



Unidad 4

Bienestar psicológico

La unidad está orientada al manejo conceptual de ciertas distinciones que pueden promover el desarrollo de un estilo de vida saludable. Interesa que los alumnos y alumnas, poniendo en juego recursos de tipo cognitivo y afectivo, puedan desarrollar e implementar estrategias de prevención y autocuidado. Es necesario relacionar los conceptos presentados con la propia vida del estudiante. Sólo de esta manera se podrá lograr que éstos sirvan de punto de referencia válido para avanzar en el desarrollo de estrategias de fomento y protección del bienestar psicológico.

Interesa que los estudiantes conozcan las posturas relativas a la normalidad y a la anormalidad y que sean capaces de manejar algunos criterios al respecto.

La presentación en esta unidad de ciertos problemas psicosociales frecuentes en la adolescencia tiene por finalidad que los alumnos y alumnas puedan prevenir conductas poco saludables, a la vez que detectar y consultar a quién corresponda, en caso necesario. No se pretende que el profesor o profesora asuma tareas de tipo diagnóstico ni terapéutico, que no le son propias, sino que entregue elementos conceptuales básicos, así como algunos datos relativos a posibilidades de atención psicosocial propias de la comunidad en que el establecimiento educacional se inserta. Es también importante evitar que la caracterización de estos problemas pueda servir como herramienta de poder y descalificación. Al contrario, se busca que los jóvenes se apropien de un instrumental conceptual básico, en la perspectiva de que se asuman como actores responsables de la prevención y el cuidado de su bienestar psicosocial.

Esta unidad es un momento privilegiado de relación de conceptos teóricos con la realidad concreta de los estudiantes, así como de énfasis en la responsabilidad personal en lo que se refiere al bienestar psicosocial. Se trata de que el alumno y alumna reconozca que puede ser un agente activo en el desarrollo de su propia salud mental y, por ende, en el mejoramiento de su calidad de vida. Importa que reconozca la importancia del autocuidado y que sea capaz de desarrollar estrategias en ese sentido. En esta línea, es importante contactarlos con las sensaciones, emociones y aprendizajes que los diferentes temas tratados durante el año les han provocado. Es importante enfatizar los efectos que las propias ideas y acciones pueden tener sobre ellos mismos, y por lo tanto, el rol activo que ellos, como adolescentes, pueden tener sobre su propio bienestar biopsicosocial. En esta unidad, el docente debe estimular la toma de conciencia y de autorresponsabilidad respecto a la propia vida, a la vez que estimular acciones de solidaridad y cuidado de los otros, destacando la importancia del grupo de pares en la prevención de conductas que ponen en riesgo el bienestar psicosocial.

Contenidos

- Concepto de bienestar biopsicosocial.
- Complejidad de la distinción entre lo normal y lo anormal. Las distintas maneras de aproximarse a la problemática.
- Relación entre salud física y salud mental.
- Concepto de crisis normativa.
- Crisis normativa de la adolescencia. El tema de la identidad. El adolescente normal.
- Concepto de resiliencia.
- Factores protectores del bienestar biopsicosocial. El proyecto de vida, las redes sociales, las habilidades sociales.
- Algunos problemas psicosociales frecuentes en la adolescencia.
- Elementos de diagnóstico y tratamiento de la depresión, los trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia), las adicciones; el abuso sexual.
- Estrategias de autocuidado desde una perspectiva biopsicosocial

Aprendizajes esperados

Los alumnos y las alumnas:

- Identifican el concepto de bienestar biopsicosocial.
- Reconocen la complejidad del parámetro normalidad-anormalidad y distinguen diferentes maneras de aproximarse a la problemática.
- Comprenden la relación entre salud física y salud mental, reconociendo esta interacción en su propia conducta.
- Reconocen el concepto de crisis normativa.
- Comprenden la crisis normativa propia de la adolescencia, reconociendo el rol central que en ella tiene el proceso de adquisición de la identidad.
- Distinguen las distintas modalidades de elaboración de la crisis de identidad propia del adolescente: difusión de identidad, confusión de identidad e identidad negativa. Y relacionan estos conceptos con su propia situación.
- Reconocen las características propias de un adolescente normal.
- Conocen el concepto de resiliencia.
- Reconocen el desarrollo de redes sociales y de ciertas habilidades sociales como factores de protección del bienestar biopsicosocial y del establecimiento de un proyecto de vida.
- Evalúan el desarrollo de su propio proyecto vital, de sus redes sociales y de ciertas habilidades sociales o “habilidades para vivir”.
- Distinguen los criterios, actualmente utilizados, para reconocer la depresión, la anorexia y la bulimia.
- Reconocen los riesgos del uso de drogas.
- Distinguen los conceptos de maltrato y abuso sexual.
- Reconocen las posibilidades de tratamiento e identifican los lugares adecuados a los que se puede acudir a pedir ayuda.
- Comprenden la necesidad de hacerse responsable del cuidado de su bienestar biopsicosocial.

