

**ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS,
PSICOPEDAGÓGICAS Y SOCIALES
PARA LOS ESTUDIANTES
DURANTE LA VIDA ACADÉMICA
EN LA UNIVERSIDAD DE LAS
PALMAS DE GRAN CANARIA**



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad

**ORIENTACIONES
PSICOLÓGICAS,
PSICOPEDAGÓGICAS Y
SOCIALES PARA LOS
ESTUDIANTES DURANTE LA
VIDA ACADÉMICA EN LA
UNIVERSIDAD DE LAS
PALMAS DE GRAN CANARIA**

Texto elaborado por:

Jesús Garrido Landívar, doctor en Psicología. Profesor emérito de la ULPGC.

José Carlos Suárez Ramírez, Licenciado en Psicopedagogía. Máster Postgrado por la UNED de Psicopatología y Salud. Experto por la UNED en Técnicas Psicológicas para el control del estrés y Máster por la ULPGC en Procesos Educativos.

M^a Dolores Cabello Naranjo, Licenciada en Antropología Social y Cultural y Diplomada en Trabajo Social.

Carmen Delia Díaz Bolaños, Licenciada en Antropología Social y Cultural y Diplomada en Trabajo Social.

Miriam Oliva Metola. Licenciada en Psicología.

Tery Almeida Rivero. Colaboradora de la Asociación. C. D. I. F. “Caminando”. Experta en Nutrición.

Francisca M^a González Peñate. Colaboradora de la Asociación C.D.I.F. “Caminando”. Experta en Voluntariado Social.

Coordinado por:

Nicolás Díaz de Lezcano Sevillano, Vicerrector de Estudiantes y Empleabilidad.

Fernando Grijalvo Lobera, Director de Servicios al Estudiante y Atención Psicosocial.

Diseño:

José Carlos Torres Sánchez

INTRODUCCIÓN

Exposición de motivos y objetivos.

PRIMERA PARTE: MARCO GENERAL DE LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL EN LA UNIVERSIDAD

CAPÍTULO I. Marco teórico y normativo.

- 1.- Marco teórico sobre la orientación universitaria.
- 2.- El Espacio Europeo de la Educación Superior.
La nueva estructura de la educación superior.
- 3.- Referencia normativa y orientación en la universidad española.
- 4.- El Estatuto del Estudiante Universitario.
- 5.- Normativa de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

CAPÍTULO II. Los estudiantes de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

- 1.- Marco teórico geográfico de la ULPGC.
 - 2.- Datos relacionados con el curso académico 2010/2011.
- 3.- Referencia curso 2008/2009.

CAPÍTULO III. La Práctica de la Atención Psicosocial en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

- 1.- Antecedentes del Gabinete de Atención.
Psicopedagógica (G.A.P.)
- 2.- Constitución.
- 3.- Ubicación en el organigrama institucional.
- 4.- Actividades, ámbito de intervención y personal del G.A.P.
- 5.- Condiciones de acceso y uso.
- 6.- Datos actuales en cifras.
 - 7.- Acciones formativas relacionadas con el G.A.P.
- 8.- Solicitud del Servicio.
- 9.- Guía de Servicios al Estudiante.

SEGUNDA PARTE: TEMAS RECURRENTE EN LA ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

BLOQUE 1. SALUD

- 1.- Automedicación y medicación
- 2.- Problemas alimentarios
- 3.- Enfermedad propia o de un familiar.
- 4.- El cuidado de la imagen personal. Modas y estereotipos.
- 5.- Adicciones
- 6.- Consumo de sustancias
- 7.- Beneficios del ejercicio físico.
- 8.- Afrontamiento del estrés.

BLOQUE 2. RELACIONES SOCIALES

- 1.- Soledad no deseada. Dificultades para hacer amistades en las relaciones con los iguales
- 2.- Violencia interpersonal
- 3.- Ventajas e inconvenientes de las redes sociales
- 4.- Estudiantes que comparten piso
- 5.- Voluntariado
- 6.- Sexualidad y afectividad
- 7.- Universidad accesible, mentes inclusivas

BLOQUE 3. AUTOESTIMA

- 1.- Hablar en público - exposición en clase
- 2.- Autoestima
- 3.- Asertividad y Empatía
- 4.- Dependencias afectivas

BLOQUE 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.- Inteligencia emocional
- 2.- Creencias irracionales
- 3.- Prejuicios
- 4.- Ocio y tiempo libre

BLOQUE 5. ESTUDIOS

- 1.- Exámenes
- 2.- Atención - concentración
- 3.- Estudiar y trabajar
- 4.- Dislexia



La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), superada su segunda década de andadura, ha demostrado que, siendo una universidad joven, tiene un fuerte compromiso social. Un compromiso orientado hacia la defensa y profundización de un sistema más justo e igualitario basado en la cooperación y competencias pacíficas, y cuyo valor esencial es el fomento de la solidaridad regional, nacional e internacional, así como la defensa de la paz y la convivencia, tal y como se resalta en sus estatutos.

Dentro del ámbito social, la ULPGC ha ido desarrollando y consolidando diferentes actuaciones con la finalidad de dar respuesta a distintas demandas y necesidades como la integración de estudiantes con discapacidad, el voluntariado social, ambiental e internacional, el programa de alojamiento alternativo, entre otros. En definitiva, una Universidad activa y en continuo cambio, que se adapta a las nuevas realidades sociales y piensa en la mejora de sus servicios dirigidos a la comunidad universitaria y en el acercamiento entre Universidad y la Sociedad.

Esta “Guía y orientaciones durante la vida académica universitaria” es el resultado del trabajo y experiencia de diferentes equipos y profesionales comprometidos con estos objetivos y forma parte del Programa de Atención Psicopedagógica de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria que desarrolla el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad, a través de la Dirección de Servicios al Estudiante y Atención Psicosocial. Con él se pretende mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios a lo largo de su proceso formativo y así contribuir al bienestar de toda la Comunidad Universitaria.

Confiamos en que esta Guía te resulte de interés y te sirva de orientación en tu etapa universitaria y, en un futuro, te permita ayudar a otras personas.

Recibe un cordial saludo.

Nicolas Díaz de Lezcano
Vicerrector de Estudiantes y Empleabilidad

INTRODUCCIÓN

Exposición de motivos y objetivos

La necesidad de contar con algunas respuestas posibles a temas de la vida académica y personal que influyen en el rendimiento y en la convivencia universitaria, ha generado la construcción abierta de esta Guía ante temas cotidianos.

El Gabinete Psicopedagógico, ofrece un servicio gratuito para el alumnado y personal universitario en cuanto a atención y asesoramiento académico y personal en temas como: manejo del estrés y la ansiedad, técnicas de estudio, dificultades en la comunicación, problemas de alimentación, hábitos de vida saludable,... con el fin de ofrecer alternativas de mejora en la vida personal del usuario para poder rendir con mayor eficiencia en las cuestiones académicas.

El poder dar a conocer este servicio que ofrece la Universidad, tanto presencial como a través de consulta por correo electrónico, es uno de los objetivos de este libro. Junto a él, se reconocen otros objetivos relacionados con la intención de ampliar el bienestar (psíquico, físico y emocional) durante la vida académica del alumnado en su etapa universitaria como el prevenir la **aparición de problemas psicosociales** que interfieren en el aprendizaje de los estudiantes; **mejorar el bienestar psicológico y psicopedagógico** de los estudiantes; **incrementar los niveles de autoestima y motivación** personal de los estudiantes; **asesorar a los docentes** sobre cuestiones psicopedagógicas; y **orientar a los estudiantes** hacia los recursos sociales más idóneos.

PRIMERA PARTE: MARCO GENERAL DE LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL EN LA UNIVERSIDAD

CAPÍTULO I. Marco teórico y normativo.

1.- Marco teórico sobre la orientación universitaria.

1.1.- Orientación, orientación educativa, orientación psicopedagógica.

Existe cierto consenso en identificar como sinónimos los términos **orientación**, **orientación educativa** y **orientación psicopedagógica**. El término orientación psicopedagógica podría englobar a los demás (orientación académica, profesional, personal, vocacional...). Se observa una progresiva tendencia a la aceptación y utilización del término orientación psicopedagógica, aunque como opina Bisquerra (1995) *quizá sea más prudente utilizar el de orientación sin adjetivos*.

Los términos equivalentes orientación educativa, orientación psicopedagógica, o simplemente orientación no se identifican, pero sí comparten algunas de las características que definen la educación (Sebastián, 1990 en Sánchez García, 1998; Rodríguez Moreno, 1991):

- Ayuda al individuo para buscar su perfeccionamiento y madurez, integrado en la comunidad, por tanto la intervención no se dirige exclusivamente al individuo sino también al contexto,
- Finalidad preventiva y de desarrollo aplicada al área académica, profesional y personal,
- Proceso intencional, sistemático y planificado, que se desarrolla a lo largo de toda la vida, no es por tanto una actividad puntual, limitada o momentos críticos,
- Carácter evolutivo y social.

El término orientación presenta diferencias dependiendo del adjetivo que lo acompañe.

Estos adjetivos están relacionados con los diversos ámbitos de intervención psicopedagógica en los que se pretenda ayudar al cliente. Se distinguen tradicionalmente los aspectos **académicos**, **profesionales** y **personales**, manteniendo siempre la unidad del proceso y de la persona a la que se orienta.

Orientación personal:

Proceso de ayuda en los problemas de índole personal. Muchas veces se identifica con el asesoramiento psicológico (*counseling psychology*), es decir, el asesoramiento personal individualizado basado en la relación cara a cara. Implica ayudar a la persona a profundizar en el análisis de su situación actual, de las alternativas que se le presentan y de las implicaciones de éstas (Álvarez González y Bisquerra Alzina, 1996). Sebastián considera que la orientación personal procura al sujeto un mejor conocimiento de sí mismo, un desarrollo de su madurez personal y un compromiso en la realización de su proyecto de vida. Se preocupa de la clarificación de valores y de la vida afectiva del individuo, así como de la modificación de los aspectos de su personalidad y conducta (Sebastián, 1990 en Sánchez García, 1998)

Orientación profesional:

Proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que le preparen para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica, basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social con la implicación de los agentes educativos y socio-profesionales (Álvarez González, 1995).

Según la definición del Ministerio de Educación y Ciencia (1994; en Álvarez González, 1995), las características principales de la orientación profesional son que ésta constituye un proceso de ayuda para conocerse mejor, implica ofrecer información sobre las ofertas formativas para efectuar una toma de decisiones adecuada, formar a los alumnos en competencias laborales y por último, asesorar, seguir y evaluar el proceso de inserción laboral.



Orientación académica:

Término referido a niveles educativos superiores (secundario y/o universitario), es una ayuda al alumno para mejorar su rendimiento académico y educativo con la finalidad de superar las exigencias para la obtención de un título profesional. Consiste en un proceso de ayuda para prevenir y/o detectar dificultades en los estudios, aclarar las propias metas formativas, facilitar los procesos de toma de decisiones, etc., todo ello orientado a alcanzar su máximo desarrollo como persona (Sánchez García, 1998).

Orientación universitaria:

La situación actual de la orientación en la universidad española es muy diferente a la establecida en los niveles de enseñanza no universitaria.

Los niveles de enseñanza no universitaria, regulados por la **Ley de Ordenación General del Sistema Educativo de 1990 (LOGSE)** estructura los sistemas y niveles de orientación educativa que han de ayudar al alumno: en primer lugar, la acción tutorial que se desarrolla en el aula, en segundo lugar, el Departamento de Orientación que actúa en el centro y, por último, los

Equipos Interdisciplinares de Sector que coordinan las acciones orientadores en un sector determinado.

En la LOGSE se hace mención a la orientación en varios artículos (Art. 2.3; Art. 22.3 Art. 55, etc.). En el artículo 60 se garantiza el acceso a la orientación en sus diversos ámbitos: *las Administraciones educativas garantizarán la orientación académica, psicopedagógica y profesional de los alumnos, especialmente en lo que se refiere a las distintas opciones educativas y a la transición del sistema educativo al mundo laboral, prestando singular atención a la superación de hábitos sociales discriminatorios que condicionan el acceso a los diferentes estudios y profesiones. Las actividades de orientación se llevarán a cabo por profesionales con la debida preparación.*

Tanto en el contexto europeo como en el estadounidense podemos hablar de heterogeneidad entre los servicios de orientación de las universidades. Esta heterogeneidad es aún mayor en el contexto norteamericano debido tanto a la larga tradición de los servicios de orientación en las universidades, desde los años 30, como a la complejidad, diversidad y autonomía de sus universidades (Rodríguez Espinar, 1997).

Según este autor, en el contexto estadounidense la tendencia que siguen los servicios de orientación es la integración, de forma que atienden de manera coordinada la multiplicidad de necesidades del alumnado universitario. Asimismo, estos servicios contemplan una dimensión claramente comunitaria, abiertos a ser utilizados por miembros de la comunidad donde se inserta la universidad.

En la **Unión Europea** existe una tipología más definida de servicios de orientación universitarios que atienden tres dimensiones fundamentalmente: profesional, académica y personal-psicológica. Al contrario que en el contexto estadounidense presentan generalmente un mayor aislamiento entre ellos, trabajando como unidades independientes. No todas las universidades cuentan con servicios de orientación que atiendan a estas tres dimensiones. Además, presentan una desconexión con la docencia a pesar de los esfuerzos realizados por profesionales del ámbito de la orientación por aunar esfuerzos entre el profesorado universitario y el personal de estos servicios.



1.2.- Servicios de orientación universitarios en la Unión Europea

Tipología

1. Servicios de **información y orientación vocacional o profesional**, vinculados al mundo del trabajo (Career Services).
2. Servicios de **orientación psicológica clínica y terapéutica**: ayuda individualizada en la resolución de problemas personales (*Counseling Centers*)
3. Oficinas que cumplen las funciones de **información sobre estudios**, o atienden problemas académicos.

Características comunes

- Desconexión total con la docencia. Énfasis en cambiar esta situación por profesionales implicados.
- No siempre están presentes todos los tipos de servicios en la misma universidad
- Generalmente constituyen unidades separadas

1.3.- Situación en España

Según los trabajos previos analizados, los servicios de orientación universitaria en España, en general, presentan las siguientes **características** (Echeverría 1996, 1997; Malik, Sánchez y Ballesteros, 1997; Sánchez García 1998).

Heterogeneidad interuniversidades: Al carecer de modelos teóricos y de una praxis orientadora consolidada, los servicios de orientación de las diferentes universidades no responden a un patrón. Estos servicios presentan una amplia variabilidad en sus ofertas de unas universidades a otras en cuanto a objetivos, actividades, destinatarios y cualificación del personal que trabaja en ellos.

Integración en la cultura universitaria: Las autoridades académicas presentan escaso interés en la orientación universitaria. Este desinterés se traduce en que los servicios de orientación no se crean en función de estudios sistemáticos de necesidades de la comunidad universitaria, sino que su creación atiende a motivos coyunturales. La falta de integración de estos servicios en la cultura universitaria imposibilita que la orientación incida en elementos importantes para el proceso de enseñanza-aprendizaje: profesores, organización de la docencia, diferentes servicios de la universidad, desarrollo de la investigación, etc.

Este desinterés, a su vez, trae consigo la ausencia de evaluación del impacto de estos servicios en la comunidad universitaria y en la sociedad.

Denominación: La denominación más frecuente es la de Centros de Orientación e Información de Empleo (COIE), aunque reciben nombres diferentes. Sus destinatarios más frecuentes son titulados y alumnos de los últimos cursos, seguidos del resto de alumnos universitarios y, con poca frecuencia a alumnos de secundaria. Sus principales objetivos son informar sobre opciones formativas y profesionales, gestionar las prácticas en empresas y bolsas de trabajo y orientar en el ámbito profesional: técnicas de búsqueda de empleo y planificación de la carrera.

Objetivos: Los servicios de orientación universitaria contemplan objetivos restringidos, dedicándose fundamentalmente a informar a alumnos.

- Ofertas de información sobre exigencias administrativas del estudio en la universidad, información sobre estudios, requisitos y salidas profesionales de las diferentes carreras.
- Muy pocas acciones dirigidas a dificultades relacionadas con el estudio universitario, y métodos de estudio en la universidad.

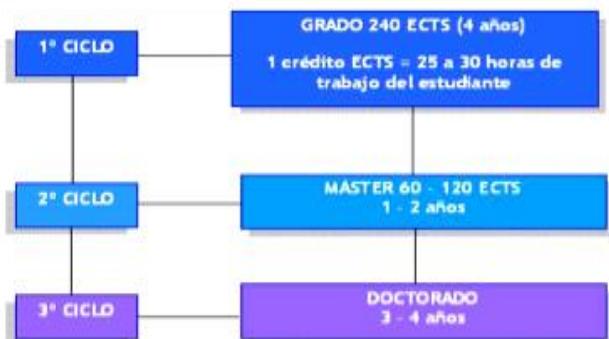
El modelo de actuación en materia de orientación en las instituciones de Educación Superior de nuestro país debe considerar varios niveles: el aula, el Campus y la sociedad entendida en sentido amplio, es decir, ampliando horizontes hacia el resto de Europa. La inclusión en Europa en materia de orientación no puede relegarse a un segundo plano. Tanto la declaración de Bolonia, como el Memorándum sobre el Aprendizaje Permanente (CCE, 2000), prevén un futuro en el que se deberán diseñar sistemas de orientación integrales, capaces de atender a necesidades de formación permanente y expectativas de colectivos variados, y posiblemente, coordinados en redes de servicios colaterales a nivel europeo. Resulta bastante complicado llegar a estas macroestructuras, cuando en nuestro contexto no existe consenso sobre el modelo organizativo de los servicios de orientación universitaria y, lo que es más preocupante, sin haberse producido el debate y la reflexión inaplazable sobre su necesidad en nuestras universidades.

