

Somos únicos

Estimado maestro, en esta guía encontrará algunas orientaciones para fomentar en sus estudiantes la idea de que todos somos únicos.



Leamos a la par

Para construir equidad

Nos preparamos para leer

Deportes y amigos: una dupla ganadora

De acuerdo con un estudio publicado recientemente en la revista 'Psychological Science', el tiempo compartido con amigos en la infancia se asocia con la salud física en la edad adulta. Los científicos analizaron los datos del Pittsburgh Youth Study, un estudio longitudinal que siguió a un grupo de 267 niños. En ese estudio, los padres informaron a lo largo de las décadas cuánto tiempo pasaron sus hijos con sus amigos durante una semana normal, comenzando cuando tenían alrededor de 6 años y hasta los 16. Lo que hallaron fue que los niños que pasa-

ron más tiempo con amigos en esas edades tendían a tener una presión arterial más baja y un Índice de Masa Corporal menor que los niveles normales al llegar a los 30 años.

La psicóloga Jenny Cundiff, de la Texas Tech University, concluye que los resultados de este estudio proporcionan una fuerte pista de que la integración social temprana es buena para nuestra salud, independientemente de otros factores como personalidad, peso y estado social de la familia. "En resumen –comenta ella– nuestros amigos pueden proteger la salud".

Clave en la adolescencia

Adquirir esos hábitos saludables en la niñez, gracias a las amistades, genera más adherencia a la actividad física en la adolescencia. Esa edad es crucial para la salud, primero porque allí se terminan de formar la personalidad y los hábitos, pero

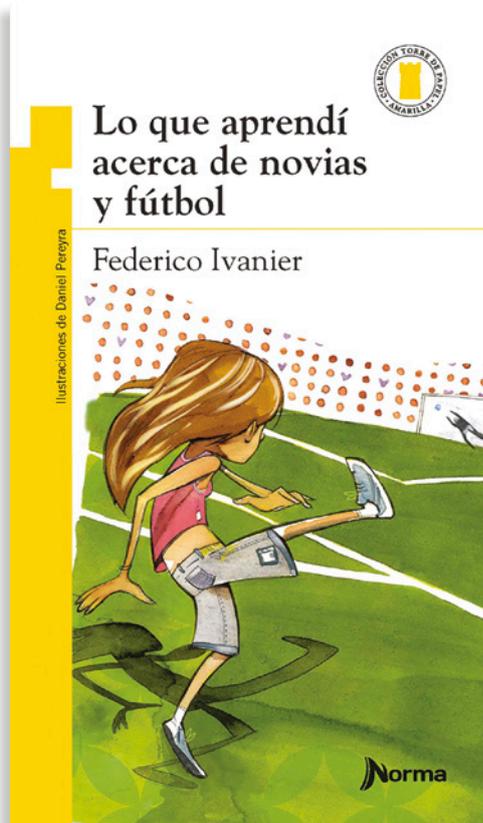
también se comienzan a disparar los factores de riesgo que causan múltiples enfermedades no transmisibles en el futuro.

Adaptación de: <http://www.eltiempo.com/vida/salud/tener-amigos-favorece-la-practica-de-actividad-fisica-243664>

Lo invitamos a reflexionar sobre este tema a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Conocía alguna de las investigaciones alrededor de este tema?
- En la institución donde trabaja, ¿qué lugar se le otorga al deporte? Si el lugar es de atención y reconocimiento, ¿el equipo docente se nutre de lo que los profesores de Educación Física pueden aportar en relación a lo que observan de los alumnos a nivel de las habilidades sociales?

El libro que leeremos



Sebastián cumple trece años y tiene dos grandes objetivos: quiere ser titular en su equipo de fútbol y sueña con conquistar a Paula, una compañera que es, según su modesta opinión, la más linda del colegio. Pero varias complicaciones se interponen: sus granos, la incapacidad para mantener con una chica un diálogo que supere los monosílabos y unos horrendos aparatos en los dientes. Sin embargo, Sebastián comprobará que nada es imposible, y que en el fútbol y en el amor... las reglas no son tan diferentes.