Actividades

Actividad 1

Se informan sobre la acepción actualmente en uso de salud mental.

Secuencia de ejemplos

1. Conducidos por el docente, intentan definir salud mental. El docente clarifica el concepto de salud mental, tomando los elementos señalados por los estudiantes, para rescatar aquellos correctos y aclarar las concepciones erróneas que puedan manejar sobre esta noción.

Recuadro N° 4.1.

Salud mental

Interesa que el alumno conozca que tradicionalmente la salud mental se ha referido a la ausencia de enfermedades mentales y que actualmente existe un concepto más amplio, que incluye la actualización de las propias potencialidades en una relación de respeto recíproco con el entorno social y el medio ambiente. Así hoy se entiende por salud mental " la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de las potencialidades cognitivas, afectivas, relacionales, en concordancia con la justicia y el bien común", (Ministerio de Salud, (1993), "Políticas y Plan Nacional de Salud Mental". Publicaciones de Salud Mental, N°1). A esta conceptualización se le ha llamado también bienestar biopsicosocial, que privilegia una aproximación holística a los problemas, abarcando tanto aspectos biológicos como psicosociales.

En los modelos de salud mental tradicional, la unidad de análisis era el individuo y el foco se encontraba en sus conflictos y déficits. En el modelo de bienestar biopsicosocial el foco se pone en el contexto en el que se dan los problemas, incluyendo al individuo y las unidades sociales más amplias como la familia, la comunidad escolar y el barrio. Se integran, en una perspectiva de calidad de vida, aspectos como los valores y creencias, y se enfatiza la capacidad que tienen los individuos y los grupos sociales de hacerse cargo de su propio bienestar. Se enfatiza que desde esta perspectiva la salud física y psicosocial del adulto dependen en gran medida de los hábitos y creencias sobre la salud y de los estilos de vida que adopte el sujeto en su adolescencia.

Actividad 2

Distinguen conductas “normales” y “anormales”.

Secuencia de ejemplos

1. El profesor o profesora pide a los alumnos y alumnas que describan comportamientos que les parezcan “normales” y “anormales”, según lo que entienden por esos conceptos. Leen sus respuestas y el docente las sistematiza. Luego, discuten a partir de preguntas tales como: ¿qué es lo normal?, ¿quién lo define?, ¿puede algo ser normal para alguien y anormal para otro?, ¿qué elementos pueden influir en la consideración de una conducta como normal o anormal? El docente puede aclarar conceptos y mostrar la dificultad para definir “normal” y “anormal”.

INDICACIONES AL DOCENTE

Se pueden distinguir varias maneras de aproximarse al tema de la normalidad y de la anormalidad:

- **La valorativa:** Supone la existencia de un ideal y considera anormal todo aquel o aquello que se desvíe de la norma o modelo.
- **La empírico-estadístico:** Considera normal todo aquello que se acerca a la tendencia central, o mayoritaria y anormal lo que se distancia.
- **La homeostática:** Lo normal es aquello que está relacionado con el equilibrio u homeóstasis y lo anormal es lo que lo perturba. El equilibrio estaría dado por la relación armónica entre los distintos elementos del sistema homeostático.
- **La sociocultural:** Se basa en definiciones sociales, dadas por el consenso, de lo que es normal y/o esperado en un determinado grupo o cultura.

Si se acepta el modelo de bienestar biopsicosocial, es difícil definir lo que se entiende por normalidad, ya que éste no es un concepto unívoco, es de gran complejidad y está marcadamente influenciado por las normas y valores culturales imperantes.

2. Los estudiantes indagan -mediante entrevistas a médicos, psicólogos, orientadores, sociólogos, antropólogos; o en bibliografía actualizada- las dificultades que existen para distinguir lo normal de lo anormal, y las maneras de aproximarse a la problemática. Luego, justificando su criterio de elección, deben destacar cinco conductas consideradas normales y cinco consideradas anormales. Entregan los resultados de este trabajo en un informe o exposición frente al curso.

Actividad 3

Caracterizan al adolescente normal.