2.- El Espacio Europeo de la Educación Superior

La nueva estructura de la Educación Superior

El Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) pone su primera piedra en 1999. Los Ministros de Educación de 29 países firmaron entonces la Declaración de Bolonia. En este documento se establecieron las bases para construir en Europa un espacio común para la educación superior. Uno de los cambios fundamentales que establece el EEES tiene que ver con la metodología de la educación. Se trata de dar prioridad a la labor de aprendizaje del estudiante, donde el trabajo individual y en equipo adquiere mayor importancia, y con ello, mejorar la calidad de la enseñanza y la competitividad internacional.

La nueva ordenación de las enseñanzas universitarias se estructura en tres ciclos, denominados GRADO, MÁSTER y DOCTORADO, de acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica de Universidades (LOU).



Con la implantación del EEES, el concepto de crédito cambia. EL crédito europeo ECTS comprende entre 25 a 30 horas de dedicación semanales, de las cuales, entre un 40 y 60 por ciento son presenciales.

El resto de horas comprende las actividades de estudio, exámenes, trabajos de clase y otras actividades realizadas con la finalidad de obtener los resultados de aprendizaje requeridos.

El Grado

El Grado es el primer ciclo de los estudios universitarios y comprende las enseñanzas básicas y de formación general en una o varias disciplinas, junto a otras orientadas a tu preparación para el ejercicio de actividades profesionales.

Las enseñanzas de Grado comprenden 240 créditos ECTS (4 años), con algunas excepciones. Una vez finalizado con éxito tus estudios de Grado obtendrás el título oficial de graduado o graduada.

Contenido de los Planes de Estudios

Materias de Formación básica: Son de carácter general dentro de una rama de conocimiento, y no necesariamente específica de una titulación. Todos los títulos de Grado deberán contener como mínimo 60 créditos de formación básica, que deberán ser reconocidos siempre entre las titulaciones de una misma rama de conocimiento. Las materias de formación básica se imparten en los dos primeros cursos.

Materias obligatorias: Son el contenido específico de la titulación, ya que responden a las competencias específicas del título.

Materias optativas: Son elegidas por el estudiante entre la oferta de asignaturas optativas del correspondiente título de Grado.

Prácticas externas (si se incluyen): Las prácticas externas tendrán una duración máxima de 60 créditos y deberán ofrecerse preferentemente en la segunda mitad del plan de estudios.

Trabajo fin de Grado: Tiene como objetivo la evaluación global de las competencias específicas del título. Contendrá entre 6 y 30 créditos y se realizará en la fase final del plan de estudios.

El Máster

Las enseñanzas de Máster comprenden entre 60 y 120 créditos ECTS (1 a 2 años) y tienen como finalidad la adquisición por el estudiante de una formación avanzada de carácter especializado o multidisciplinar. Una vez finalizado con éxito los estudios de Máster obtendrás el título oficial de máster universitario.

El Doctorado

Las enseñanzas de Doctorado comprenden 3 ó 4 años y tienen por finalidad la formación avanzada del estudiante en las técnicas de investigación. La superación del doctorado te dará derecho a obtener el título de doctor o doctora.

El crédito europeo ECTS

Es la unidad de medida del haber académico que representa la cantidad de trabajo del estudiante para cumplir los objetivos del programa de estudios. En él se integran las enseñanzas teóricas y prácticas, las actividades académicas dirigidas, incluidas las horas de estudio y de trabajo que el estudiante deberá realizar para alcanzar los objetivos formativos propios de cada una de las materias del plan de estudios.

Medidas que contempla el EEES

La adopción de un sistema flexible y comparable de titulaciones. El establecimiento de un sistema de créditos compatible ECTS que promueva la movilidad de estudiantes y titulados, con especial atención al acceso a los estudios de otras Universidades europeas.

El impulso de la cooperación europea para garantizar la calidad de la educación superior y una mejor competitividad internacional.

El aprendizaje a lo largo de la vida. El Plan Bolonia supone reconocer por parte de los diferentes países europeos los estudios universitarios que se imparten en cada uno de ellos.



3.- Referencia normativa y orientación en la universidad española.

La **Ley de Reforma Universitaria (1983)** no contempla la orientación en el sistema universitario. Hemos de retroceder hasta el año 1970, año de promulgación de la **Ley General de Educación (LGE)** para encontrar alguna referencia.

En los artículos 32, 37 de la LGE, y más específicamente los artículos 125 y 127 recogen el derecho de los alumnos universitarios a una orientación educativa y profesional. Concretamente en el artículo 125 se expone el estatuto del estudiante y se recoge como uno de sus derechos el de la orientación educativa y profesional a lo largo de toda la vida escolar, atendiendo a los problemas personales de aprendizaje y de ayuda en las fases terminales para la elección de estudios y actividades laborales.

En el artículo 127 de la LGE se desarrolla el derecho de los estudiantes a la orientación educativa y profesional recogiendo estas dos implicaciones:

1. La prestación de servicios de orientación educativa a los alumnos en el momento de su ingreso en un Centro docente, para establecer el régimen de tutorías, que permita adecuar el Plan de Estudios a la capacidad, aptitud y vocación de cada uno de ellos, asimismo, se ofrecerá esta orientación al

término de cada nivel o ciclo para ilustrar a los alumnos sobre las disyuntivas que se les ofrecen.

2. La prestación de servicios de orientación profesional a los alumnos de segunda etapa de Educación General Básica, Bachillerato, Formación Profesional y Educación universitaria, por medio de información relacionada con la situación y perspectiva del empleo.

No se especificaba en esta ley cómo estructurar esta prestación de servicios de orientación educativa y profesional.

Cinco años más tarde, en el curso 1975/76 surgen en España, no como consecuencia de la Ley General de Educación, sino como iniciativa de las Fundaciones Universidad-Empresa, los tres primeros servicios de orientación denominados Centros de Orientación e Información de Empleo (COIE) centrados en atender las necesidades del alumno en el ámbito profesional.

A pesar de que la LRU no hace referencia explícita a la necesidad de orientación en la universidad, en su preámbulo se predicen acontecimientos y se proponen metas que implican la actuación de sistemas de ayuda al universitario y a la institución, así se expone: *la previsible incorporación de España al área universitaria europea supondrá una mayor movilidad de los titulados españoles y extranjeros y se hace necesario crear el marco institucional que permita responder a este reto a través de la adaptación de los planes de estudio y la flexibilización de los títulos que se ofertan en el mercado de trabajo.*

La **Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación (LODE), de 1985**, establece el derecho de todos los españoles, así como de los extranjeros residentes en España, a acceder a niveles superiores de educación, sin discriminación debida a capacidad económica, nivel social o lugar de residencia.

Con la aprobación de la **Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) de 1990**, se establece la formación profesional específica de grado superior como enseñanza superior no universitaria reglada de régimen general y se regulan las enseñanzas artísticas de grado superior

como enseñanzas de régimen especial cuyas titulaciones son equivalentes a las universitarias.

Por otra parte, en el anexo **del Real Decreto 557/1991 de 12 de abril sobre creación y reconocimiento de universidades y centros universitarios**, se enumeran las exigencias materiales mínimas con las que han de contar las universidades para ser creadas. Así, en el último apartado se expone que las universidades garantizarán la prestación, al menos, de los siguientes servicios comunes:

- Comedor y cafetería
- Servicios de información
- Servicio informático
- Salón de actos
- Servicio médico asistencia

Se especifica que estos servicios y cualquier otro que demanden las necesidades objetivas de la comunidad universitaria (residencia de estudiantes, servicios culturales, etc.) serán acordes con el número de usuarios posibles y la finalidad de los mismos. No se tienen en cuenta los servicios de orientación en ninguno de los ámbitos, académico, profesional y personal, a la hora de crear una universidad. Ni siquiera se detallan mínimamente las características de los mencionados servicios de información.

La situación del sistema universitario según la LRU incide en el incremento de las posibilidades de elección del alumno respecto a qué itinerario formativo seguir.

Por una parte, el desarrollo de la autonomía con la LRU supuso la implantación de planes de estudio con una estructura mucho más flexible, el aumento de los títulos universitarios oficiales y la creación de títulos propios y otras fórmulas de enseñanza no reglada. Por otra parte, la incorporación de España al área universitaria europea, ha favorecido la movilidad de estudiantes

y la adaptación de los planes de estudio a las crecientes demandas de un mercado laboral común. Este incremento en las posibilidades de elección, dificulta la toma de decisiones en el antes, el durante y el después de los estudios universitarios, y también, en el retorno a la universidad como fuente de formación permanente (Vicira, 2001).

Esta tendencia en el aumento de posibilidades de formación ofrecidas por la universidad lejos de estabilizarse, experimenta un proceso de expansión. Ha aumentado la complejidad en la toma de decisiones del alumno respecto a la elección de titulación, la configuración del propio itinerario curricular, la especialización mediante la formación de postgrado y los estudios de extensión universitaria, y en el acceso al mercado laboral.

El informe Universidad 2000, más conocido como Informe Bricall, recoge en el apartado dedicado a los sistemas de apoyo a la enseñanza que además de la información, para tomar decisiones adecuadas, ésta ha de ir acompañada de un adecuado asesoramiento. En este informe se considera que los servicios de orientación y de asesoramiento de los estudiantes se convierten en el punto de enlace básico entre los estudiantes y la sociedad. Se insiste en que una parte del profesorado (o una parte del tiempo que el mismo destina a actividades docentes) deberá asignarse a tareas de asesoramiento de los estudiantes, en necesaria cooperación con técnicos y profesionales especializados en estas cuestiones, de modo que las instituciones de enseñanza superior deberán establecer esta clase de servicios como una parte central de sus prestaciones.



En resumen, implícita o explícitamente, el gobierno, instituciones públicas, expertos, manifiestan la necesidad de establecer sistemas de orientación que ayuden al universitario a tomar decisiones adecuadas. Lo que no parece tan claro es cuál es la respuesta a los *cómos*. El informe Bricall se atreve a perfilar el tipo de asesoramiento y apoyo que se debe brindar al estudiante. Éste ha de tener un alcance universal, ha de ser un servicio esencial de las universidades y, además, podrá encomendarse a cada profesor o tutor un número determinado e identificado de estudiantes para ayudar al alumno en diferentes fases de su vida académica. El proyecto de Ley, a excepción de las líneas recogidas al referirse al derecho del estudiante a beneficiarse del asesoramiento y asistencia por parte de profesores y tutores, es inespecífico respecto al procedimiento a seguir.

Por el momento, en este informe partimos de la hipótesis ya constatada en otras investigaciones de que la práctica real de la orientación universitaria, tanto en nuestro contexto más inmediato como en el europeo se caracteriza por constituir una realidad muy heterogénea de servicios, por tanto, *el panorama de la orientación universitaria, ya sea en el contexto nacional o en el europeo, se muestra disperso, poco estructurado y escasamente sistematizado* (Álvarez Rojo, 2000).

El 21 de diciembre de **2001** se aprueba la **Ley Orgánica de Universidades (LOU)**, que deroga la anterior LRU de 1983. El principal objetivo de esta ley es la mejora de la calidad y la excelencia en el desarrollo de la actividad universitaria. La LOU, sin modificar la estructura de los estudios universitarios, impulsa el papel de la Administración Central en la cohesión del sistema universitario; amplía las competencias de las Comunidades Autónomas en materia de enseñanza superior; incrementa el grado de autonomía de las universidades y establece los cauces necesarios para fortalecer las relaciones entre universidad y sociedad. La LOU crea la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA), como mecanismo externo de evaluación de la calidad universitaria. La ANECA se encarga de los procesos de evaluación, certificación y acreditación en el nivel universitario.

La Ley Orgánica de Universidades, indica que se facilitará la movilidad de estudiantes, la homologación de titulaciones entre países, el fomento de la educación permanente y el acceso a una información y un asesoramiento de calidad acerca de las oportunidades de aprendizaje.

Es cierto que se ha producido un innegable desarrollo e incremento en el número y tipología de los servicios de orientación de las universidades españolas desde la LRU.

En la Ley Orgánica de Universidades (LOU), no encontramos referencia explícita a la consolidación de sistemas o estructuras organizadas de orientación y asesoramiento para la comunidad universitaria. Realizando un análisis de los objetivos que persigue esta ley se puede, al igual que ocurre con la LRU, vislumbrar la necesidad de hacer efectivos estos sistemas pero, de nuevo, no queda clara la articulación real que permita la eficacia de acciones en este campo, así:

1. El objetivo fundamental de esta reforma es mejorar la calidad de todas las áreas del sistema universitario. En este sentido, la Ley introduce mecanismos de evaluación de la calidad que se desarrollarán a través de la Agencia de Evaluación y Acreditación de la Calidad. No cabe duda que la orientación es considerada elemento de calidad del sistema educativo. Así lo recoge el artículo 60 de la LOGSE, donde se pone de manifiesto la idea de que la orientación es un elemento de calidad de la enseñanza. Asimismo, varios autores (Álvarez Rojo, 2000; Vidal, 1999; Apodaca y Lobato, 1997; De Miguel, 1997; Rodríguez Espinar, 1997) consideran que la orientación universitaria se ha convertido en un indicador de calidad y de buen funcionamiento de las universidades. En este sentido, el Gobierno considera que serán los estudiantes los más directamente beneficiados. Las medidas que la ley recoge sobre la evaluación de las universidades les van a permitir contar con una mejor y más transparente información para la elección de la Universidad a la que quieran dirigirse.

2. Se impulsa un mayor acercamiento entre la Universidad y la sociedad. Se pretende promover las relaciones de todo tipo entre la Universidad y su entorno cultural, económico y social. Ésta es una de las principales funciones del Consejo Social.

3. La Ley prepara al sistema universitario español para la movilidad de los estudiantes, tanto dentro de España a través de la implantación del

distrito abierto, como a través de la incorporación del sistema universitario español al espacio universitario europeo.

4. Se reconoce como derecho del estudiante el asesoramiento y asistencia por parte de profesores y tutores en el modo en que se determine en los estatutos, en los que se recogerán los mecanismos para la garantía del cumplimiento tanto de derechos como de deberes.

En síntesis, hablamos de calidad en el sistema universitario, por tanto y necesariamente hablamos de orientación como indicador de la misma, de acercamiento entre la universidad y la sociedad, de movilidad e incorporación al sistema universitario europeo y, como derecho fundamental del estudiante, el asesoramiento y asistencia por parte de profesores y tutores. Quizá podamos retomar las reflexiones de Sanz de Miera (Alonso Rivas y López Quero, 1983) en pleno surgimiento de la LRU al considerar *la existencia de un amplio campo que está abierto a las iniciativas de la Sociedad o de la propia Universidad, sin que para ello se requieran cambios legales*, o quizá, de nuevo debemos aplicar a la situación actual el interrogante planteado por Benito Echeverría (1997) respecto a la LRU sobre si se valoraron en sus justos términos los efectos consecuentes de los cuatro objetivos antes mencionados, dos de los cuales en su totalidad, la vinculación entre universidad y sociedad, y la adaptación del sistema de enseñanza superior a los requisitos de la CEE, coinciden con los planteados en la LOU.

La Ley Orgánica de Educación (LOE), de 2006, introduce novedades en la ordenación de la formación profesional, las enseñanzas artísticas y las enseñanzas deportivas.

La Ley Orgánica de Universidades (LOMLOU), de 2007 y el Real Decreto de ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, aprobado en octubre de 2007, establecen el nuevo marco normativo de la enseñanza universitaria. Éste último, siguiendo los principios establecidos por la LOMLOU adopta una serie de medidas que, además de ser compatibles con el EEES, flexibilizan la organización de las enseñanzas universitarias al promover una mayor diversificación curricular y permitir que las universidades puedan hacer propuestas innovadoras. Entre estas nuevas medidas se encuentran las siguientes:

- Otorgar a las universidades la responsabilidad de diseñar y proponer los planes de estudios que consideren más atractivos y acordes con sus recursos e intereses.



- Establecer que los planes de estudio deban ser evaluados por la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación (ANECA) antes de su implantación, y que todos los títulos deban pasar una evaluación cada seis años para renovar la acreditación de su calidad.

El 23 de septiembre de 2008 la Ministra de Ciencia e Innovación presentó en el Congreso de los diputados la '**Estrategia Universidad 2015**'. Se trata de una iniciativa coordinada conjuntamente por el Gobierno de España, las Comunidades Autónomas y las propias universidades y encaminada a la modernización de las universidades españolas mediante la promoción de la excelencia en formación e investigación, la internacionalización del sistema universitario y su implicación en el cambio económico basado en el conocimiento y en la mejora de la innovación.

La iniciativa pretende mejorar la formación y la investigación universitarias para adecuarlas a las necesidades y demandas sociales y al contexto internacional. En este sentido, la Estrategia Universidad 2015 busca situar a nuestras mejores universidades entre las 100 primeras de Europa, promover los campus universitarios españoles globalmente más competitivos entre los de más prestigio y referencia internacional, y ayudar a todo el sistema universitario

español a mejorar la calidad de su oferta y a promover la eficiencia y eficacia docentes e investigadoras mediante la concentración de objetivos y esfuerzos.

