso podría entristecerte, no pierdas el tiempo preocupándote por lo que no podés cambiar.”

Se vive en este último tiempo un fenómeno mundial que adquiere proporciones alarmantes: el desempleo. Esto expulsa a millones de personas de sus puestos de trabajo, por un lado y, por otro, no se crean las condiciones para insertarse en nuevas actividades.



Sabías que... La palabra **narcisismo** hace alusión a quien se admira excesivamente a sí mismo. Narciso era un hermoso joven hijo de un dios. Un día se inclinó para beber en un espejo de agua y al verse reflejado en él se enamoró de sí mismo. Cuando quiso alcanzar su propia imagen en el agua, cayó en ella y se ahogó. El mito de Narciso ejemplifica las consecuencias nefastas de esta actitud.

«Los medios de comunicación también nos muestran una contraimagen de la juventud: la de jóvenes y adolescentes que protagonizan las crónicas policiales, tanto en calidad de víctimas como de victimarios; son infractores de la ley, que pueblan cárceles, institutos de menores, juzgados, centros de rehabilitación, o son el blanco específico de los mensajes de prevención de las campañas contra las adicciones, contra el delito o de prevención del sida. La imagen condena a jóvenes y adolescentes: son la violencia, la marginalidad, la maldad, el hambre, el peligro, la vulnerabilidad, la enfermedad, la exclusión, las adicciones, son quienes nos transmiten miedo, a quienes hay que evitar, de quienes se sospecha ante crímenes y delitos, porque ‘en algo andarán’». (Proponer y dialogar, UNICEF)

En esta situación, los adolescentes de hoy son menos crédulos y más realistas que los de generaciones anteriores. Se les quiere hacer creer que el mundo es para ellos, pero al mismo tiempo se les impide ocupar un lugar y se les niega la palabra, que otros interpretan. Sin embargo, ustedes inventan su propio lenguaje y buscan otros espacios para el encuentro entre pares, cuentan con las redes informáticas, los videojuegos, los recitales de rock, las FM.

Los chicos que carecen de recursos tanto afectivos como intelectuales y económicos, son más vulnerables frente a la vida. Sin embargo, muchos de ellos no reniegan de sus ideales y, a pesar de las dificultades, gestan proyectos y se preocupan por comprender y actuar en la realidad que les toca vivir.

En este proceso de reestructuración de la identidad interviene, silenciosa o estruendosamente, el contexto más amplio, al que llamamos macrocontexto, y que está representado por aquello que está por fuera del adolescente: escuela, familia, amigos, sociedad; y que, a través de normas de convivencia, de ideales puestos en valores, de creencias e ideologías, “marcan”, imprimen su huella en esta personalidad que está buscando un lugar en el mundo, su propio lugar.

Y muchas veces la sociedad suele proyectar en él sus propias fallas, se convierte en el receptáculo propicio para hacerse cargo de los conflictos de otros y que a los jóvenes en general se les suele adjudicar. “La proyección es un mecanismo de defensa que consiste en expulsar de sí y localizar en el otro (persona o cosa) cualidades, sentimientos, deseos que no reconoce o rechaza en sí mismo” (*Diccionario de psicoanálisis*- Laplanche y Pontalis).

Gran parte de la sociedad piensa que la causa de casi todos sus males radica en la existencia de una juventud irresponsable, sin preguntarse en qué falla o qué lugar le está ofreciendo al joven, ya sea desde lo educativo o desde lo laboral.

Ustedes mejor que nadie saben cuáles son las características de un adolescente del siglo XXI.

Les proponemos realizar un cuadro que caracterice al adolescente de la posmodernidad, o sea, ustedes. ¿Cómo se definirían? ¿Qué datos incluirían? ¿Qué cosas les importan mucho, poco o nada? ¿Qué les da y qué les quita la sociedad? ¿Qué ofrecen los adolescentes a la sociedad?

Actividades de cierre:

- 1) Analizá y discutí con tu grupo el significado de las siguientes definiciones de adolescencia:
Adolescencia: época de desprenderse, crecer y ser.
Adolescencia: período de normal anormalidad.
- 2) COMENZÁ A CONSTRUIR TU PORTFOLIO... Para reflexionar a solas sobre la libertad de elegir Te proponemos que leas el siguiente cuento
Morir en la pavada (Autor: Mamerto Menapace en *Cuentos Rodados*. Editorial Patria Grande. Buenos Aires.)

Una vez un catamarqueño que andaba repechando la cordillera, encontró entre las rocas de las cumbres un extraño huevo. Era demasiado grande para ser de gallina. Además, hubiera sido difícil que este animal llegara hasta allá para depositarlo. Y resultaba demasiado chico para ser de avestruz.

No sabiendo lo que era, decidió llevárselo. Cuando llegó a su casa, se lo entregó a la patrona, que justamente tenía una pava empollando una nidada de huevos recién colocados. Viendo que más o menos era del tamaño de los otros, fue y lo colocó también a éste debajo de la pava clueca.