Secuencia de ejemplos

1. En pequeños grupos, los alumnos y alumnas elaboran el perfil de un adolescente normal, según los criterios de normalidad que ellos manejan y el proceso de desarrollo de la identidad personal trabajado en la unidad 2. Este perfil debe ser sintetizado y presentado al curso.
2. Durante las presentaciones el profesor o profesora ayuda a distinguir elementos comunes y diferencias entre los grupos y, con base en los aportes, construye un perfil de síntesis que se compara con el dado por los autores Aberastury y Knobel, que distinguen las siguientes características en un adolescente normal (Aberastury, A. y Knobel, M., 1976, *La adolescencia normal*. Ed. Paidós, Buenos Aires):
 - Búsqueda de sí mismo y de la propia identidad.
 - Tendencia grupal.
 - Necesidad de intelectualizar y de fantasear.
 - Crisis religiosas.
 - Evolución sexual, que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad.
 - Actitud social reivindicatoria.
 - Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta.
 - Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es importante que los estudiantes perciban que lo normal de la adolescencia es vivir una etapa de crisis. Se entiende por crisis un momento crucial que altera el curso habitual de la vida de un individuo o un grupo social. Desde la perspectiva psicológica se observan crisis inesperadas de tipo individual y social, y crisis esperadas propias de determinadas etapas de la vida. Estas últimas son llamadas crisis normativas pues son la norma, y se espera que sean vividas de manera similar por la mayoría de los individuos que comparten la etapa en cuestión. Son crisis propias del desarrollo.

3. Se realiza un concurso de historietas cuyo tema central es el adolescente normal, se exponen los dibujos y se comparan las características presentadas en las historietas con las del adolescente normal de Aberastury y Knobel.
4. El profesor explica a los alumnos y alumnas las tres formas de resolución de la crisis normativa de la adolescencia identificadas por E. Erikson.

Recuadro N° 4.2.**Crisis de la adolescencia**

Según Erik Erikson (Erikson, E., 1968, *Identidad, juventud y crisis*. Paidós, Buenos Aires), en la etapa de la adolescencia se da una crisis normativa cuyo eje central es la identidad. En su teoría explicativa, Erikson distingue tres formas principales de elaboración de la identidad en la adolescencia: difusión de identidad, confusión de identidad e identidad negativa. La difusión de identidad correspondería a la búsqueda que hace el adolescente para ampliar su campo de experiencias, para lo cual abandona formas de conducta y rasgos de comportamiento característicos de su modo de ser y que le daban seguridad. El sacrificio de la estabilidad se ve compensado por el beneficio de nuevas vivencias emocionales, y cogniciones relativas a valores diferentes. Es lo que se ha denominado "la extensión del yo". En la confusión de identidad en lugar de un enriquecimiento del sentido de identidad se produce un empobrecimiento y una disipación de los logros emocionales, cognitivos y morales. En lugar de una nueva visión de sí mismo, más potente, el joven se sumerge en un estado de turbulencia interna y un aislamiento de la realidad. Así el adolescente frente a la incapacidad de asumir un rol, se evade de distintas maneras: dejando de asistir a la escuela, abandonando el trabajo o aislándose en actitudes inadecuadas e incomprensibles.

Para Erik Erikson la identidad negativa correspondería a la elaboración del sentimiento de falta de una identidad aceptable, el que se expresaría a través de una hostilidad desdeñosa hacia los roles que se presentan en la sociedad como adecuados o deseables. Se prefiere elegir una identidad contraria a la que la sociedad sugiere, antes que permanecer sin identidad. Cuando el adolescente no logra un compromiso intenso e inmediato con un rol determinado, puede caer en el aislamiento social, las drogas, la delincuencia, lo que le implica evitar o en el mejor de los casos postergar su identidad.

Bien encarado, asumidos solo como momentos de un continuo y sin rigidizaciones prematuras, la confusión de identidad y la identidad negativa no son irreversibles, y pueden llevar al logro de una identidad positiva, la que permitiría al joven ampliar las fronteras de su mundo y experimentar bienestar psicológico.

Actividad 4

Analizan problemas y situaciones de riesgo, relativos al bienestar biopsicosocial, identificando factores protectores y reflexionando sobre el concepto de resiliencia.

Secuencia de ejemplos

1. El docente, en conjunto con los alumnos y alumnas, escoge algún problema relevante que tenga relación con el bienestar biopsicosocial. Un ejemplo puede ser el embarazo adolescente o la drogadicción.

Los estudiantes, en grupos (y basados en la revisión de material escrito, entrevistas a personas afectadas y/o expertos) desarrollan un trabajo que contemple los siguientes puntos:

- Descripción del problema.
- Descripción de los factores de riesgo (personales, familiares y de la comunidad).
- Descripción de los factores protectores (personales, familiares y de la comunidad).