Los principales objetivos que se marca la Estrategia Universidad 2015 son:

- Determinar la misión y las funciones básicas de las universidades españolas en el contexto actual, así como el nuevo papel de las universidades públicas como servicio público promotor de la educación superior universitaria y de la generación de conocimiento.
- Desarrollar plenamente la formación universitaria, atendiendo los criterios de calidad y adecuación social, en el contexto del marco europeo y de la nueva sociedad del conocimiento.
- Incrementar la capacidad investigadora y el impacto de la misma en el progreso, el bienestar y la competitividad de España.
- Mejorar las capacidades de las universidades para que sirvan a las necesidades sociales y económicas del país, así como a la vitalidad cultural y el progreso humano.
- Mejorar la competitividad de las universidades españolas en Europa e incrementar su visibilidad y proyección internacional.
- Incrementar la financiación de las universidades sobre la base de objetivos y proyectos, y mejorar la política de becas, ayudas y préstamos a los estudiantes.
- Aumentar la autonomía y la especialización de las universidades, así como su rendición de cuentas a la sociedad.
- Apoyar el desarrollo profesional y la valoración social del personal universitario.



4.- El Estatuto del Estudiante Universitario.

Real Decreto 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario.

En el artículo 7, sobre los *Derechos comunes de los estudiantes universitarios, se establecen, entre otros, en el punto 1.6 el derecho* al asesoramiento y asistencia por parte de profesores, tutores y servicios de atención al estudiante, de conformidad con lo dispuesto en este Estatuto.

En el Capítulo V, que trata sobre las tutorías, en el artículo 19, sobre Principios generales, punto 3 se establece que “Las universidades impulsarán, de acuerdo con lo establecido en la normativa autonómica y de las propias universidades, sistemas tutoriales que integren de manera coordinada las acciones de información, orientación y apoyo formativo a los estudiantes, desarrollados por el profesorado y el personal especializado”.

El Estatuto del Estudiante Universitario distingue y promueve dos tipos de tutorías:

- Las tutorías de titulación buscan la adaptación del estudiante al entorno universitario, le proporcionan recursos formativos y velan por la transición al mundo laboral.

- En las tutorías de materia o asignatura los estudiantes serán asistidos y orientados, individualmente, en el proceso de aprendizaje.

El Estatuto determina los ámbitos de actuación de los Servicios de atención al estudiante, en su artículo 65, donde establece:

1. Como herramienta complementaria en la formación integral del estudiante, las universidades podrán disponer de unidades de atención al estudiante, con cargo a sus propios presupuestos o mediante convenios con instituciones o entidades externas.

2. Dichas unidades, independientemente de las estructuras orgánicas en que se traduzcan en cada universidad, deberán desarrollar sus funciones estrechamente conectadas y coordinadas con los sistemas de acción tutorial, las acciones de formación de tutores y el conjunto de programas y servicios de la universidad.

3. A tal efecto, estas unidades podrán ofrecer información y orientación en los siguientes ámbitos:

a) Elección de estudios y reformulación o cambio de los mismos para facilitar el acceso y la adaptación al entorno universitario.

b) Metodologías de trabajo en la universidad y formación en estrategias de aprendizaje, para proporcionar ayuda a los estudiantes en los momentos de transición entre las diferentes etapas del sistema educativo, así como a lo largo de los estudios universitarios, para facilitar el rendimiento académico y el desarrollo personal y social.

c) Itinerarios formativos y salidas profesionales, formación en competencias transversales y el diseño del proyecto profesional para facilitar la empleabilidad y la incorporación laboral.

d) Estudios universitarios y actividades de formación a lo largo de la vida.

e) Becas y ayudas al estudio.

5.-Normativa de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Los estudiantes en los Estatutos de la ULPGC. Derechos y deberes de los estudiantes de la ULPGC.

SECCIÓN III. DE LOS ESTUDIANTES

Artículo 186.- Son estudiantes de la ULPGC todas las personas con matrícula ordinaria en cualquiera de sus actividades docentes.

Artículo 187.- Es obligación de la ULPGC informar a los estudiantes de todas las cuestiones que afecten al desarrollo de la vida universitaria.

Artículo 188.- Las normas de acceso a la ULPGC de los estudiantes serán reguladas por el Consejo de Gobierno, de acuerdo con la legislación general. En todo caso se garantizará la continuidad de la titulación iniciada, además del acceso directo al segundo ciclo y especialidad, a todos los estudiantes que, habiendo cursado los estudios de primer ciclo en la ULPGC y cumpliendo los requisitos legales vigentes y la normativa que establezca el Consejo de Gobierno, deseen continuar su formación académica.

Artículo 189.- Todos los estudiantes de la ULPGC tienen los mismos derechos y deberes.

Artículo 190.- Los estudiantes tienen derecho a:

a) Recibir una formación integral y una enseñanza de calidad, tanto teórica como práctica, didácticamente adecuada, en los términos establecidos en los planes de estudios, así como disponer de un sistema de tutorías que facilite el aprendizaje y la elección del currículo, eficaz y operativo en consonancia con los medios de que dispone la Universidad.

b) No ser discriminados por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, con atención específica a las personas con discapacidades.

- c) Ser tutelados en la realización de proyectos, memorias o tesinas fin de carrera.
- d) Conocer el plan de estudios completo y el programa de cada asignatura antes de matricularse; y los criterios de realización y corrección de pruebas de evaluación en cada asignatura, con antelación a la realización de las mismas. Todo ello conforme al reglamento específico sobre la planificación de la docencia que aprobará el Consejo de Gobierno.
- e) Efectuar la matrícula por cursos completos o por asignaturas, sin perjuicio del régimen de incompatibilidades establecido en el plan de estudios. Para tales efectos, las normas de matrícula aplicables son las previstas en el reglamento específico aprobado por el Consejo de Gobierno.
- f) Disponer de dos convocatorias por curso, en donde se le evaluará de la asignatura siguiendo las previsiones contempladas en el proyecto docente concreto.
- g) Elegir a sus representantes, conforme a lo establecido en las disposiciones legales vigentes aplicables, en los presentes Estatutos y en las reglamentaciones específicas que los desarrollen y su representación en los órganos de representación y gobierno de la Universidad, siendo electores y elegibles para los cargos que correspondan a los estudiantes.
- h) Participar en la evaluación de la calidad de la enseñanza y de los servicios pudiendo formular reclamaciones y quejas acerca de la calidad recibida, así como del funcionamiento de los servicios, mediante escrito ante el órgano correspondiente.
- i) Disponer de unas instalaciones adecuadas y accesibles que permitan el normal desarrollo de los estudios.
- j) Acceder a los medios, instalaciones y servicios de que disponga la ULPGC de acuerdo con las necesidades que exija su propia formación y las normas existentes.
- k) Ser dispensados de escolaridad e incluso del calendario de las pruebas de evaluación cuando existan circunstancias objetivas como enfermedad, ejercicio

de funciones de representación o cualquier otra causa reglamentariamente establecida.



l) La no contabilización de convocatorias con la no presentación en la prueba final.

m) La libertad de expresión y asociación en el ámbito universitario. Para ello la ULPGC tendrá a disposición de éstos los locales y medios económicos necesarios, de acuerdo con sus posibilidades. A este respecto existirán en la ULPGC, sin perjuicio de lo establecido anteriormente, al menos los siguientes órganos de representación de los estudiantes:

- Asamblea de Representantes, en la que necesariamente deberán estar los estudiantes representantes en el Claustro y una representación de cada centro.
- Consejo de Estudiantes, cuyos miembros serán elegidos por la anterior. La composición y funciones de estos órganos se determinarán en los respectivos reglamentos que deberán ser aprobados por la Asamblea de Representantes. Tendrán como misión mantener la coordinación estable y solidaria entre los estudiantes y elaborar, en su caso, programas de acción.

- n) La protección de la Seguridad Social en los términos y condiciones que establezcan las disposiciones legales que la regulan.
- o) La plena objetividad en la valoración de su rendimiento académico, pudiendo recusar a su evaluador cuando exista una causa reglamentaria de acuerdo con la legislación vigente.
- p) Desarrollar actividades de tipo cultural, deportivo, artístico y recreativo, que podrán ser subvencionadas por la Universidad, así como tener acceso a los locales que ésta dispondrá al efecto.
- q) Participar en la labor desarrollada por los departamentos cuando los profesores lo estimen conveniente.
- r) Ser evaluados de acuerdo con las previsiones contempladas en el proyecto docente de cada asignatura, elaborado conforme al reglamento interno correspondiente.
- s) Solicitar sus resultados en toda prueba, trabajo o examen realizado, de acuerdo con el sistema de evaluación previamente establecido.
- t) La revisión de la calificación del examen por el profesor responsable y a la impugnación de esa resolución del profesor ante un tribunal de revisión. El Rector cerrará, en todo caso, esta vía administrativa. El procedimiento se contemplará en un reglamento específico.
- u) Efectuar estancias en empresas, organismos e instituciones tendentes a completar su formación.
- v) Un reglamento que recoja los derechos de los estudiantes.
- w) Cualesquiera otros derechos que les atribuyan las normas vigentes aplicables, los presentes Estatutos o las reglamentaciones que los desarrollen.

Artículo 191.- Los estudiantes participarán en los órganos de gobierno y de representación de la ULPGC en la forma que se disponga en los presentes Estatutos y en los reglamentos que los desarrollen.

Artículo 192.- Los estudiantes tienen, entre otros, los siguientes deberes:

- a) Cooperar con el resto de la comunidad universitaria en la consecución de los fines de la Universidad.
- b) Realizar el trabajo de estudiante propio de su condición de universitario.
- c) Respetar el patrimonio de la ULPGC y colaborar en la mejora de sus servicios.
- d) Asumir las responsabilidades inherentes a su condición de representantes en los órganos de gobierno y de representación.
- e) Asistir regularmente y de manera colectiva a las actividades docentes.
- f) Cumplir los presentes Estatutos y reglamentos aprobados en esta Universidad.
- g) Fomentar la participación en órganos de representación.
- h) Velar por el cumplimiento de los Estatutos.

Artículo 193.- Son becarios de investigación de la ULPGC los postgraduados universitarios licenciados, ingenieros o arquitectos) adscritos a un departamento o instituto universitario de investigación en virtud del disfrute de una beca concedida mediante convocatoria pública para realizar tareas fundamentalmente investigadoras y que, en ningún caso, podrán coincidir con las tareas asignadas al personal de administración y servicios. Los derechos y deberes de los becarios de investigación se regularán en un reglamento aprobado por el Consejo de Gobierno.



Referencias bibliográficas del capítulo I

- La oferta de los servicios de orientación en las universidades españolas: innovación y ajuste a las necesidades de la comunidad universitaria.
- Informe elaborado por Javier Vidal, Gloria Díez y M^a José Vieira.
Dpto. Filosofía y Ciencias de la Educación
Universidad de León, España
Campus de Vegazana, s/n
E-24071 - León (España)
- “Organización del Sistema Educativo Español”. EURYDICE
- Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural. Comisión Europea.
- Real Decreto 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario.
- DECRETO 30/2003, de 10 de marzo, por el que se aprueban los nuevos Estatutos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

CAPÍTULO II. Los estudiantes de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

1.- Marco geográfico de la ULPGC.

La ULPGC se sitúa en la Comunidad Autónoma Canaria , que es una de las 17 autonomías de España y se compone de siete islas que se organizan administrativamente en dos provincias. La provincia de Las Palmas cubre las islas orientales: Gran Canaria, Lanzarote y Fuerteventura.

La mayor parte de las instalaciones de la ULPGC están ubicadas en la capital de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.

Año de creación: 1989, aunque tiene como antecedente directo la Universidad Politécnica de Canarias, fundada en 1979.

Situación geográfica: Islas Canarias (España). Archipiélago atlántico de 7 islas, 7447 km² de extensión, entre los meridianos 14°E y 18°E y los paralelos 27°N y 29°N. Población en torno a 2 millones de habitantes.

2.- Datos relacionados con el curso académico 2012/2013.

Campus: 3 campus en Las Palmas de Gran Canaria; 1 campus en Arucas, 1 campus en Lanzarote, 1 campus en Fuerteventura

Residencias universitarias: 3 residencias, 464 plazas.

Oferta docente Curso 2012-2013

1. Titulaciones Presenciales

- 21 centros propios
- 1 centro adscrito
- 42 títulos de grado

- 19 másteres universitarios
- 18 programas de doctorado
- 5 titulaciones en línea
- 46 maestrías y expertos propios
- 3 programas formativos especiales

2. Titulaciones en línea

- 5 titulaciones de grado
- 2 másteres universitarios
- 1.928 alumnos matriculados en titulaciones
- 1.944 profesores trabajan con la plataforma de apoyo a la enseñanza
- 24.057 alumnos registrados
- 447 grupos de trabajo en entornos virtuales

3. Alumnos

- 22.117 alumnos de primer y segundo ciclo
- 624 alumnos de máster oficiales
- 144 alumnos de programas de doctorado
- 498 alumnos de másteres y expertos propios
- 1.928 alumnos matriculados en titulaciones en línea
- 548 alumnos de programas formativos especiales
- 839 matriculados en acceso de mayores de 25 años

4. Relaciones Internacionales

- 624 estudiantes enviados y 646 recibidos por Sócrates/Erasmus
- 106 estudiantes enviados y 44 recibidos América Latina/EEUU
- 225 estudiantes enviados y 201 recibidos en el Sicue-Séneca
- 35 profesores desplazados a Europa 33 profesores desplazados a América-Latina
- 151 convenios con Universidades extranjeras

- 13 proyectos con Iberoamérica de la Agencia Española de Cooperación Internacional
- 2 proyectos con África de la Agencia Española de Cooperación Internacional

3.- Referencia curso 2009/2010.

3.1.- Magnitudes Principales.

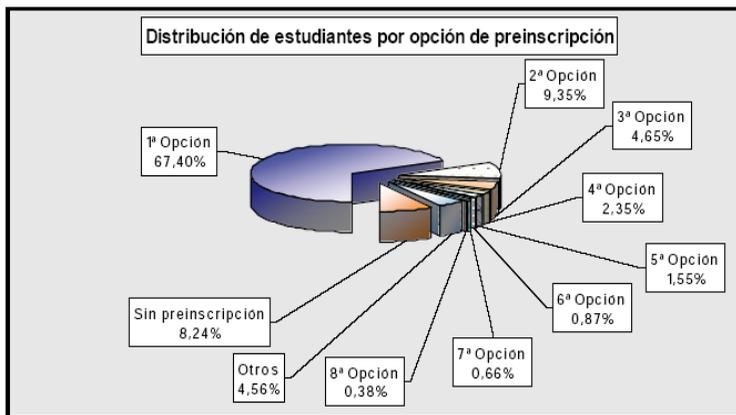
Estudiantes de 1er y 2º Ciclo 22.426.

3.2.- Demanda total de titulaciones por opción de preinscripción.

		1ªOpción	2ªOpción	3ªOpción	4ªOpción	5ªOpción	6ªOpción	7ªOpción	8ªOpción	TOTAL
Rama de Ciencias y Rama de Ciencias de la Salud		3.248	2.081	1.888	1.047	620	338	216	144	9.332
Facultad de Ciencias de la Salud	Diplomado en Enfermería	999	606	309	101	39	30	27	14	2.125
	Diplomado en Enfermería (Fuerteventura)	354	404	384	129	40	16	7	7	1.341
	Diplomado en Enfermería (Lanzarote)	124	453	495	165	50	23	13	12	1.325
	Diplomado en Fisioterapia	208	294	265	364	223	83	51	37	1.515
	Licenciado en Medicina	1213	99	60	113	90	37	16	16	1.644
Facultad de Ciencias del Mar	Licenciado en Ciencias del Mar	72	101	77	57	73	56	54	36	526
Facultad de Veterinaria	Licenciado en Veterinaria	278	134	98	118	105	83	48	22	886
Rama de Ciencias Sociales y Jurídicas		5.447	4.508	4.027	3.354	2.674	2.058	1.534	1.194	24.786
Escuela Universitaria Adscrita de Turismo de Lanzarote	Diplomado en Turismo (Lanzarote)	57	47	24	28	15	24	15	12	223
Estructura Teleformación ULPGC	Diplomado en Relaciones Laborales (No Presencial)	210	134	75	43	20	19	15	9	525
	Diplomatura en Trabajo Social (No Presencial)	125	228	106	68	43	43	28	17	654
	Diplomatura en Turismo (No Presencial)	63	82	51	33	17	11	10	8	275
	Maestro, especialidad Educación Primaria (No Presencial)	796	135	98	62	59	35	30	33	1.248
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	331	158	112	100	104	73	53	45	976
Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales	Diplomado en Ciencias Empresariales	241	324	232	151	109	64	50	56	1.227
	Diplomado en Turismo	233	140	216	208	135	139	79	82	1.232
	Licenciado en Administración y Dirección de Empresas	471	286	214	157	97	77	62	66	1.440
	Licenciado en Economía	120	218	273	125	67	70	56	52	1.001
Facultad de Ciencias Jurídicas	Diplomado en Relaciones Laborales	246	219	247	195	171	123	114	81	1.396
	Diplomado en Trabajo Social	347	346	312	320	251	208	123	118	2.025
	Licenciado en Derecho	531	173	224	205	178	114	104	85	1.814
Facultad de Formación del Profesorado	Diplomado en Educación Social	206	286	257	209	204	157	135	80	1.534
	Maestro, especialidad Audición y Lenguaje	82	124	129	163	170	116	76	47	969
	Maestro, especialidad Educación Especial	125	196	245	228	170	137	83	67	1.251
	Maestro, especialidad Educación Física	283	338	202	172	143	124	81	54	1.405
	Maestro, especialidad Educación Infantil	483	398	365	307	212	159	126	71	2.149
	Maestro, especialidad Educación Musical	87	55	103	124	117	89	63	41	679
	Maestro, especialidad Educación Primaria	252	474	341	271	225	142	119	78	1.902
Maestro, especialidad Lengua Extranjera	115	123	140	151	111	99	89	55	883	
Facultad de Geografía e Historia	Grado en Geografía y Ordenación del Territorio	33	20	31	33	36	33	25	27	238