Dio la casualidad de que para cuando empezaron a romper los cascarones los pavitos, también lo hizo el pichón que se empollaba en el huevo traído de las cumbres. Y aunque resultó un animalito no del todo igual, no desentonaba demasiado del resto de la nidada. Y sin embargo se trataba de un pichón de cóndor. Si señor, de cóndor, como usted oye. Aunque había nacido al calor de la pava clueca, la vida le venía de otra fuente.

Como no tenía de donde aprender otra cosa, el bichito imitó lo que veía hacer. Piaba como los otros pavitos, y seguía a la pava grande en busca de gusanitos, semillas y desperdicios. Escarbaba la tierra, y a los saltos trataba de arrancar las frutitas maduras del tutiá. Vivía en el gallinero, y le tenía miedo a los cuzcos lanudos que muchas veces venían a disputarle lo que la patrona tiraba en el patio de atrás, después de las comidas. De noche se subía a las ramas del algarrobo por miedo de las comadreas y otras alimañas. Vivía totalmente en la pavada, haciendo lo que veía hacer a los demás.

A veces se sentía un poco extraño. Sobre todo cuando tenía oportunidad de estar a solas. Pero no era frecuente que lo dejaran solo. El pavo no aguanta la soledad, ni soporta que otros se dediquen a ella. Es bicho de andar siempre en bandada, sacando pecho para impresionar, abriendo la cola y arrastrando el ala. Cualquier cosa que los impresione, es inmediatamente respondida con una sonora burla. Cosa muy típica de estos pajarones, que a pesar de ser grandes, no vuelan.

Un mediodía de cielo claro y nubes blancas allá en las alturas, nuestro animalito quedó sorprendido al ver unas extrañas aves que planeaban majestuosas, casi sin mover las alas. Sintió como un sacudón en lo profundo de su ser. Algo así como un llamado viejo que quería despertarlo en lo íntimo de sus fibras. Sus ojos acostumbrados a mirar siempre el suelo en busca de comida, no lograban distinguir lo que sucedía en las alturas. Pero su corazón despertó a una nostalgia poderosa. ¿Y él, porqué no volaba así? El corazón le latió apresurado y ansioso.

Pero en ese momento se le acercó una pava preguntándole lo que estaba haciendo. Se rió de él cuando sintió su confianza. Le dijo que era un romántico, y que se dejara de tonterías. Ellos estaban en otra cosa. Tenía que ser realista y acompañarla a un lugar donde había encontrado mucha frutita madura y todo tipo de gusanos.

Desorientado el pobre animalito se dejó sacar de su embrujo y siguió a su compañera que lo devolvió a la pavada. Retomó su vida normal, siempre atormentado por una profunda insatisfacción interior que lo hacía sentir extraño.

Nunca descubrió su verdadera identidad de cóndor. Y llegado a viejo, un día murió. Sí, lamentablemente murió en la pavada como había vivido.

¡Y pensar que había nacido para las cumbres!

- 3) Lean ahora la letra de la canción *Honrar la vida*, de Eladia Blázquez. A partir de ella establezcan qué es y qué no es «honrar la vida». Hagan un paralelismo entre el mensaje que trasmite esta canción y el cuento que leyeron anteriormente.

Honrar la vida

¡No! ¡Permanecer y transcurrir
no es perdurar, no es existir, ni honrar la vida!
Hay tantas maneras de no ser,
tanta conciencia sin saber, adormecida...
Merecer la vida no es callar y consentir,
tantas injusticias repetidas...
Es una virtud, es dignidad
y es la actitud de identidad más definida.
Eso de durar y transcurrir
no nos da derecho a presumir.
Porque no es lo mismo que vivir... Honrar la vida.
¡No! ¡Permanecer y transcurrir
no siempre quiere sugerir
honrar la vida!
Hay tanta pequeña vanidad
en nuestra tonta humanidad enceguecida.
Merecer la vida es erguirse vertical,
más allá del mal, de las caídas...
Es igual que darle a la verdad
y a nuestra propia libertad
la bienvenida...
Eso de durar y transcurrir
no nos da derecho a presumir,
porque no es lo mismo que
vivir...
Honrar la vida.

- 4) Elegí una persona pública o no que para vos sea un modelo, alguien que «honra la vida». Describila y explicá por qué motivos la elegiste.
- 5) Animate a mostrarte tal cual sos:
Confeccioná tu propia **carta de presentación**. Tomá una hoja o cartulina en blanco, escribí tu nombre o sobrenombre de la manera que más te guste, luego hacé un despliegue creativo y adorná el espacio disponible con graffitis, dibujos, etiquetas, fotos, stickers, frases etc. Tu trabajo estará completo cuando, al observarlo, puedas decir “este soy yo”. Podés incluir tu música o equipo de fútbol preferidos, contar cuáles son tus pasatiempos, quiénes son tus ídolos. Tu estilo propio deberá reflejarse en ese póster. Después de hacer el trabajo individualmente, pueden colocar los de todo el grupo formando un gran mural para el aula, y divertirse encontrando cosas en común con otros compañeros.
- 6) Luego de este interesante intercambio te proponemos que, para lograr un mayor conocimiento entre ustedes, elabores en forma individual tu **Autobiografía**. Incluí en ella todo lo que consideres que los demás deben conocer acerca de vos. Luego, el que tenga ganas de compartirla con el resto puede leerla en voz alta.