Hacen una exposición al curso en la modalidad que elijan (informe escrito, paneles, dramatización, exposición con transparencias, video, diaporama, u otro.) Cualquiera sea la modalidad de exposición, ésta debe ser acompañada de un documento escrito.

INDICACIÓN AL DOCENTE

Para el desarrollo de esta actividad se recomienda consultar el documento de apoyo N° 4.1 (en Anexo).

2. El docente explica el concepto de resiliencia. En forma individual, los alumnos y alumnas escriben un ensayo breve en que recuerdan una situación de su vida altamente estresante e identifican qué les ayudó a salir adelante. Con antecedentes como los del documento de apoyo 4.1, y el Recuadro 4.3, discuten en grupo sobre las posibilidades de desarrollar la resiliencia.
3. En grupos, los alumnos y alumnas analizan tres diarios o revistas de su elección en cuanto a valores y estilos de vida fomentados, y su relación con factores de riesgo y protectores del bienestar psicosocial. Cada grupo elige un representante que expone las conclusiones en una mesa redonda ante el curso.
4. Los estudiantes analizan una tanda de avisos comerciales (alrededor de cinco) según lo saludable o no saludable que son los estilos de vida que propone cada uno y su relación con factores de riesgo y protección del bienestar psicosocial.

INDICACIÓN AL DOCENTE

Frente a un mismo acontecimiento crítico, hay personas que reaccionan con más resiliencia o menos vulnerabilidad. La resiliencia no es una capacidad solamente innata sino que requiere ser estimulada, aprendida y nutrida por el entorno. La profesora o el profesor representa para los adolescentes una figura que influye en el desarrollo de su resiliencia.

Recuadro N° 4.3.

Resiliencia

Resiliencia es un término originado en la metalurgia que se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura.

En las ciencias sociales, se refiere a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido.

La capacidad de resiliencia se prueba en situaciones de estrés agudo y prolongado como son por ejemplo: la pérdida inesperada de un ser querido, el maltrato y abuso físico y/o psicológico, abandonos afectivos, fracaso escolar persistente, catástrofes naturales y extrema pobreza.

Hay factores que actúan como muro de contención en situaciones límites:

- **autoconcepto** amplio y sólido con percepción de las propias debilidades, habilidades y competencias;
- **vínculo(s) afectivo(s)** de aceptación básica e incondicional;
- **red social** que proporciona sentido de pertenencia y ayuda concreta;
- **sentido de humor** que suaviza las asperezas y aminora el dolor;
- **creatividad** que imagina y moviliza recursos para la solución de problemas;
- **sentido de trascendencia** que permite darle significado a las experiencias difíciles.

Actividad 5

Reflexionan sobre la importancia del desarrollo de un proyecto de vida.

Secuencia de ejemplos

1. Los estudiantes organizan una mesa redonda invitando a padres, profesores y otros miembros y/o líderes de la comunidad. El tema que se aborda es: *“Basándose en su experiencia personal, ¿qué ventajas y desventajas le ve a planificar el propio plan de vida? ¿Qué se puede y qué no se puede planificar? Es posible tener un proyecto de vida si se vive en la pobreza?”*.

En la mesa redonda un par de alumnos o alumnas actúa de moderadores, los otros toman apuntes. Se solicita a los estudiantes que entreguen posteriormente un informe personal en el que exponen sus conclusiones respecto al tema.

2. Los estudiantes elaboran un ensayo personal en el que deben abordar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo me gustaría verme en diez años más, tanto en el plano de la relación de pareja, familiar y laboral?
 - ¿Qué pasos debería seguir para llegar a esta meta?
 - ¿Con qué recursos personales, familiares y de la comunidad puedo contar para llegar a esa meta?
 - ¿Cuáles serían las dificultades con las que me podría encontrar?
 - ¿Cómo podría intentar superarlas?
 - Este ensayo será una actividad central de la unidad, la que deberá ser recordada en cada clase. Si el docente así lo estima, se compartirá con el curso el estado de avance de cada estudiante. La evaluación del trabajo del alumno durante el desarrollo de la unidad se hará basándose en la reflexión y elaboración de este ensayo.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es importante al presentar este trabajo, especificar que si bien en algunos sectores sociales las posibilidades de soñar y pensar un proyecto o plan de vida pueden ser o estar más restringidas que en otros, siempre es posible proyectarse y delinear y pensar el futuro. En este contexto es relevante destacar las dificultades que puede tener el joven, así como también sus potencialidades.

Actividad 6

Indagan sobre problemas psicosociales frecuentes en la adolescencia y realizan acciones que ayuden a su prevención.