		1ªOpción	2ªOpción	3ªOpción	4ªOpción	5ªOpción	6ªOpción	7ªOpción	8ªOpción	TOTAL	
Rama de Ingeniería y Arquitectura		1.641	1.205	1.057	856	676	649	427	348	6.759	
Escuela Técnica Superior de Arquitectura	Arquitecto	340	95	69	53	42	27	23	25	673	
Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial	Ingeniero Industrial	181	115	87	60	33	42	24	15	577	
	Ingeniero Químico	60	59	69	67	66	46	32	26	425	
Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Telecomunicación	Ingeniero de Telecomunicación	60	65	42	35	41	32	20	20	315	
Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica de Telecomunicación	Ingeniero Técnico de Telecomunicación, especialidad en Sistemas de Telecomunicación	24	39	33	36	23	19	26	16	216	
	Ingeniero Técnico de Telecomunicación, especialidad en Sistemas Electrónicos	14	40	44	34	22	26	10	8	198	
	Ingeniero Técnico de Telecomunicación, especialidad en Sonido e Imagen	53	38	57	47	43	27	30	19	314	
	Ingeniero Técnico de Telecomunicación, especialidad en Telemática	18	23	18	27	16	13	10	12	137	
Escuela Universitaria Informática	Ingeniero Técnico en Informática de Gestión	38	45	40	18	23	15	15	8	202	
	Ingeniero Técnico en Informática de Sistemas	65	61	42	25	20	19	14	13	259	
Escuela Universitaria Politécnica	Ingeniero Técnico de Obras Públicas, especialidad en Construcciones Civiles	121	100	91	60	35	36	29	16	488	
	Ingeniero Técnico de Obras Públicas, especialidad en Hidrología	16	28	41	16	20	11	18	11	161	
	Ingeniero Técnico de Obras Públicas, especialidad en Transportes y Servicios Urbanos	58	47	50	48	30	30	13	23	299	
	Ingeniero Técnico en Diseño Industrial	141	114	72	65	51	29	32	29	533	
	Ingeniero Técnico en Topografía	17	23	31	27	24	14	13	9	158	
	Ingeniero Técnico Industrial, especialidad en Electricidad	66	47	34	32	19	20	12	8	238	
	Ingeniero Técnico Industrial, especialidad en Electrónica Industrial	48	50	44	29	24	18	11	10	234	
	Ingeniero Técnico Industrial, especialidad en Mecánica	154	63	48	35	24	19	26	7	378	
	Ingeniero Técnico Industrial, especialidad en Química Industrial	37	32	21	11	16	23	12	14	166	
	Ingeniero Técnico Naval, especialidad en Estructuras Marinas	20	27	27	29	29	19	10	16	177	
	Ingeniero Técnico Naval, especialidad en Propulsión y Servicios del Buque	20	33	20	18	19	19	13	12	154	
	Facultad de Informática	Ingeniero en Informática	90	61	78	64	56	45	34	31	459

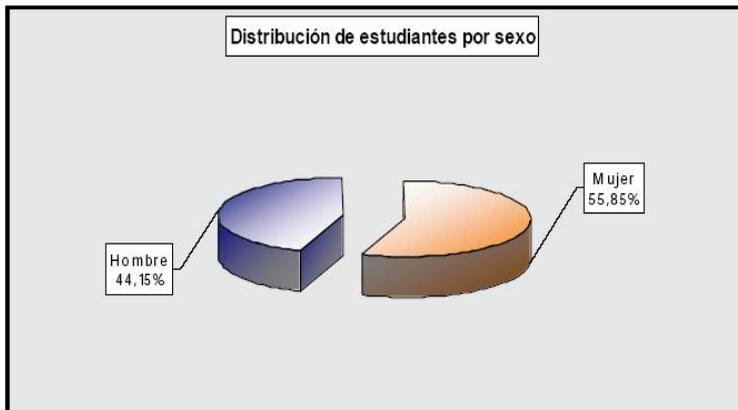
		1ªOpción	2ªOpción	3ªOpción	4ªOpción	5ªOpción	6ªOpción	7ªOpción	8ªOpción	TOTAL
Rama de Arte y Humanidades		446	366	278	232	211	167	139	109	1.937
Facultad de Filología	Licenciado en Filología Hispánica	63	31	41	41	25	26	26	17	272
	Licenciado en Filología Inglesa	74	63	68	49	52	33	16	26	421
Facultad de Geografía e Historia	Grado en Historia	87	41	63	50	46	45	43	29	404
Facultad de Traducción e Interpretación	Grado en Traducción e Interpretación: Inglés-Alemán	92	112	38	51	47	33	20	17	410
	Grado en Traducción e Interpretación: Inglés-Francés	129	89	48	41	41	26	34	20	430
TOTALES		10.791	8.130	7.060	5.489	4.181	3.112	2.316	1.786	42.864



3.3.- Perfil del estudiante de 1º Y 2º CICLO

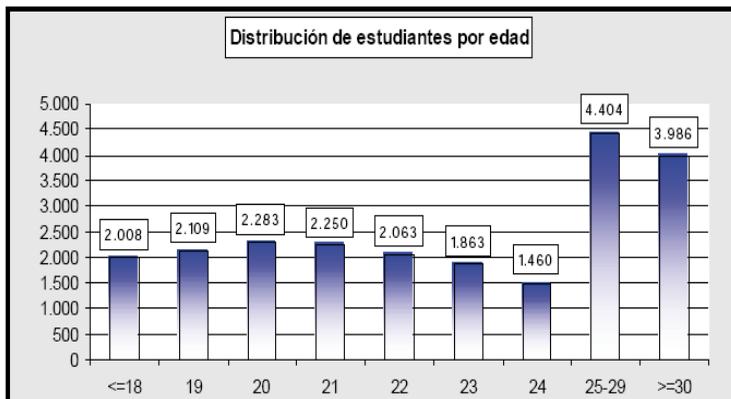
Estudiantes por sexo y edad

Sexo	Estudiantes	
	Nº de Estudiantes	%
Hombre	9.901	44,15
Mujer	12.525	55,85
TOTALES	22.426	100



Como se puede observar en el gráfico predominan las mujeres con un 11,70 más que los hombres en nuestra universidad.

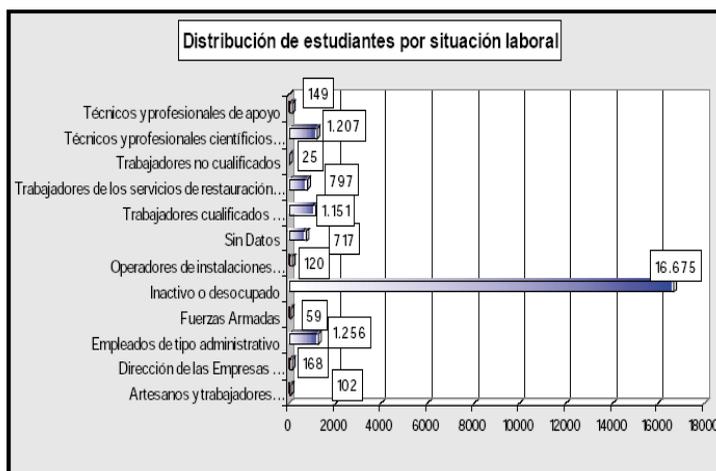
Edad	Sexo			
	Hombre	Mujer	TOTAL	%
<=18	841	1.167	2.008	8.95
19	894	1.215	2.109	9.40
20	990	1.293	2.283	10.18
21	931	1.319	2.250	10.03
22	865	1.198	2.063	9.20
23	846	1.017	1.863	8.31
24	643	817	1.460	6.51
25-29	2.026	2.378	4.404	19.64
>=30	1.865	2.121	3.986	17.77
TOTALES	9.901	12.526	22.426	100



La edad que predomina en los estudiantes de la ULPGC es la de 25 a 29 años los cuales suponen 4.404 del total de nuestros alumnos, seguido del colectivo de mayores de 30 años que suponen 3.986. El grupo de edad minoritario es el de 24 años con 1.460 estudiantes.

Estudiantes por situación laboral

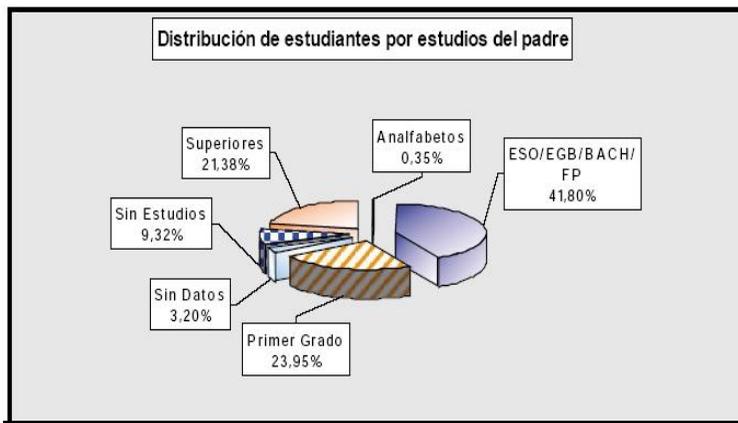
Situación Laboral	Estudiantes	
	Nº de alumnos	%
Artesanos y trabajadores cualificados de las industrias, excepto los operadores de instalaciones y maquinaria	102	0.45
Dirección de las Empresas y de las Administraciones Públicas	168	0.75
Empleados de tipo administrativo	1.256	5.60
Fuerzas Armadas	59	0.26
Inactivo o desocupado	16.675	74.36
Operadores de instalaciones y maquinaria y montadores	120	0.54
Sin Datos	717	3.20
Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	1.151	5.13
Técnicos y profesionales de apoyo	797	3.55
Trabajadores cualificados en la agricultura y en la pesca	25	0.11
Trabajadores de los servicios de restauración, personales, protección y vendedores de los comercios	1.207	5.38
Trabajadores no cualificados	149	0.66
Totales	22.426	100



Resulta significativo apreciar que la inmensa mayoría de la población estudiantil está inactiva o desocupada – 16.675.

Estudiantes por estudios del padre

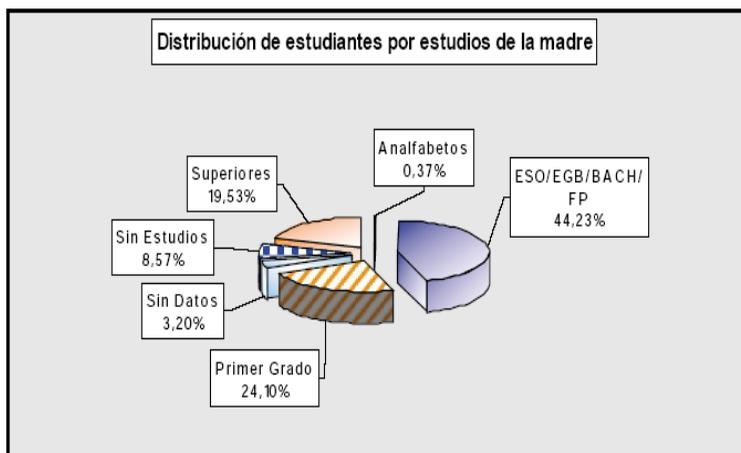
Nivel de Estudios	Estudiantes	
	Nº Estudiantes	%
Analfabetos	79	0.35
ESQ/EGS/BACH/FP	9.373	41.80
Primer Grado	5.371	23.95
Sin Datos	718	3.20
Sin Estudios	2.090	9.32
Superiores	4.795	21.38
TOTALES	22.426	100



El 41.80% de los padres de nuestros estudiantes poseen estudios de ESO, EGB, Bachillerato y Formación Profesional, seguidos del 23.95% que posee estudios de primer grado. El porcentaje de padres sin estudios es del 9,32% y de analfabetos es del 0,35%. Y el de padres con estudios superiores es del 21.38%.

Estudiantes por estudios de la madre

Nivel de Estudios	Estudiantes	
	Nº de alumnos	%
Analfabetos	83	0.37
ESO/EGB/BACH/FP	9.920	44.23
Primer Grado	5.404	24.10
Sin Datos	717	3.20
Sin Estudios	1.922	8.57
Superiores	4.380	19.53
TOTALES	22.426	100



El 44.23% de las madres del alumnado de nuestra universidad posee estudios de ESO, EGB, bachillerato, seguidos de las que poseen estudios de primer grado que suponen un 24.10% y posteriormente las que poseen estudios superiores que conforman el 19.53%.

Las madres que no poseen estudios son el 8,57% y las que son analfabetas son un 0.37% del total.

Estudiantes por profesión del padre

Profesiones	Estudiantes	
	Nº de Estudiantes	%
Artesanos y trabajadores cualificados de las industrias manufactureras, la construcción, minería, excepto los operadores de instalaciones y maquinaria	2.950	13.15
Dirección de empresas de las administraciones públicas	1.817	8.10
Empleados de tipo administrativo	1.671	7.45
Fuerzas armadas	383	1.71
Inactivo o desempleado	4.117	18.36
Operadores de instalaciones y maquinaria y montadores	1.544	7.33
Sin datos	717	3.20
Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	3.754	16.74
Técnicos y profesionales de apoyo	1.315	5.86
Trabajadores cualificados en la agricultura y la pesca	417	1.80
Trabajadores de los servicios de restauración, personales, protección y vendedores de comercios	2.531	11.10
Trabajadores no cualificados	1.110	4.90
TOTALES	22.426	100

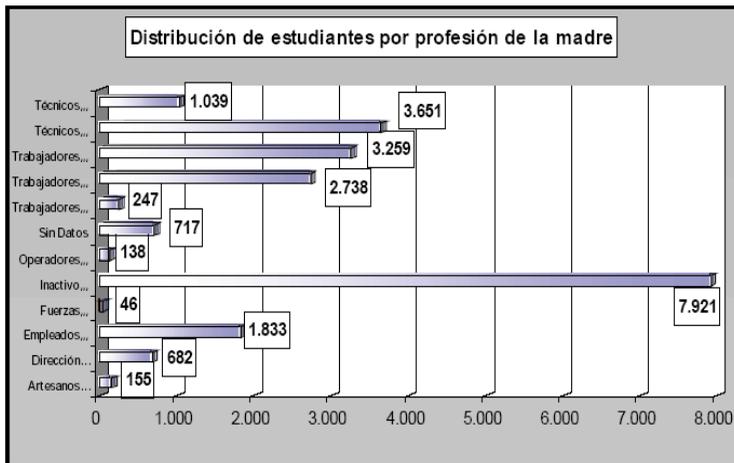


En la gráfica podemos observar como los padres de nuestro alumnado se encuentran en situación de desocupados o inactivos un total de 4.117, seguidos de los que se encuentran desarrollando profesiones vinculadas a técnicos y profesionales científicos e intelectuales, estos suponen un total de 3.754.

Las profesiones con menor peso son las desarrolladas por los padres en las Fuerzas Armadas –383.

Estudiantes por profesión de la madre

Profesiones	Estudiantes	
	Nº de Estudiantes	%
Artesanos y trabajadores cualificados de las industrias manufactureras, la construcción, minería, excepto los operadores de instalaciones y maquinaria	155	0,69
Dirección de empresas de las administraciones públicas	692	3,04
Empleados de tipo administrativo	1.633	6,17
Fuerzas armadas	46	0,21
Inactivo o desocupado	7.921	35,32
Operadores de instalaciones y maquinaria y montadores	138	0,62
Sin datos	717	3,20
Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	3.651	16,28
Técnicos y profesionales de apoyo	1.039	4,63
Trabajadores cualificados en la agricultura y la pesca	247	1,10
Trabajadores de los servicios de restauración, personales, protección y vendedores de comercios	2.738	12,21
Trabajadores no cualificados	3.259	14,53
TOTALES	22.426	100



En cuanto a las madres observamos que predomina el sector inactivo o no ocupado con 7.921 de la población total seguido de los técnicos profesionales científicos e intelectuales que suponen 3.651, seguido de trabajadoras no cualificadas, 3.259.

Estudiantes por procedencia geográfica

Procedencia		Estudiantes	
	Nº de Estudiantes		%
Canarias	21.205		94.56
Extranjeros	598		2.67
Resto de España	623		2.78
TOTALES	22.426		100

En relación a la procedencia geográfica de nuestros estudiantes vemos como los procedentes de la Comunidad Autónoma Canaria suponen un 94.56%, seguido de procedentes del resto de España, que suponen un 2,78% y finalmente extranjeros con un 2.67%.

Referencias bibliográficas del capítulo II

La información contenida en este capítulo ha sido extraída de la página web de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: www.ulpgc.es

Capítulo III. La Práctica de la Atención Psicosocial en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

1.- Antecedentes del Gabinete de Atención Psicopedagógica (G.A.P.)

El Servicio de Atención Psicológico y Social (SAPS) comienza a funcionar en el año 1996, bajo la dirección del Vicerrectorado de Estudiantes.

En ese momento contaba con la intervención y gestión, a tiempo parcial de una Trabajadora Social y tres psicólogos. Posteriormente se incorporan dos profesionales más.

Demanda del Servicio

AÑO	PERSONAL	ESTUDIANTES	CURSO	TOTAL
1996	8	5	95/96	13
1997	7	56	96/97	63
1998	8	50	97/98	58
1999	4	51	98/99	55
2000	4	31	99/00	35
2001	5	21	00/01	26
TOTAL	36	214		250

En el mes de mayo del año 2001 se dispone la disolución del Servicio de Atención Psicológico y Social. Desde entonces, la demanda puntual que ha llegado a través del Servicio de Información al Estudiante y del Servicio de Acción Social, no ha podido obtener respuesta de atención específica.

2.- Constitución.