Una novela ágil, que lleva al lector por todos los temas que resultarán de su interés: la amistad, el primer amor... y la agitada vida física y emocional en la adolescencia.

Lo que aprendí acerca de novias y fútbol

Autor: Federico Ivanier

Editorial Norma 2018, 192 pp.

Colección: Torre de Papel Amarilla

Nuestro eje y objetivos

Eje

Somos únicos

Historia que problematiza la autopercepción.

Objetivos

- Valorar nuestras características que nos hacen únicos.
- Reflexionar sobre la realidad a partir de la literatura.
- Crecer en el autoconocimiento y fortalecer la autoestima.



Los caminos que ofrece el libro

Lo que aprendí de novias y fútbol permite conectar a los lectores con temas trascendentes en la vida del adolescente: la amistad, los cambios físicos y emocionales que debe enfrentar, la aceptación de sí mismo y el desarrollo de su autoestima.

La construcción de la identidad en la adolescencia. El reto de apropiarse de un lugar en el mundo

La adolescencia se ha definido como un estadio de desarrollo personal cuyo inicio está marcado por la pubertad; sin embargo, no tiene exclusivamente una naturaleza biológica, sino también aspectos cognitivos y socioemocionales, lo que implica un conjunto de elementos culturales, sociales, económicos y políticos. Este proceso conduce a considerar el contexto en el que se construye esta etapa de la vida junto con las interacciones directas, como la familia, la escuela, la comunidad y los acontecimientos ambientales y sociohistóricos; de ahí que para comprender su totalidad se requiere acudir a un entramado mucho más complejo.

Los estudios sobre la adolescencia son relativamente recientes, y tienen su origen en Stanley Hall, quien planteaba que aquella era **una turbulenta etapa meramente biológica**, dominada por conflictos y cambios anímicos. Otra concepción de la adolescencia es aquella que la considera como una transición, que puede estudiarse desde diversos ángulos, como el psicológico y el sociológico. Es decir, la idea de adolescencia no está al margen de un conjunto de imaginarios colectivos, que concuerdan con un modelo de sociedad.

También es la etapa en que se gesta el proyecto de vida personal, es decir, qué hará el individuo de su vida mientras se hace a sí mismo. Esto implica **hacerse de una identidad**, una vida individual, pero la cuestión es el cómo o con qué referentes se hace. La adolescencia es, por lo tanto, **un momento clave** tanto de la construcción individual y de sus procesos internos como también de un ser que está dentro de una sociedad en la que busca tener un lugar en el mundo.

Adaptado de: Zamora Borge, Paola. "La construcción de la identidad en la adolescencia. El reto de apropiarse de un lugar en el mundo", Revista Eutopía, julio de 2013

La importancia de la amistad

Para los adolescentes, la amistad está basada en la construcción de grupos de pares o amigos, quienes se convierten en un elemento fundamental para el desarrollo de las competencias sociales, fundamentales para el crecimiento personal y el desarrollo de la autoestima. A través de los grupos de amigos, los adolescentes buscan construir y reconstruir su identidad, un sentido de pertenencia, la posibilidad de compartir estilos de vida y la presencia de empatía emocional. La amistad se considera una relación que se construye a lo largo del tiempo y que puede llegar a ser perdurable; se basa en aspectos como la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo, donde se comparten constantemente sueños y esperanzas, y se planifican y realizan distintas actividades de mutuo interés (Giró, 2011).

El hecho de construir relaciones amistosas profundas y positivas tiene un fuerte efecto en variables tales como la autoestima y las creencias del individuo en cuanto al grado de aceptación y cariño por parte de los demás (Musitu & Cava, 2003). Asimismo, repercute en las vivencias psicológicas positivas, y en este sentido favorece aspectos altamente beneficiosos para la salud, ya que tiene un efecto sobre los procesos psicofisiológicos del organismo (Zaldivar, 2009).