Secuencia de ejemplos

1. El profesor explica las características de ciertos problemas psicosociales frecuentes en la adolescencia como: los trastornos de alimentación (anorexia y bulimia); la depresión; el abuso de sustancias; el maltrato y el abuso sexual (ver documento de apoyo N° 4.2). Resalta las acciones que se deberían tomar ante su presencia, en particular destaca la importancia del diagnóstico y tratamiento especializado de ellos. Invita a los estudiantes a reflexionar sobre la relevancia de prevenir estos problemas, a la vez de ser solidarios con quienes los padecen.

INDICACIONES AL DOCENTE

Interesa poder reconocer dichas dificultades, ponerles nombre, para así poder acceder más fácilmente a ayuda profesional en caso necesario. No se trata que el docente tenga que asumir funciones diagnósticas o terapéuticas, ni que los alumnos y alumnas se conviertan en expertos en psicopatología. Sino que se busca poner a su disposición ciertos conocimientos que pueden ayudarlos en la prevención y el autocuidado.

Es conocido el peso social que puede tener el caracterizar a uno u otro estudiante como anoréxico o depresivo, por lo que el docente debe ser particularmente cuidadoso en este punto y destacar el gran sufrimiento de quienes tienen estos problemas.

Puede ser de gran interés y eficacia que el profesor o profesora conozca los recursos con que cuenta la comunidad para hacerse cargo de los problemas que se presentan en la actividad. Puede también solicitar a los estudiantes que recopilen la información correspondiente como parte de su trabajo.

Ver documento de apoyo 4.2 (Anexo), en que se caracterizan los problemas más frecuentes de la adolescencia.

2. El curso organiza una campaña de información, para toda la escuela, en la que se dan a conocer: características de los trastornos de alimentación (bulimia y anorexia), del abuso de sustancias, de la violencia y el maltrato. Con este fin cada grupo de trabajo prepara un panel informativo a ubicar en el patio del establecimiento. Este panel debe presentar:
 - Cómo reconocer el problema: definición, características principales, riesgos.
 - Dónde recurrir en la comunidad para pedir ayuda.

INDICACIONES AL DOCENTE

Esta actividad se puede preparar con un trabajo de investigación en terreno sobre los recursos de la comuna en lo que a los problemas en cuestión se refiere. Los alumnos pueden tomar contacto con el consultorio, el hospital, profesionales de salud, distintos grupos de ayuda de la comunidad organizada, etc.

Actividad 7**Elaboran una síntesis de lo aprendido.**

Secuencia de ejemplos

1. El profesor o profesora recuerda la importancia de los factores protectores del bienestar psicosocial de los alumnos: el desarrollo de un proyecto de vida, el fortalecimiento de redes sociales y el desarrollo de ciertas habilidades sociales.
2. Los estudiantes se distribuyen en pequeños grupos. Cada grupo debe elegir, de una lista preparada por el docente, una habilidad social y sugerir formas concretas de desarrollo en la vida cotidiana. Los resultados del trabajo se presentan al conjunto de la clase.

INDICACIONES AL DOCENTE

Algunos ejemplos posibles de habilidades a desarrollar son (ver ficha factores protectores):

- **Habilidad para resolver problemas.**
 - **Capacidad de pensar en forma crítica.**
 - **Habilidad para comunicarse en forma efectiva.**
 - **Capacidad de manejar las tensiones o estrés.**
 - **Conocimiento de sí mismo.**
3. Cada alumno o alumna debe tomar nota y elegir una o dos habilidades que cree necesita desarrollar de manera particular para lograr su plan de vida. Reflexiona sobre la forma de hacerlo, para esto puede apoyarse en conversaciones con adultos de confianza, sus amigos o en bibliografía. Elabora un informe en el cual quede establecido cuáles son la o las habilidades que trabajará y cómo piensa hacerlo.

Sugerencias para la evaluación

Se sugiere al docente no realizar controles o pruebas, si no evaluar el ensayo en el cual el alumno o alumna desarrollará su plan de vida.

Criterios sugeridos para evaluar:

- Incorporación de conceptos utilizados en la unidad.
- Desarrollo del plan vital.
- Consideración de todos los puntos solicitados, incluyendo el ejercicio sobre habilidades sociales de la última actividad.
- Pertinencia y profundidad de la reflexión.

Se puede sugerir que cada estudiante evalúe su trabajo y se asigne un porcentaje de la nota a la autoevaluación, de modo que la evaluación sirva también para modelar el sentido de responsabilidad del alumno o alumna en los procesos estudiados.