Durante el año 2010, se estableció un convenio de colaboración entre las dos entidades encargadas de ofrecer este servicio de atención al alumnado y personal docente universitario, con necesidades de apoyo al alumnado. Las dos entidades son: La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y la *Asociación Canaria de Desarrollo Individual y Familiar CAMINANDO*.

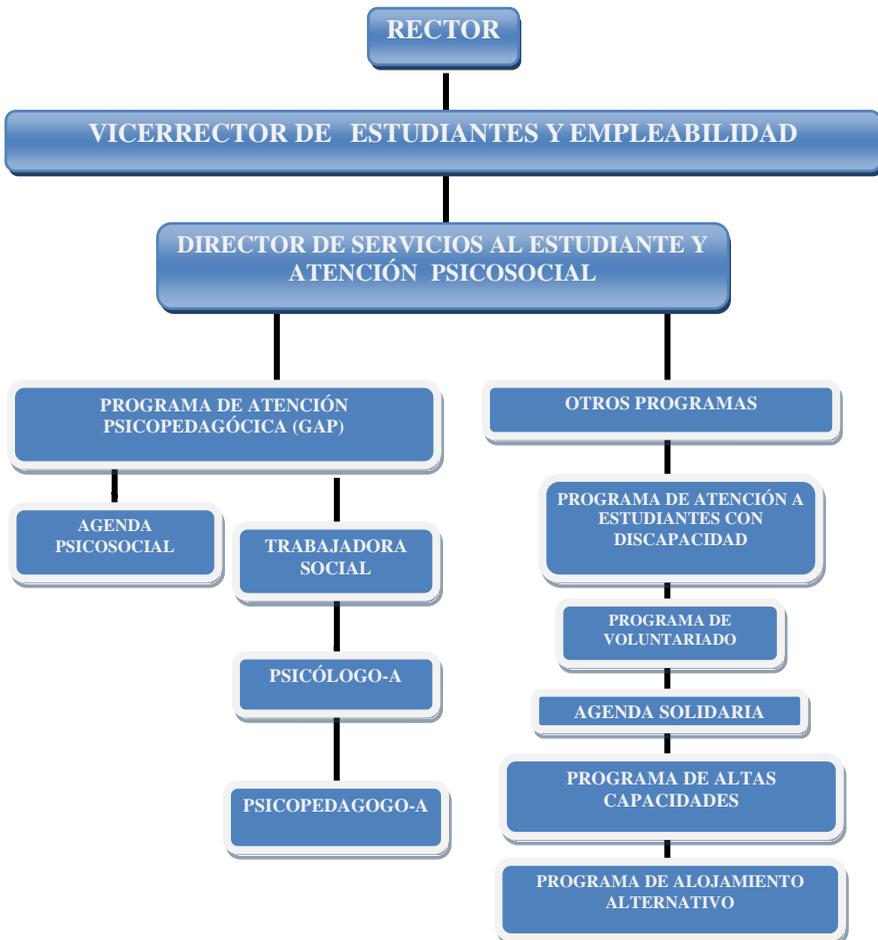
La Universidad facilita los medios y parte del personal y la Asociación el personal y el trabajo realizado.

A finales del curso 2008-2009, comienza a funcionar el Gabinete de Atención Psicopedagógica, bajo la dirección del actual Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la ULPGC y con la colaboración de la *Asociación Canaria de Desarrollo Individual y Familiar CAMINANDO*.

El GAP se inaugura oficialmente el 10 de enero de 2010.



3.- Ubicación en el organigrama institucional.



4.- Actividades, ámbito de intervención y personal del G.A.P.

El Gabinete de Atención Psicopedagógica (GAP) cuenta con un equipo profesional integrado por **trabajadores sociales, psicólogos y psicopedagogos**, que ofrecen orientación y atención social; psicoterapia individual y grupal; intervención en crisis; asesoramiento psicológico y psicopedagógico; y apoyo al profesorado. Pueden **acceder al servicio todos los estudiantes de la ULPGC**, así como el **profesorado relacionado con alumnos con problemas** en el ámbito psicopedagógico.

Este material está abierto para ir incorporando nuevos temas que vayan surgiendo en la realidad social y puedan generar dificultades en el rendimiento académico.

Las actividades que se llevan a cabo en el G.A.P. son:

- Orientación y atención social.
- Psicoterapia individual.
- Psicoterapia grupal.
- Intervención en crisis
- Asesoramiento psicológico y psicopedagógico.
- Apoyo al profesorado

El ámbito de intervención sobre el que se trabaja es:

- Ansiedad para hablar en público, ante los exámenes o por otras circunstancias.
- Hábitos de estudio.
- Manejo y reducción del estrés.
- Adicciones y consumo abusivo de estupefacientes.
- Problemas de autocontrol en diversas situaciones.
- Depresión o cambios pronunciados de humor.
- Promoción y adquisición de hábitos adaptativos (comidas, deporte, etc.).
- Mejora y mantenimiento de relaciones con la familia.

- Inicio, mantenimiento y finalización de relaciones de pareja y amigos.
- Desadaptación a la vida lejos de la familia.
- Aislamiento social y soledad.
- Déficit de habilidades sociales y de comunicación en general.
- Orientación sexual.
- Acoso y/o agresión sexual.
- Conflicto y desadaptación cultural.
- Transiciones en la vida. Trastornos de la alimentación.
- Tabaquismo.
- Otros temas.

5.- Condiciones de acceso y uso.

Pueden acceder a este servicio todos los estudiantes universitarios de la ULPGC, así como el profesorado universitario relacionado con estudiantes que presenten problemáticas en el ámbito psicopedagógico.



6.- Datos en cifras**GAP 2009/2010**

Nº	SEXO	TITULACIÓN
02	mujer	Licenciado en medicina
01	varón	Ingeniería técnica en diseño industrial
02	mujer	Licenciado en derecho
01	varón	Máster
01	mujer	Licenciado en psicopedagogía
01	mujer	Licenciado en filología hispánica
02	mujer	Licenciado en veterinaria
01	mujer	Ingeniería técnica en diseño industrial
01	mujer	Diplomado en ciencias empresariales
01	mujer	Ingeniería técnica de oo.pp.
01	varón	
01	mujer	Ingeniería en informática
TOTAL 15		

Se aprecia un incremento notable del nº de mujeres – 12 – que solicitan los servicios del Gabinete, sobre el nº de hombres – 3 –.

Parece existir una mayor demanda, aunque no significativa de las titulaciones de Ingeniería Técnica de Obras Públicas, Veterinaria, Derecho y Medicina.

GAP 2010/2011

Nº	SEXO	TITULACIÓN
01	mujer	Ingeniería técnica en diseño industrial
01	varón	
01	mujer	Diplomado en ciencias empresariales

01	mujer	Diplomado en enfermería
02	mujer	Grado traducción e interpretación
01	mujer	Diplomado en maestro-ed. Especial
01	mujer	Grado Adm y Dir. Empresas
01	varón	Ingeniería industrial
01	mujer	Licenciado en traducción e interpretación
01	varón	
01	mujer	Ingeniería técnica industrial
01	varón	
01	mujer	Curso de acceso para mayores de 25 años
01	mujer	Máster en formación del profesorado
01	mujer	Grado en economía
01	mujer	Diplomado en trabajo social
02	varón	Licenciado en derecho
01	mujer	Diplomado en enfermería – docente
TOTAL 20		

En este curso se experimenta un ligero aumento de la demanda, respecto al anterior, con un total de 20 solicitudes, predominando nuevamente la demanda de mujeres – 14 – sobre las de hombres – 6 -.

Destaca un aumento en la demanda de estudiantes de titulaciones como Traducción e Interpretación y la rama de Ingenierías.

GAP 2011/2012

Nº	SEXO	TITULACIÓN
03	Mujer	Ingeniería técnica en diseño industrial
02	Varón	Licenciatura en ciencias de la actividad física y del deporte
01	Varón	Grado en ciencias de la actividad física y del deporte
01	Mujer	Grado en turismo
01	Mujer	Diplomado en enfermería intercambio

01	Mujer	Grado en enfermería
01	Mujer	Licenciatura en filología inglesa
01	Mujer	Ingeniería oo.pp.
01	Mujer	Grado Adm. y Dir. Empresas
01	Mujer	Ingeniería diseño industrial dd.pp.
01	Mujer	Ingeniería telecomunicaciones
01	Varón	Ingeniería industrial química
02	Mujer	Grado en ingeniería de organización y tecnología industrial
04	Mujer	Grado en lenguas modernas
01	Varón	
01	Mujer	Grado en lengua española
01	Mujer	Grado en trabajo social

Durante el presente curso académico 2012/2013 se han sido atendidos 29 estudiantes (24 mujeres y 5 hombres) en terapia individual y se ha trabajado con un grupo de estudiantes en terapia grupal.

7.- Acciones formativas relacionadas con el G.A.P.

A continuación se relacionan las acciones formativas llevadas a cabo a través de talleres y charlas dirigidos desde la Dirección de Servicios al Estudiante y Atención Psicosocial, e incluidos en la “Agenda Psicosocial”. La impartición ha corrido a cargo de los miembros de la *Asociación Canaria de Desarrollo Individual y Familiar CAMINANDO*. En la siguiente tabla se especifican las fechas de impartición, la ubicación y el número de asistentes.

DÍA	LUGAR	ACTIVIDAD	TEMA	Nº
4, 11, 18 y 25 de octubre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Comunicación	8
6 de octubre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Iniciación al voluntariado social	12
13 de octubre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Lenguaje Corporal	23
20 de octubre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Hábitos de vida saludable	14
27 de octubre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Corporeidad y Corporación	17
3 de noviembre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Higiene postural	31
10, 17 y 24 de noviembre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Técnicas de estudio	5
8, 15, 22 y 29 de noviembre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Afectividad y sexualidad	5
15 de diciembre de 2011	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Alimentación sana	18

12 de enero de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Realidades, sueños y fantasías	32
19 de enero 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Dependencias Afectivas	16
26 de enero 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Técnicas de estudio	4
Del 31 de enero al 24 de abril de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Curso	expresión-movimiento corporal y crecimiento personal	15
9 de febrero de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Bases del manejo del estrés	19
16 de febrero de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Habilidades sociales/inteligencia emocional	23
23 de febrero, 1, 8 y 15 de marzo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Inteligencia emocional/habilidades sociales	3
13 de marzo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Anorexia y bulimia: prevención y cuidados en trastornos alimentarios	38
13 de marzo de 2012	Edificio de Humanidades	Charla	Bases de una entrevista de trabajo	6

2,9,16,23, y 30 de marzo de 2012	Instalaciones deportivas Campus de Tafira	Curso	Corporeidad y conciencia	45
22, 29 de marzo y 12 de abril de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Técnicas para el control del estrés	3
13 y 20 de abril de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Inteligencia emocional/ habilidades sociales	53
19 de abril de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Meditación	50
26 de abril de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Pérdidas, despedidas y aperturas	21
3 de mayo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Prevención a la drogadicción	2
9 de mayo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Anorexia y bulimia: prevención y cuidados alimentarios	26
10 de mayo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Hablar en público	65
15 de mayo de 2012	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Elaboración y presentación del currículum vitae	24

24 mayo 2012	de de	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Violencia de género	38
8, 15, 22 y 29 mayo de 2012	de de	Gabinete Psicopedagógico	Curso	Inteligencia emocional con los hijos	2
31 mayo 2012	de de	Gabinete Psicopedagógico	Charla	Economía doméstica	33

Como se puede apreciar, en el curso 2011-12, se han ofertado 8 cursos, 1 taller y 22 charlas. Se han atendido a 651 personas. Se ha trabajado en varios ámbitos: temas relacionados con la salud física (higiene postural, hábitos de vida saludable, alimentación, anorexia y bulimia, afectividad y sexualidad,...), salud mental (inteligencia emocional, despedidas y duelos, estrés,...) y temas relacionados con las relaciones humanas personales o laborales (comunicación, hablar en público, entrevista de trabajo, corporeidad y conciencia,...) procurando cubrir una mejora en la calidad de vida de los alumnos de la Universidad principalmente.

En ocasiones, dependiendo del perfil de los asistentes, se ha tenido que ir modificando la sesión acorde a las necesidades y realidades que fueron surgiendo.

Dentro de la metodología de trabajo, los cursos han procurado ser principalmente interactivos y vivenciales, donde se ha ofrecido también la explicación a partir de material teórico, que se le ha enviado por correo electrónico o alguna fotocopia puntual entregada en las sesiones presenciales.

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Desarrollar un Modelo Pedagógico de Enseñanza y Programa curricular que se adapte a las necesidades de todos los alumnos/as.

Prevenir la aparición de problemas psicosociales que interfieran en el aprendizaje de los alumnos/as.

Mejorar el bienestar psicológico y psicosocial de los alumnos/as, mejorando su actitud hacia el aprendizaje.

Involucrar a los padres de alumnos/as y proporcionarles información de los avances de los alumnos/as y cómo se han pasado, las tareas y los deberes.

Asesorar a los docentes sobre cuestiones psicopedagógicas relacionadas con el alumnado.

Desarrollar a los estudiantes de la ULPGC, hacia las prácticas sociales más saludables.

EQUIPO PROFESIONAL

El gabinete está formado por un Psicólogo Social, un Psicólogo y un Psicopedagogo con el fin de ofrecer un asesoramiento integral.

ÁREAS DE ACTUACIÓN

El gabinete atiende a una triple actuación: Social, Psicológica y Psicopedagógica.

CONDICIONES DE ACCESO Y USO

Pueden acceder a este servicio todos los alumnos/as, universitarios de la ULPGC, así como al profesorado universitario relacionado con el alumnado que presenten problemas en el ámbito psicopedagógico.

ACTIVIDADES

- ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN SOCIAL.
- PSICOLOGÍA INDIVIDUAL.
- PSICOLOGÍA GRUPO.
- INTERVENCIÓN EN COM.
- DESARROLLO PSICOLÓGICO Y PSICOPEDAGÓGICO.
- APORTE AL PROFESORADO.

COLABORA:



ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

- Atención para ayudar en público, ante los problemas de los alumnos/as.
- Atención de crisis.
- Manejo y resolución de crisis.
- Refuerzo y mantenimiento de las intervenciones.
- Problemas de adaptación en diversos contextos.
- Estrategias o cambios programados de aula.
- Prevención y seguimiento de hábitos, actitudes y conductas, de los alumnos/as.
- Mejora y mantenimiento de relaciones con la familia.
- Actos, conmemoración y realización de actividades de carácter social y cultural.
- Participación en el aula y en el desarrollo académico social y personal.
- Defensa de los derechos propios y de comunicación en general.
- Diversidad cultural.
- Cooperación y colaboración cultural.
- Trabajo en la vida.
- Transición de la adaptación, subgrupos.

SOLICITUD DEL SERVICIO

La atención en el servicio se hará mediante cita previa.

La solicitud para acceder al servicio que presta el Programa se podrá realizar:

- POR ESCRITO:
 - En el Registro General de la ULPGC, utilizando un modelo de solicitud genérico.
 - A través del correo electrónico del servicio: gap@ulpgc.es.
 - Por fax: 928 45 27 09.
- POR TELEFONO:
 - SÓN: 45 22 81 / 3 898
 - (en horario de 9:00 a 13:00 horas).






8.- Solicitud del Servicio.

La atención en el servicio se hará a través de cita previa. La solicitud para acceder al servicio que prestará el Programa se podrá realizar:

A. Por escrito:

1. En el Registro General de la ULPGC, utilizando un modelo de solicitud genérico.
2. A través del correo electrónico del servicio: gap@ulpgc.es
3. Por fax: 928 452709

B. Por teléfono (sólo información) en el número 928 453381 (en horario de 9:00 a 13:00 horas)

9- Guía de Servicios al Estudiante

Biblioteca

La Biblioteca Universitaria es un servicio que la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria pone a tu disposición para apoyarte durante tu periodo de aprendizaje y formación.

Para ello, desde la Biblioteca Universitaria se seleccionan, adquieren, procesan, conservan y difunden los recursos y herramientas de información que necesitas. La colección actual de la Biblioteca Universitaria está formada por más de 598.000 documentos, entre los que se incluyen monografías, publicaciones periódicas, mapas, fotografías, diapositivas, documentos sonoros y vídeograbaciones. También te ofrece el acceso a más de 129 bases de datos, 22.877 revistas electrónicas a texto completo y a 538.243 libros electrónicos. Todo ello puede consultarse desde el catálogo. Para hacer uso de los mismos, puedes realizar alguno de los cursos introductorios y avanzados que te ofrecemos a lo largo del curso académico.

La Biblioteca Universitaria te facilita salas de estudio y trabajo en grupo, ordenadores, impresoras, escáneres, lectores y reproductores, fotocopiadoras, etc., que necesitas para el desarrollo de tus actividades académicas. Algunos de estos recursos, como los ordenadores portátiles, puedes utilizarlos fuera de los locales de la Biblioteca.

La Biblioteca Universitaria está formada por trece bibliotecas temáticas y por la Biblioteca General.

Las bibliotecas temáticas cubren un área de información especializada, y están situadas en los distintos centros docentes.



Salas de Estudio

La ULPGC dispone de salas de estudios de 24 horas situadas en:

- Edificio de Arquitectura (Campus de Tafira)
- Edificio de Formación del Profesorado (Campus del Obelisco)
- Edificio de Ciencias de la Salud (Campus de San Cristóbal)

Servicios Informáticos

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria ofrece a los estudiantes diversos servicios informáticos que conforman un excelente apoyo al estudio y a la investigación. Entre ellos podemos destacar los siguientes:

-Cuenta de correo electrónico. Los estudiantes de la ULPGC disponen de una cuenta de correo electrónico personal.

-Portal Personal ULPGC (MiULPGC). En la página principal de la web de la ULPGC (www.ulpgc.es) el estudiante tiene acceso a un portal personalizado a través del cual puede acceder de forma rápida y ágil a sus asignaturas, profesores, expediente académico, calificaciones, etc.