Adaptado de: Percepción de amistad en adolescentes. Revista colombiana de Psicología. Recuperado de <https://goo.gl/95ATtS>



“

“A través de los grupos de amigos, los adolescentes buscan construir su identidad, un sentido de pertenencia, la posibilidad de compartir estilos de vida y la presencia de empatía emocional”

”

Pensamos en el libro

Mientras afronta los cambios poco agradables en su aspecto físico, Sebastián tiene que lidiar también con su sentimiento de inseguridad a la hora de entablar una conversación con la chica que le gusta. Se percibe torpe, se siente tímido y apela a las metáforas que le ofrece su deporte favorito, el fútbol, para hablar de cómo se siente.

Como contrapartida, la compañía y complicidad de su hermana, como la cercanía de sus amigos y su propio sentido del humor hacen de este momento un camino más amable y llevadero.

En el particular momento vital de la adolescencia, la identidad se construye fundamentalmente a partir de estos hitos fundamentales: el tránsito de la dependencia hacia la independencia de las figuras parentales, la aceptación de la imagen corporal, la integración en la sociedad a través del grupo de pares.

Como maestros estamos instados a atender las experiencias y los sentimientos de nuestros alumnos en relación al desarrollo de esos tres aspectos.

A partir de la lectura, dé lugar en la clase para conversar sobre algunas de estas cuestiones:

- ¿En qué situaciones de la vida se sienten más "suplentes" que "titulares"? ¿Y en cuáles otras más "titulares" que "suplentes"?
- ¿Pueden identificar a aquellos amigos y familiares que los hacen sentir mejor? ¿Cuáles son los hechos o las actitudes a través de las cuales consiguen generar ese sentimiento en ellos?
- ¿Qué cosas de sí mismos son las que menos les gustan? ¿De qué cosas se sienten orgullosos?

Orientamos las actividades

Antes de la lectura

Estas actividades tienen como objetivo que los alumnos se aproximen al personaje principal, sus conflictos y su universo de sentimientos y emociones. De este modo, no será difícil que los alumnos sientan rápidamente empatía con él.

Durante la lectura

A medida que avanzan en la novela, se pretende a través de estas actividades que los lectores alcancen un conocimiento profundo de la historia y del personaje. También, que sean capaces de vincular lo que allí ocurre con las propias vivencias y aprovechar el espacio que se brinda para la reflexión sobre sus propias preocupaciones, sentimientos y características para ir descubriendo qué los hace únicos.

Después de la lectura

En "Dialogamos", se invita a los alumnos a reflexionar principalmente sobre dos cuestiones: qué factores conducen a una conversación eficaz entre los adultos y los adolescentes, y sobre los cambios físicos y emocionales que padecen los adolescentes en relación con su autopercepción y estima.

En "Creamos", se los invita a apelar a distintas expresiones artísticas, como la escritura y la Plástica, para conectarse con ellos mismos.

Recursos TIC

En el momento de aproximación a la novela, vale la pena retomar los versos del epígrafe e invitar a los alumnos a escucharlos en el contexto de la canción completa. Aquí le ofrecemos una de las versiones en vivo de la banda:

- <https://www.youtube.com/watch?v=JrxuxalaaPw>

Para acompañar el trabajo alrededor de los ejes que propone la Educación Sexual Integral, le recomendamos el apartado "La edad de los cambios", que encontrará en este enlace. Ideal para abordar el tema con sus alumnos y, al mismo tiempo, alentar a las familias a hacerlo.

- <ftp://ftp.me.gov.ar/vs/EducacionSexualEnFamilia.pdf>

También, este video del sitio educativo Educ.ar puede resultar de suma utilidad:

- <https://www.educ.ar/recursos/101198/cuerpo>