-Conectividad Inalámbrica. La ULPGC cuenta, desde abril de 2004, con cobertura inalámbrica en todos los campus.

-Aulas informáticas de libre disposición. En todos los edificios de la ULPGC existen aulas de informática que pueden utilizarse libremente para hacer los trabajos de las asignaturas, leer el correo electrónico o navegar. Por razones obvias, no están permitidos los juegos, el chat y otros usos no relacionados con motivos académicos.

-Libre configuración en línea. Los estudiantes de titulaciones en modalidad presencial tienen la oportunidad de cursar asignaturas de libre configuración en modalidad no presencial a través de Internet.

-Uso de software libre. En todas las aulas de informática, además del software habitual (sistema operativo Windows y aplicaciones de ofimática de Microsoft Office), los ordenadores disponen de software libre, como sistema operativo Linux, aplicaciones de OpenOffice o navegadores como Mozilla.

Apoyo a la Inserción Laboral



La Dirección de Orientación Formativa y Empleabilidad que se ubica en el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad, se ocupa de coordinar y dirigir las acciones encaminadas a fomentar y mejorar la empleabilidad de los estudiantes y titulados universitarios, todas ellas enmarcadas dentro del PLAN DE EMPLEO UNIVERSITARIO, entre cuyas líneas de actuación destacamos:

1. Puesta en marcha del Observatorio de Empleo Universitario de la ULPGC.

2. Realización de Foros de Empleo Universitario.

3. Fomento de la emprendeduría entre estudiantes y titulados universitarios a través del Programa Emprende ULPGC con:

- La Cátedra Banca Jóvenes Emprendedores de la ULPGC que realiza diversas acciones formativas y apoya la elaboración de manuales como la recién editada "Guía del Joven Emprendedor en Canarias"

- La realización del programa de apoyo a la Creación de Empresas que cuenta con más de 20 empresas actualmente en funcionamiento y con viabilidad

- Realización de Jornadas de Emprendeduría Universitaria

- Creación del premio a la formación de emprendedor universitario en colaboración con la Dirección General de Promoción Económica del Gobierno de Canarias

- Participación de la ULPGC en la fase formativa del Concurso Emprendedores Universitarios que organiza la Escuela de Organización Industrial en colaboración con la ULPGC

4. Puesta en marcha del Servicio de Orientación Laboral, integrado por un grupo de orientadoras laborales que con una atención personalizada han asesorado en su proceso de búsqueda de empleo y con la realización de tutorías personalizadas, talleres y sesiones grupales.

Formación en otras Universidades

El Gabinete de Relaciones Internacionales de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se crea con el objetivo de fortalecer la cooperación internacional en el campo de la educación superior, fomentar la movilidad de estudiantes, profesores y personal de administración y servicios, así como promover la solidaridad académica internacional.

Su actuación de cara a los estudiantes se concreta en la colaboración en programas de movilidad como:

- Programa SÓCRATES / ERASMUS
- Programa de Cooperación Interuniversitaria, PCI, España - América Latina
- España
- Programa SICUE / SÉNECA
- Convenios de la ULPGC de intercambio con universidades extranjeras

Deportes

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria ofrece la posibilidad de practicar distintas actividades a través de su Servicio de Deportes. Es importante que sepas que existe un reglamento de uso y normas de obligado cumplimiento a disposición de todos los usuarios, en las propias instalaciones, así como en el Servicio de Deportes, que conviene conocer antes de acceder a ellas. Además, por tu economía te recomendamos tramitar la tarjeta sport.



Cultura

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria acomete anualmente la puesta en marcha de un programa de acción cultural que aspira, además de cubrir la parcela universitaria, a extenderse a la totalidad de la sociedad canaria. Para ello desarrolla múltiples actividades a través de sus salas de exposiciones, aulas culturales, tunas, asociaciones de estudiantes, y colabora con otras entidades tanto públicas como privadas.

Extensión universitaria

Los Cursos de Extensión Universitaria tienen como objetivo ofrecer toda aquella formación complementaria que se caracteriza por su calidad científica y/o por su interés para los miembros de la comunidad universitaria o de la sociedad en general. Se pretende a través de estos cursos que los asistentes adquieran conocimientos y habilidades en disciplinas diversas. Entre sus objetivos destacan:

- Complementar la formación académica de los estudiantes.
- Actualizar la formación de los profesionales.
- Difundir los avances científicos entre los universitarios y el resto de la sociedad.
- Reflexionar, debatir y proyectar el desarrollo cultural, económico y social de Canarias.

Los cursos, de temática muy variada, se realizan principalmente en los distintos centros de la Universidad. Hay que tener en cuenta, además, que algunos de ellos son convalidables por créditos de libre configuración o por cursos de doctorado.

La oferta detallada de los cursos se muestra en un folleto específico dentro de la carpeta al estudiante. Una información actualizada se encuentra en la página web del servicio.

También es interesante la oferta formativa que desarrollan los diferentes Campus de Verano de la ULPGC. Éstos comienzan normalmente durante el mes de julio, cuando finalizan los cursos de extensión universitaria, y son, en Gran Canaria, el Campus de Verano de Maspalomas y el Aula de Agaete, y en otras islas, los Campus de Verano en Lanzarote, La Palma, La Gomera y Fuerteventura.

En las mismas se ofertan cursos, seminarios y talleres de contenido muy diverso y con ponentes de renombre nacional e internacional.

Idiomas

El Aula de Idiomas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se crea en el curso académico 1992-93 con el objetivo de ofrecer a la comunidad universitaria, y a la sociedad canaria en general, un servicio de enseñanza de lenguas extranjeras.

Nuestra metodología es eminentemente comunicativa. En el Aula creemos que la parte más importante del aprendizaje de una lengua extranjera es comunicarse. Por ello, se plantean en clase muchas actividades que se desarrollan en parejas o en grupos reducidos que son supervisadas adecuadamente por el profesor.

Los precios, horarios y plazas de cada uno de los cursos varían y la información se encuentra a tu disposición en el Aula de Idiomas.

Alojamiento

El Servicio de Alojamiento Universitario (SAU), unidad gestionada por la Fundación Canaria Universitaria de Las Palmas, tiene como objetivo fundamental la gestión del alojamiento de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Para llevar a cabo este cometido cuenta con dos residencias, un complejo de apartamentos y cuatro bungalows. Una de las residencias se localiza en la calle León y Castillo, en pleno centro de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria. El resto de las instalaciones se encuentran en el Campus de Tafira al servicio de toda la comunidad universitaria.

La oferta de residencia de nuestra Universidad asciende a un total de 462 plazas, de las cuales 58 pertenecen a la Residencia de Las Palmas, 252 a la Residencia de Tafira y 152 a un complejo de 77 apartamentos distribuidos en 27 módulos, también situados en Tafira. Asimismo, se han reservado 4 habitaciones en la Residencia de Tafira, 2 en la de Las Palmas y 2 apartamentos del complejo situado en Tafira para acoger a personas con discapacidad.

Además, los estudiantes de la ULPGC disponen también de alojamiento alternativo gestionado a través del Servicio de Acción Social de la ULPGC.

Comedor Universitario

Los estudiantes de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria cuentan con los servicios de Cafetería situados en cada edificio. En este año 2012, se han abierto las instalaciones del Comedor Universitario, del Campus de Tafira, con una amplia oferta alimenticia y menús variados, entre los que destaca el menú para celíacos.



Becas y Ayudas

La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria gestiona y tramita cuatro tipos de becas y ayudas:

- Del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.
- De la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Para estudiantes residentes en el País Vasco.
- De Colaboración de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Asimismo, el estudiante dispone de las ayudas del Programa Sócrates/Erasmus y las ayudas compensatorias para el Curso de Cualificación Pedagógica. Todas estas becas y ayudas están destinadas exclusivamente a los estudiantes universitarios que realizan estudios de 1º y 2º ciclo.

Las bases de las convocatorias de las becas y ayudas estarán a disposición del estudiante en las administraciones de los edificios, las delegaciones de estudiantes, las delegaciones de la ULPGC en Tenerife y Lanzarote, en la Subdirección de Becas y Ayudas y a través de internet en la página web de la ULPGC.

Acción social

El Programa de voluntariado universitario

La finalidad de este programa es la promoción de actuaciones encaminadas a la información, formación, derivación y seguimiento del voluntariado en el ámbito de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, y la captación, formación y seguimiento del voluntariado con vistas a la acogida, orientación y acompañamiento de estudiantes con discapacidad. Para ello, el estudiante dispone en esta unidad de la información necesaria, tanto sobre las organizaciones sociales en el área de trabajo voluntario que elija (menores, personas mayores, discapacitados, drogodependencias, cooperación

internacional, medio ambiente, refugiados, inmigrantes, transeúntes, mujer, ...), como de aquella información que precise para atender las necesidades del estudiante con discapacidad.



Servicio de Atención a las personas con discapacidad

Enmarcado en el proyecto de Integración Universitaria, presta un servicio de acogida, orientación y seguimiento de cada estudiante con algún tipo de discapacidad con el fin de facilitar la normalización respecto a los servicios comunes para cualquier estudiante.



Defensor Universitario

El Defensor Universitario es el órgano independiente encargado de defender y proteger los derechos e intereses legítimos de todos los miembros de la comunidad universitaria (alumnos, personal docente e investigador y personal de administración y servicios) actuando como receptor de las quejas contra el funcionamiento institucional y como mediador y conciliador de los desacuerdos y enfrentamientos que puedan producirse entre los miembros de los diferentes sectores.

Elegido por el Claustro Universitario por un periodo de cinco años, está facultado para admitir cualquier queja o reclamación que se le presente y en la que se denuncie el incumplimiento de la legalidad, o cualquier perjuicio de los intereses legítimos del denunciante en sus relaciones con la ULPGC, aunque no exista infracción estricta de la legalidad.

SEGUNDA PARTE: TEMAS RECURRENTE EN LA ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Esta segunda parte ofrece a estudiantes y profesores información y orientaciones sobre algunas de las preguntas más dirigidas por los estudiantes al gabinete de orientación psicopedagógica. Estas consultas dan origen a las diversas charlas, seminarios, talleres, cursos, etc. que se organiza el GAP a lo largo del curso de para satisfacer dichas demandas.

También hay que hacer constar que algunos estudiantes acuden al GAP buscando una orientación más personal y en ocasiones algún tratamiento e intervención personal e individual sobre estos y otros asuntos que les interesan, les preocupan o incluso producen turbación, nerviosismo, ansiedad y otros problemas personales.

Los temas de esta parte del libro se han agrupado en cinco bloques. El primero comprende asuntos relacionados con la salud. Cuestiones tales como medicación, alimentos, la enfermedad la imagen personal, adicciones, ejercicio físico, estrés constituyen elementos con frecuencia preocupantes y dignos de recibir información.

El segundo bloque se ha dedicado a las relaciones sociales, en el que se tocan temas sobre la convivencia, las amistades, la violencia, las redes sociales la residencia con compañeros, las relaciones con otros estudiantes que poseen diferentes discapacidades (visuales, auditivas, motrices...). Temas sobre sexualidad, voluntariado,...

En el tercer bloque se hace referencia a la autoestima. Dificultades para hablar en público, exposiciones en clase común todo lo referido al control emocional, a la asertividad y las dependencias afectivas.

El cuarto bloque trata asuntos referidos a la inteligencia emocional. Prejuicios, creencias irracionales, el uso del tiempo libre y del ocio.

Finalmente, el quinto bloque trata de asuntos relacionados directamente con los estudios: preparación y desarrollo de exámenes, potenciación de la atención y concentración, la compatibilidad de estudio y

trabajo que practican algunos estudiantes, y finalmente se trata de una de las dificultades más frecuentes relacionadas con el aprendizaje como son las dificultades disléxicas.

Se debe advertir que en estos temas no se va a encontrar una exposición y desarrollo exhaustivo. Para eso el GAP organizada sus diversas actividades. Aquí sólo se dan unas pinceladas que sirvan de información y orientación básicas. Esperamos y deseamos que esta segunda parte les vaya poniendo en el punto de arranque de este nuevo servicio que pone la ULPGC para completar la formación de los estudiantes y del profesorado.

BLOQUE 1. SALUD



1.- AUTOMEDICACIÓN Y MEDICACIÓN

El fin de la medicación o automedicación se fundamenta en la desaparición de la sensación de un síntoma, “el dolor”, usando para ello analgésicos, psicofármacos, antibióticos, antiácidos, vitaminas, antialérgicos,... que se “consideran como beneficiosos porque nos hacen sentir mejor”, **pero que tienen efectos colaterales** dependiendo el uso, la cantidad, la duración, pudiendo ocasionar trastornos gastrointestinales, alergias, sueño, mareos, vómitos, dependencias, intranquilidad emocional al dejar de tomarlos, ansiedad,...

Considerar a los medicamentos como la vía más adecuada e inmediata para cuidar o recuperar la salud en esta sociedad, se debe a que está arraigada esa creencia en la educación con actitudes aprendidas por saberes científicos y no científicos, **donde o no somos conscientes de que no son inofensivos, requieran recetas o no, o simplemente no valoramos las consecuencias “secundarias” que nos van a producir a corto, medio y largo plazo en cuanto a calidad de vida.** Al estar muchos de ellos en venta sin necesidad de prescripción facultativa, también parece que son inocuos, pero no existe ningún medicamento que no tenga contraindicaciones.

Dentro del ámbito de los profesionales de la salud, la prescripción de fármacos se suele dar como alternativa preferencial o única ante diferentes tipos de problemas de salud.

Como consecuencia de la aceptación inconsciente en favor de la medicación, producida con fines comerciales y a través de la **influencia mediática de la solución al dolor de forma inmediata** por todos los medios de comunicación, la automedicación y el exceso de medicación existente en todas las casas ha surgido como mecanismo para calmar el dolor sobre la marcha sin la necesidad de ir a un profesional obviando los efectos que ocasionan la ingestión de dosis de fármacos generando prácticas de riesgo para la población acrecentándose en los jóvenes que imitan a los adultos de su entorno cercano o social.

La **dependencia que ocasiona a edades tempranas en niños o jóvenes** a ciertos fármacos para sobrellevar cualquier situación de dolor físico, emocional o mental, es una responsabilidad que tiene que estar presente también en la formación universitaria.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Qué medicamentos tomas y cuándo?, ¿quién te los ha recetado?, ¿sabes los efectos secundarios que ocasiona a corto, medio y largo plazo?, ¿has buscado alternativas para mejorar tu calidad de vida sin necesidad de la ingesta de esos productos en el organismo?

2.- PROBLEMAS ALIMENTARIOS

Los problemas alimentarios, según las diferentes formas y circunstancias en las que se presentan, pueden ser concebidos no como un problema sino como un síntoma, una forma de manifestar otros problemas internos, de mayor calado personal.

Los trastornos de la conducta alimentaria están recogidos en el DSM-IV y son la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa y otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados. Pero aparte de estos existen otros problemas relacionados con la alimentación como la ingesta compulsiva o la obesidad.

CONCEPTOS Y CARACTERÍSTICAS:

La **anorexia nerviosa** se caracteriza por el rechazo a mantener un peso corporal normal mínimo. Un temor intenso a ganar peso, tener una distorsión de la imagen corporal o de la percepción del peso... Las personas con este trastorno pueden practicar restricciones en su alimentación, además de las restricciones en ocasiones se pueden presentar conductas como el atracón o la purga.

La **bulimia nerviosa** se caracteriza principalmente por una excesiva ingesta de comida en un breve espacio de tiempo, con sensación de pérdida de control. En algunas personas además se producen una serie de conductas compensatorias para evitar la ganancia de peso.

La **ingesta compulsiva** se conoce también como atracón, consiste en un consumo de alimentos en cantidades muy elevadas, Una sensación subjetiva de descontrol, la ingesta suele ser rápida y/o con rituales.

La principal diferencia que podemos establecer entre un episodio de bulimia nerviosa y un problema de ingesta compulsiva es que en este último no se utilizan estrategias compensatorias de ningún tipo.

La **obesidad** es un trastorno caracterizado por un exceso de grasa corporal, un índice de masa corporal superior o igual a 30.

Últimamente se está estudiando la **adicción a los hidratos de carbono**, como otro de los trastornos asociados a la alimentación. Es semejante a la ingesta compulsiva, y funciona como el resto de adicciones.

La mayoría de estos trastornos crean un “círculo vicioso” difícil de romper. En el caso de la bulimia por ejemplo, la ansiedad provoca la necesidad de atracarse. Tras el atracón aparece el sentimiento de culpabilidad, el miedo a ganar peso, por lo que se compensa con cualquiera de las conductas compensatorias, que provocan una sensación inmediata de calma (rebaja la ansiedad previa de manera rápida y aparentemente eficaz). Tras pocas repeticiones, se ha aprendido el patrón, y se asocia ansiedad (atracción) con respuesta para lograr calmarla (Conducta compensatoria). Esta conducta

compensatoria es percibida, en muchas ocasiones como una debilidad, lo que hace que se reexperimente ansiedad.

En muchos casos se trata de personas que muestran una fortaleza enorme, esto no es real, son personas fuertes, pero como todos tienen momentos de debilidad que se experimentan como algo excesivamente negativo y que se debe controlar de alguna manera.

Las características asociadas a estos problemas alimentarios son tan variadas como las versiones que se suelen encontrar de los mismos. Dado la influencia de los medios de comunicación y la importancia que tiene hoy en día la imagen para muchos aspectos de la vida social, estos problemas se presentan en un gran número de personas, quedando de lado características como las socioeconómicas, el nivel académico...

Las personas con alguno de los problemas asociados a la alimentación necesitarán distintas medidas.

En el caso de la obesidad, teniendo en cuenta las consecuencias médicas que puede tener el exceso las medidas a tomar son sencillas, y conocidas por todos. Hacer ejercicio a diario, tratar de llevar una dieta sana con sus 5 comidas diarias entre otras, pueden ser las primeras medidas necesarias.

En el caso de los trastornos de la conducta alimentaria, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, las necesidades inmediatas de ayuda son más complejas dada la naturaleza del problema. Suelen requerir asistencia médica y psicológica.

PEQUEÑAS AYUDAS PARA TENER UN CONTROL SOBRE LA ALIMENTACIÓN

- Regular los hábitos alimentarios:
 - Dieta equilibrada.
 - 5 comidas diarias. Las 5 comidas ayudan a prevenir la ansiedad, la sensación de hambre.
 - No saltarse comidas.

- Planificar lo que se va a comer, y establecer un horario. Se puede, de esta manera facilitar el comer acompañado, lo que ayuda a no ingerir cantidades excesivas.
- Tratar de poner lo que se va a comer en un plato, así se consigue evitar el picoteo, y la sensación de pérdida de control.
- Si crees que tus hábitos no son del todo saludables o que estás teniendo problemas con la alimentación consulta a un profesional.

PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA ALUMNADO Y PROFESORADO

Estos problemas suelen partir de problemas de autoestima, una sensación por parte del individuo de falta de control en su vida, ideas de perfección, miedo a enfrentarse a la vida adulta... Todo son temas que deben trabajarse desde la infancia. Suelen aparecer durante la adolescencia, aunque la edad en la que aparecen cada vez varía más, y suele asociarse a momentos importantes de la vida. Por lo que la entrada a la universidad puede ser un momento clave. **No son problemas exclusivos de mujeres, ni de adolescentes.** Cualquier persona puede padecerlos.

PAUTAS PARA LOS/AS ALUMNOS/AS

- Si llevas a cabo alguna de estas conductas, y tienes miedo de que se te pueda ir de las manos debes **contactar con profesionales** que te van a ayudar. (ver las direcciones de interés que se detallan al final del capítulo)
- Si en momentos de ansiedad, o de pérdida de control llevas realizas alguna conducta de las citadas, podrías tratar de cambiarlas por otras, como las diferentes **técnicas de relajación**. (¡puedes encontrar toda la información sobre cómo realizar una relajación de manera adecuada por Internet!)

- Si observa alguna de las conductas mencionadas o tienes sospechas de que algún/a amigo/a o compañero/a tienes alguno de estos problemas **busca información al respecto.**
- **Utilizar fuentes fiables de información.** Alejarse de plataformas que fomentan estilos de vida poco saludables.
- **Trabajar la autoestima propia y la de los demás** es algo a lo que no estamos acostumbrados. Tratar de decir a diario cosas positivas a nuestros compañeros/as, aceptar halagos y cumplidos con un gracias, y ser capaces de reconocernos las cosas que hacemos bien. No es falta de modestia, es saber valorarse de una forma realista, y positiva para nuestro autoconcepto.
- **No ejerzas presión** sobre él/ella, quizás solo necesite que le escuchen.
- **No se debe obligar a comer**, en estos casos es probable que tras la ingesta realicen conductas compensatorias, que son muy perjudiciales para su salud.

LOS PROFESORES DEBEN TENER EN CUENTA QUE:

- Pese a que los alumnos son personas adultas, y deben ser tratadas como tal, en su primer año, y durante el primer cuatrimestre sobretodo son muy vulnerables a las críticas negativas. Por lo que se deben **reforzar las conductas adecuadas**, como por ejemplo, destacar aquellos alumnos que llevan un buen ritmo de estudio, o presentan un trabajo con buen nivel.
- **Hay que evitar las comparaciones.** Cada alumno es único y tiene sus propias circunstancias.

- **Evitar ejercer un exceso de presión sobre el alumnado.** Se ha demostrado que resulta negativo incluso para su rendimiento académico.
- Tratar de **conocer a los alumnos**, y percibir pequeños cambios, como repentino abandono de la materia.
- **Observar** bajadas importantes de nivel de rendimiento, e interesarse por la causa.
- Estar atentos a **repentinas bajadas de peso** en alumnos/as que suelen mostrarse ansiosos/as a causa de los estudios

3.- ENFERMEDAD PROPIA O DE UN FAMILIAR

Cuando por las circunstancias de la vida aparece una enfermedad grave o crónica en algún miembro de la familia, se produce un desequilibrio en la forma de vida personal y familiar e incluso en ocasiones, económico. El **desgaste emocional** (miedo, vergüenza, culpa, rabia, tristeza, sensación de soledad, estrés,...) pueden tomar presencia **junto a la enfermedad física**, por lo que cuidar ese aspecto es igual de necesario, tanto **en la persona enferma** como **en los demás miembros de la unidad familiar**.

Es conveniente tener toda la información sobre la misma y saber qué hacer en cada momento cuando se produzca algún malestar.

Se pueden producir **cambios de roles en la unidad familiar** si aparece una enfermedad grave o crónica en algún miembro de la misma. Por ej., la hija que cuida al padre para que la madre trabaje, el hijo que trabaja y estudia para dar entrada de dinero en la casa por enfermedad de la madre o padre, la madre que deja de trabajar para atender al hijo enfermo,...

Cuando es la persona joven la que se enfrenta a una enfermedad aguda o crónica, puede preocuparle:

- Su imagen corporal
- Su nivel de autonomía
- Su forma de relación con los iguales
- El poder realizar adecuadamente sus estudios

Es conveniente **contar con los apoyos necesarios** que se requiera para poder tener una calidad de vida adecuada en los ámbitos técnicos, físicos, cognitivos y emocionales:

- Familiares y amigos
- Grupos de apoyo presenciales con personas con enfermedades afines o sin ese criterio.
- Medios técnicos, metodológicos y personales en el ámbito académico para poder realizar sus estudios.
- Comunicación en foros por internet
- Gabinete de atención personal y grupal en el ámbito psicopedagógico ofrecido por la Universidad

A veces, por el no saber aceptar, por la vergüenza e impotencia por las circunstancias que les ha tocado vivir, se hace difícil pedir ayuda por no molestar o por querer seguir teniendo un tipo de vida autónomo, lo que puede conllevar mayor sufrimiento interno y en las personas que nos rodean.

Es conveniente **entender con especialistas y aceptar el impacto de la enfermedad que ocasiona en el ámbito familiar** (diabetes, cáncer, hepatitis, sida, epilepsia,...) y permitir que el resto de la familia y amistades cercanas puedan ayudar sabiendo qué pueden ofrecer, cuándo y cómo hacerlo.

Hablar de la enfermedad con naturalidad y no esconderla implica **asumir la realidad**, lo que facilita que se puedan establecer diálogos más efectivos en cuanto a las acciones a realizar por familiares, amigos y profesores para mejorar la calidad de vida. El buen humor debe de estar presente.

PROPUESTAS PARA EL DOCENTE

- Conocer las características de la enfermedad e interesarse por las necesidades atencionales que requiere dentro del ámbito académico.
- Facilitar el aprendizaje (temario, material expositivo, metodología de trabajo, exámenes,...) acorde a la dificultad.
- Asesorar en el aula a los demás alumnos sobre medidas de actuación ante situaciones de crisis que pudiesen surgir relacionadas con alguna enfermedad (bajada de tensión, bajada del nivel de azúcar en sangre, ataque de asma, ataque de ansiedad,...).

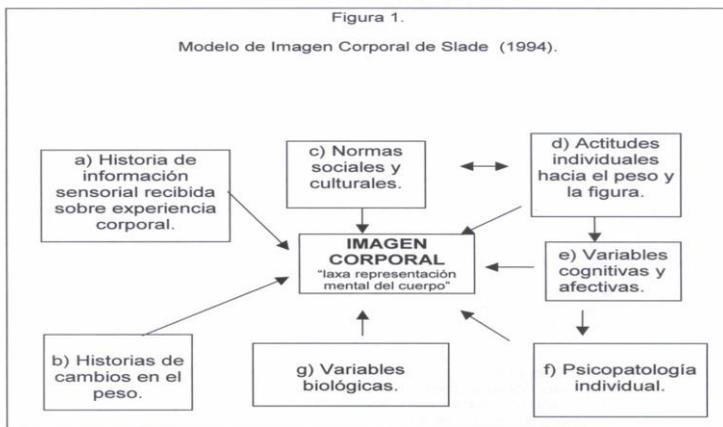
PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Cuál es tu visión de la enfermedad?, ¿Cuál es tu forma de comportamiento ante la enfermedad propia o cercana?

4.- EL CUIDADO DE LA IMAGEN CORPORAL. MODAS Y ESTEREOTIPOS

Vivir con nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida suele conllevar insatisfacciones originadas por nuestros pensamientos que aparecen influidas por las tendencias sociales de la imagen a tener, y que si no cubrimos las expectativas ideales establecidas por las modas. La publicidad y los modelos sociales (futbolistas, cantantes, famosos,..) nos influyen respecto al **culto al cuerpo** que hay que realizar para ser queridos y conseguir las metas que nos proponemos.

De acuerdo a Pruzinsky y Cash (1990), el cómo nos percibimos a nivel corporal (tamaño, forma,...), los propios pensamientos y creencias que tengamos de nuestro propio cuerpo comparándolo con los patrones sociales de la época y nuestros sentimientos respecto al grado de satisfacción con nuestra imagen, nos puede proporcionar felicidad o lo contrario.

Siguiendo el modelo de Slade (1994), un modelo explicativo sobre la imagen corporal puede verse en la Figura 1.



Con frecuencia, **aunque estemos sanos, se deseamos cambiar de aspecto físico para seguir los patrones de belleza corporal de la época**, considerando la operación de cirugía plástica como una alternativa a cualquier edad sin valorar el daño que ocasiona a nivel interno.

Otras modas de que se ha acrecentado en estos últimos años, son los tatuajes y piercings. Está claro que la juventud comprende una etapa de la vida donde la experimentación (sexualidad, amistades, alcohol, tabaco, drogas, moda,...) hace que la salud esté en segundo lugar.

Hacerse **un tatuaje o un piercing es, básicamente, lastimarse una parte del cuerpo**, pero para un joven de hoy día, refleja una forma expresión de su identidad influida por la moda sin valorar las consecuencias a nivel de salud, imagen, autoestima,... en el presente y futuro.

Puede ocasionar a nivel de salud física: infecciones, hepatitis, VIH, dermatitis, alergias, pérdidas de sensibilidad,..., y a nivel psicológico dificultades con la autoestima y en las relaciones sociales.

Una de las consecuencias que ocasiona, es que no se puede donar sangre.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Qué parte de tu cuerpo no te gusta y ocultas o cambiarías?, ¿Qué frases te dices para maltratarte comparándote con los demás? , ¿Quiénes son tus modelos sociales? ¿Por qué ellos?, ¿Qué te aporta un tatuaje o un piercing en tu cuerpo?, ¿A cambio de qué?

SUGERENCIAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN PARA EL PROFESORADO

- Respetar desde la diversidad la identidad de cada alumno.
- Asesorar desde su papel de profesorado en lo referente a salud e higiene en lo referente a imagen corporal (modas, operaciones, tatuajes,...).
- Realización de una jornada académica referida a la construcción de la propia identidad y las influencias sociales en la juventud.
- Derivación de los casos donde el deterioro en la salud esté palpable al Gabinete Psicopedagógico de la ULPGC

5.- ADICCIONES

DEFINICIONES Y CARACTERÍSTICAS

Una conducta se considera negativa, o adictiva cuando impide que la persona realice su vida de forma normal. Por lo general, ante conductas adictivas se comienza a producir absentismo, falta de relación con familia y amigos, se alteran los patrones de sueño e incluso los alimentarios, comienzan a aparecer problemas de dinero... Todo esto afectará en mayor o menor medida, dependiendo de la persona, a su salud. Algunas de las adicciones que están apareciendo más recientemente en jóvenes y adultos son las siguientes

ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL

Esta adicción se puede considerar como tal cuando la persona no puede estar sin el teléfono móvil cerca. Si al olvidarlo en casa, por ejemplo, padece síntomas propios de la ansiedad como palpitaciones, sudores... Estos síntomas son propios de un síndrome de abstinencia física y psicológica, angustia, nerviosismo, irritabilidad, etc. Si se está todo el tiempo pendiente del móvil, si el consumo llega a cuotas muy elevadas, dado que el uso que se da de este es totalmente desmedido.

Como en el resto de conductas adictivas, todo o la mayor parte del tiempo libre que se tiene se utilizará a estar con el teléfono móvil.

Las consecuencias que tiene esta adicción pueden ser:

- Aislamiento de los demás
- Comportamiento alterado
- Alteraciones del estado de ánimo
- Problemas de comunicación oral, se pierde la capacidad de expresar sentimientos o pensamientos frente a otra persona.
- Se puede llegar al fracaso escolar, por el elevado número de horas que se pasa con el teléfono, no deja tiempo para el estudio.
- Las horas que se pasan chateando son horas que se pierden en lugar de relacionarse con otros jóvenes, por lo que se produce una falta de integración social.

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Una persona que pasa horas frente al ordenador jugando online no tiene porqué ser adicto. La diferencia entre ser o no adicto a un juego de ordenador hace referencia a otras características, algunas las enumeramos a continuación:

- La persona no juega sólo por diversión sino porque se ve incapaz de hacer otra cosa.
- Pérdida de control sobre la frecuencia y duración del juego.

- Si se les impide jugar reaccionan con ansiedad, incluso llegando a ser agresivos.

La adicción a los juegos online puede estar mediada por los sistemas de recompensa del propio juego, por la ganancia de prestigio social dentro del mismo. Manteniendo la misma forma de ser que se tiene en la vida diaria, donde puede no ser tan aceptada. En el mundo virtual se deja de lado la realidad, estrés, enfados, inseguridades...

También resulta motivador el hecho de que se trata de juegos en los que se organizan grupos, potenciando el sentimiento de pertenencia a un grupo.

Las consecuencias que se sabe que tiene esta adicción por el momento se limita a las consecuencias sociales que padecen las personas con esta adicción: pérdida de la pareja, abandono de los estudios, pérdida de trabajo, problemas de sueño que perduran durante un periodo de tiempo tras dejar el juego, problemas de sobrepeso... Las consecuencias cerebrales que puede tener todavía no se saben, al tratarse de una adicción bastante nueva, con pocos estudios al respecto.

ADICCIÓN A LAS COMPRAS O COMPRA COMPULSIVA

Se pasa de las compras puntuales, a comprar sin necesidad por placer. Este placer con el tiempo se desvanece más pronto dejando lugar a la ansiedad, como pasa con otros problemas psicológicos. Ansiedad que solo disminuye al volver a comprar. Suele comenzar utilizando las compras como medida para ahuyentar el mal humor o para recompensar un buen resultado.

Esta adicción no ocurre solo con la compra de ropa o zapatos como se suele pensar sino que puede darse con cualquier producto que pueda adquirirse. Se caracteriza por:

- La compra excesiva de objetos inútiles, o totalmente innecesarios durante un periodo prolongado de tiempo, de manera persistente.
- Sensación de pérdida de control, pese a ser conscientes del gasto innecesario.

- No llegar a abrir los productos adquiridos, o esconderlos para que nadie se entere de la compra
- Tras el pago suelen aparecer la vergüenza, el cargo de conciencia...
- Como consecuencia suelen aparecer las deudas, y como en las demás adicciones la pérdida de las personas del entorno más cercano.

PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA PROFESORADO Y ALUMNADO

- Si crees que tienes algunos de estos problemas infórmate en las direcciones que dejamos al final del capítulo, y **busca profesionales** que puedan ayudarte.
- Si comprobamos que se experimentan estas sensaciones negativas al no realizar la conducta adictiva, debemos saber que esa ansiedad previa pasará. Y que podemos hacer que pase valiéndonos de **técnicas de relajación**. Hay profesionales e información en Internet que nos ayudará a realizarlas de forma correcta. Con un poco de práctica lograremos que la ansiedad desaparezca, sin necesidad de volver a la conducta adictiva.
- Muchas de las adicciones están mediadas por una falta de control del los impulsos. Hacer un **horario y tratar de cumplirlo** puede ayudar a tomar el control ante muchas de las adicciones.
- En el caso de la compra compulsiva una de las primeras medidas que se pueden tener es **salir de casa sin dinero** (y sin tarjetas de crédito) o con el dinero que se va a necesitar, sin realizar ninguna compra.
- Así mismo, para evitar las compras compulsivas, si se necesita comprar algo, llevar una **lista detallada**, y no dar lugar a la compra de cosas que no estén en la lista. Siempre es mejor ir acompañado/a de alguien.
- Comenzar a hacer **actividades fuera de casa**.

- Realizar **actividades acompañados** de algún amigo/a o familiar, nos ayudará a dejar de lado durante un tiempo el ordenador.
- Intentar conocer la conducta que realizamos. Ver a qué hora comienza, que es lo que hacemos antes, lo que hacemos después, ¿existe un ritual ante nuestra conducta? Si es así, podemos tratar de **evitar esas conductas previas**.

PAUTAS PARA PROFESORADO

- Conocer a los alumnos en la medida de lo posible
- Mostrar interés ante faltas de asistencia poco frecuentes.
- Insistir sobre la importancia de los horarios organizados
- Observar si se dan alguna de las conductas aquí expuestas, hablar con el /la alumno/a, y solicitar ayuda, u ofrecérsela.

6.- CONSUMO DE SUSTANCIAS

CONCEPTO

La OMS define las drogas de abuso, como esas sustancias, de uso no médico, con efectos psicoactivos (capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento) y susceptible de ser autoadministrada.

Podemos agrupar algunas de estas sustancias según sus efectos sobre el sistema nervioso central:

- Sustancias depresoras del Sistema Nervioso Central (alcohol, anestésicos, heroína, morfina, codeína, metadona, barbitúricos).

- Fármacos psicodélicos y alucinógenos (LSD, mescalina, silocibina y silocina, derivados del cannabis).
- Estimulantes psicomotores o psicoestimulantes (anfetaminas, cafeína, teína, nicotina, cocaína, inhalantes de abuso).

OTROS CONCEPTOS A TENER EN CUENTA

Por abuso de una sustancia entendemos la autoadministración de cualquier droga que produce consecuencias adversas. La adicción es el patrón conductual del abuso de drogas. Se caracteriza por la dependencia, por la necesidad de consumir la droga, el asegurarse el suministro de la sustancia y por la gran tendencia a recaer tras interrumpir el consumo. A menudo se produce una tolerancia a la sustancia, lo que hace que la ingesta cada vez tenga que ser de una cantidad mayor. La dependencia a cualquier droga se da tanto a nivel psicológico (patrones conductuales adquiridos en torno al consumo) como fisiológico, la administración de la sustancia evita el síndrome de abstinencia.

Esta tabla muestra los efectos que tiene el consumo de las diferentes drogas:

	Dependencia	Abuso	Abstinencia
Alcohol	X	X	X
Alucinógenos	X	X	
Anfetaminas	X	X	X
Cafeína			
Cannabis	X	X	
Cocaína	X	X	X

Fenciclidina	X	X	
Inhalantes	X	X	
Nicotina	X		X
Opioides	X	X	X
Sedantes, ansiolíticos...	X	X	X

Las consecuencias inmediatas al consumir cualquier tipo de sustancia suelen ser consideradas como positivas. Por lo general el consumo se da en situaciones de interacción social, favoreciendo la integración, la desinhibición, la sensación de euforia... El consumo tiene muchos falsos mitos asociados: aceptación grupal, consumir para afrontar problemas... cuando lo que provoca es que no se afronten estas situaciones de forma activa.

Si el consumo se prolonga en el tiempo, llega a afectar y a influir negativamente en otras situaciones de la vida. Por ejemplo, los hábitos de sueño, el rendimiento académico o profesional, la situación económica también empeora, se rompen relaciones tanto sentimentales como de amistad, contagio de ETS por mantener relaciones sexuales sin protección, situaciones de violencia (asociadas al consumo de sustancias psicoactivas) y problemas de salud.

¿CÓMO SABER SI UNA PERSONA ESTÁ CONSUMIENDO ALGÚN TIPO DE DROGA?

Para detectar si una persona está consumiendo frecuentemente algún tipo de sustancia se deben tener en cuenta las consecuencias directas que tiene el consumo como son: cambios físicos, cambios de carácter o de actitud, problemas económicos sin explicación aparente, empeoramiento en los

resultados académicos, ansiedad asociada a la falta de consumo, insomnio, depresión...

Se debe tener en cuenta que no hay una racionalidad en el consumo pese a que se conozcan los efectos negativos de la sustancia. Suele hacer falta verse en una situación muy mala para darse cuenta de que la droga es un problema. Hasta que llega ese momento está la conocida frase “yo controlo”, que no suele ser del todo cierta. No hay más que prestar atención a la ansiedad o el malestar que se da al no consumir, que puede ser tan sencillo como no divertirse si no se bebe alcohol en una fiesta.

PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA PROFESORADO Y ALUMNADO

- Si consideras que tienes un problema asociado al consumo de alguna sustancia. Puedes superarlo, sólo tienes que acudir a un profesional que te guíe para conseguirlo. (Al final del capítulo hay direcciones y teléfonos de interés)
- Si comprobamos que experimentamos sensaciones negativas al no consumir, debemos saber que esa ansiedad pasará. Y que podemos hacer que pase valiéndonos de técnicas de relajación. Hay profesionales e información en Internet que nos ayudará a realizarlas de forma correcta. Con un poco de práctica lograremos que la ansiedad disminuya. Aunque teniendo en cuenta que la dependencia física es un factor muy importante, y que para contrarrestarla es fundamental la ayuda de profesionales.
- Intentar conocer la conducta que realizamos. Ver a qué hora comienza, que es lo que hacemos antes, lo que hacemos después, ¿existe un ritual ante nuestra conducta? Si es así, podemos tratar de evitar esas conductas previas.

7.- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Son muchos los beneficios que nos puede producir el deporte en nuestro organismo:

Esquelético – muscular

- Mejora el sistema óseo
- Atenúa la osteoporosis, reduciendo dolor, rigidez y discapacidad.
- Fortalece músculos, tendones y ligamentos.
- Mejora la postura.
- Mantener el equilibrio
- Mejora la movilidad articular y la elasticidad.
- Mayor coordinación
- Capacidad de reacción
- Incrementa la fuerza.

Psíquico

- Fuerza de voluntad y autocontrol. Disminución de la ansiedad
- Disminución de la agresividad y de la depresión
- Estimula la creatividad
- Capacidad afectiva
- Mejora la memoria.
- Autoestima.

¿Cómo hay que practicarlo (duración, intensidad, sesiones por semana...)?

Lo verdaderamente importante es ser constantes en la práctica deportiva. Aunque los expertos aconsejan que sea de 3 a 4 veces por semana de duración aproximada de una hora y a una intensidad media. Aunque hay otros estudios que creen más recomendable 3 días a la semana, a la misma intensidad pero algo más largo, alrededor de una hora y media. Pero estas

pautas están bien para aquellas personas que quieran practicar deporte desde el punto de vista de la salud. Si lo que busco es entrenamientos, pues variarán estos patrones.

3°. ¿Cómo ha de hacerlo un principiante?

Una persona que no está acostumbrada a la práctica deportiva debe empezar poco a poco para que no sufra las consecuencias de posibles contracturas musculares, las famosas agujetas... debe ir incrementando la carga de ejercicio (llamamos carga a la intensidad, duración...) poco a poco hasta conseguir el nivel que puede o quiere alcanzar.

4°. Si una persona es obesa, fumadora o toma drogas, ¿lo puede practicar?

El deporte o la actividad física son accesibles a la mayoría de la población, independientemente de si son personas con hábitos no adecuados para la salud como pueden ser los nombrados anteriormente o con problemas de peso.

Por eso podemos afirmar que, el estilo de vida físicamente activo es un potencial preventivo de la hipertensión arterial, diabetes, la osteoporosis, enfermedad mental, la obesidad, cardiopatía isquémica... por lo que su práctica es importante tanto a nivel recreativo como a nivel competitivo.

5°. ¿Cuándo es conveniente hacerlo?, ¿Cuál es la mejor hora para Hacer ejercicio?

Investigaciones sobre la función pulmonar, los ritmos corporales, la temperatura y los niveles hormonales indican que es mejor ejercitarse alrededor de las 6 pm. Sin embargo, encuestas sobre hábitos de ejercicio indican que el mejor momento es la mañana antes de que otros compromisos le distraigan, o durante el día si el tiempo se lo permite.

6°. ¿Dónde practicar deporte?

Este apartado es muy amplio ya que podemos practicarlo en lugares muy diversos, desde la misma calle, pasando por centros deportivos o en el medio natural, como puede ser la playa, el campo o incluso en nuestra misma casa.

Lo importante no es donde practicarlo, sino practicarlo, ya que lo hagamos donde lo hagamos los beneficios son los mismos, salvo que lo hagamos en altura, donde los cambios en el organismo son diferentes puesto que estaríamos trabajando en condiciones de hipoxia.

7º. Es conveniente hacer ejercicio físico antes de exámenes.

Es aconsejable en épocas de exámenes debido a que contribuyen a evitar o por lo menos a aminorar:

- La tensión.
- La ansiedad.
- ...

8º. Consecuencias negativas de la práctica deportiva.

Las consecuencias negativas “pueden ser” (en el caso de que se produzcan) lesiones músculo esqueléticas producidas durante actividades deportivas en la infancia, en la adolescencia y en la juventud pueden comprometer las funciones posteriores a lo largo de la vida de una persona, limitando la capacidad de experimentar movilidad sin dolor y participar en ejercicios de mejora física cuando la persona envejece. Pero eso solo sería cuando uno se produce una lesión.

9º. ¿Es el fin del ejercicio físico la competitividad?

Un rotundo “NO”, el fin se lo marca cada persona, unos lo harán por que quieren o van a competir, pero cada persona debe saber y conocer el porqué de “su” práctica deportiva, salud, belleza, recreación...

10°. ¿Qué sucede si no se practica deporte?

El Ministro de SALUD de Canadá en 1974, Marc Lalonde, definió como factores determinantes de salud los siguientes aspectos:

- Biología humana (10-25%)
- Medio ambiente (10-25%)
- Sistema de asistencia sanitaria (10-15%)
- Estilo de vida (40%)

Dentro de estilo de vida, incluimos los hábitos negativos conductuales que perjudican la salud (dietas inadecuadas, alcohol, fumar, sedentarismo...).

Por esta razón debemos, si queremos mejorar la salud “PRACTICAR DEPORTE”. Es un hábito saludable que nos aportará bastantes beneficios a nuestra salud.

8.- AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

CONCEPTO DE ESTRÉS

En la primera época de los estudios sobre el estrés definen el concepto del mismo atendiendo a los tipos de estímulos y a las reacciones fisiológicas. Veamos dos ejemplos: **"Conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo."** (Selye, 1956). **"Los estímulos con mayor probabilidad de producir trastornos"** (Basowitz y otros, 1955).

Posteriormente se ha ido conceptualizando el estrés en la significación que el sujeto le atribuye al estímulo y de acuerdo a esa interpretación se producen reacciones de orden fisiológico y psicológica. Veamos una de estas definiciones: **"La relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar"**. (Lazarus y Folkman, 1986). La reflexión, fruto de la experiencia del filósofo griego Epicteto ya consideró esta concepción cuando dijo: **"Lo que perturba al hombre no son los acontecimientos sino la interpretación que hace de ellos"**.

CLASES DE ESTRÉS

Muchas son las formas como se ha clasificado el estrés. Citamos algunas de ellas:

- **EUESTRES/DISTRES. ESTRÉS POSITIVO/ESTRÉS NEGATIVO.**

Las situaciones que nos perturban pueden producir, dependiendo en gran medida de la interpretación que hacemos de las mismas, consecuencias fisiológicas, emocionales conductuales negativas que positivas. Las negativas o positivas. Las negativas nos perjudican a nosotros mismos; las positivas por el contrario aumentan nuestro bienestar y nos fortalecen para futuras ocasiones.

Será útil traer comentar la experiencia personal del activista Martin Luther King, quien dijo: «Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento en una fuerza creativa. Siempre la reacción positiva, optimista es más beneficiosa que la opuesta, con ésta el que más se perjudica es el propio sujeto.

Habitualmente, en los escritos cuando los autores hablan del estrés y de las consecuencias negativas del estrés se suelen referir estrictamente al distrés.

- Otros tipos de estrés, referidos al medio en el que surge la situación

estresante:

- Estrés laboral,
- Estrés escolar,
- Estrés social,
- Estrés postraumático,...

PROCESO DEL ESTRES

A continuación se explican, paso a paso, los procesos que conducen al estrés:

1. Se produce la situación estresora
2. Primera evaluación cognitiva. El sujeto interpreta la situación. Si la considera muy turbadora e imposible de ser superada...
3. Se produce la respuesta fisiológica: hormonal, nerviosa (A.-C.), inmunológica...
4. Segunda evaluación cognitiva. Nuevamente el sujeto o interpreta los síntomas orgánicos que observa en su cuerpo (respiración, palpitaciones, sudor, mareos...).

CONSECUENCIAS.

Pueden ser:

- Orgánicas: Se producen diversos síntomas orgánicos los cuales se convierten en disfunciones y, si se alarga, surge la enfermedad.
- Emocionales. Sufrimiento psíquico.
- Conductuales. Trastornos de conducta.
- Inadaptación

Si aplicamos el proceso descrito a una situación concreta, podría ser así:

1. Me informan que el jueves de la próxima semana tengo un examen.
2. Interpreto que es una mala noticia. Me va a resultar muy difícil prepararlo. Lo voy a suspender.
3. Cada vez que pienso en ese examen noto que se me acelera el pulso y me siento nervioso...
4. Esto consigue que piense que me voy a enfermar del corazón y me asusto...
5. Me encuentro con gran turbación. Me preguntan qué me pasa y me pongo más nervioso. No doy pie con bola y parezco torpe...
6. Se producen en el sujeto iniciales trastornos de salud, emocionales y conductuales que se pueden agrandar y si siguiera mucho tiempo en esta situación personal, se podría llegar a padecer una enfermedad e inadaptación.

LAS FUENTES DE LAS SITUACIONES DEL ESTRÉS

Se suelen especificar las siguientes como más frecuentes:

- El propio cuerpo
- La familia: los padres, Los hermanos...
- La Escuela (la Universidad)
- El sexo
- Los valores
- Los amigos

Algunos de los sucesos vitales que pueden provocar estrés son:

1. Sucesos altamente traumáticos:
2. Guerras, terrorismo, inundaciones, terremotos, incendios, emigración...
3. Sucesos vitales mayores
4. Jubilación, ascensos, casamiento, nacimiento de un hijo, compra de casa, muerte de un ser querido, divorcio, accidente grave, enfermedad grave, violaciones, asaltos, robos, abuso sexual...
5. Microeventos o sucesos menores

6. Se va la luz, pérdida de llaves, resfriado, gripe, examen, entrevistas, enfermedades leves, profesor distante, desengaño amistoso, jefe exigente, trabajo excesivo ...
7. Estresores ambientales.
8. Ruidos de la ciudad, tráfico, polución atmosférica, calor excesivo, elevada densidad poblacional, ...

ASPECTOS QUE PUEDEN INCREMENTAR O DISMINUIR EL ESTRÉS

Las características que se citan a continuación guardan una relación directa con el mayor o menor grado de estrés:

- La intensidad, duración y frecuencia de la situación
- La controlabilidad y predictibilidad del acontecimiento que se teme pueda suceder.
- La previsión de las consecuencias del suceso
- Las diferencias individuales de cada persona

REACCIONES FISIOLÓGICAS AL ESTRÉS

Si bien el organismo se defiende ante las situaciones que considera adversas mediante una serie de modificaciones fisiológicas, y por ello son útiles, sin embargo pueden conllevar una serie de peligros si el sujeto las interpreta de forma inconveniente o si la situación amenazante se prolonga. El cuadro siguiente nos lo muestra de forma simplificada:

REACCIONES FISIOLÓGICAS	UTILIDAD	PELIGROS
AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA Y PRESION SANGUINEA	SE BOMBEA MÁS SANGRE	TAQUICARDIA. HIPERTENSION
AUMENTO DE LA RESPIRACION	SUMINISTRAR OXIGENO A LOS MUSCULOS	HIPERVENTILACION
TENSION MUSCULAR	SE PREPARAN LOS MUSCULOS PARA LA ACCION	DOLORES MUSCULARES
AUMENTO DE LA TRANSPIRACION	REFRIGERA EL EXCESO DE CALOR MUSCULAR	DIVERSOS TRASTORNOS ORGANICOS
SECRECION DE GLUCIDOS Y LIPIDOS A LA SANGRE	APORTA COMBUSTIBLE PARA DISPONER RAPIDAMENTE DE ENERGIA	
LIBERACION DE FACTORES DE COAGULACION DE SANGUÍNEA	COAGULACION MAS RAPIDA DE LAS HERIDAS, LO QUE REDUCE LA PERDIDA DE SANGRE	DIVERSOS TRASTORNOS ORGANICOS
LA DIGESTION SE HACE MAS LENTA	MAYOR SUMINISTRO DE SANGRE AL CEREBRO Y A LOS MUSCULOS	PROBLEMAS DIGESTIVOS

Asimismo, las **consecuencias conductuales** del distrés se sintetizan en el siguiente cuadro:

ESTRÉS POSITIVO (EUESTRES)	ESTRÉSNEGATIVO (DISTRES)
VITALIDAD ENTUSIASMO OPTIMISMO PERSPECTIVAS POSITIVAS RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD VIGOR FISICO	FATIGA IRRITABILIDAD PESIMISMO BAJA AUTOESTIMA ENFERMEADES DEPRESION
MEJORA DE CAPACIDADES Y APRENDIZAJE (Memoria, concentración, razonamiento)	BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO
RELACIONES HUMANAS OPTIMAS	DIFICULTADES DE COMUNICACION
ALTA PRODUCTIVIDAD Y CREATIVIDAD	ACCIDENTES BAJA PRODUCTIVIDAD Y CREATIVIDAD

ESTRÉS Y TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS

Que los trastornos psicofisiológicos se derivan de las emociones, y entre ellas, del estrés, es algo que nadie duda a la vista del ingente material de investigación de los últimos años. Como reconocen estos autores (Bovgerber, 1991; Cooper, 1991; Anderson et al., 1994), "los avances en psicofisiología y psiconeuroinmunología han revelado vías a través de las cuales el estrés y las emociones pueden contribuir a la génesis, pronostico y supervivencia de los pacientes de cáncer".

Friedman y Rosenman establecen conexión entre las enfermedades cardíacas (Enfermedades coronarias, Hipertensión, Arterioesclerosis, Trombosis) y las conductas del "Tipo A". Los individuos con personalidad "tipo A" padecen cardiopatías tres veces más que el resto.

Este tipo de personalidad se define por las siguientes características psicológicas: *Competitividad. Agresividad. Afán de dominio y control del medio. Ambición. Orientada a la consecución de metas. Muy competitiva. Prisas.*

Un estudio del “Grupo de Colaboradores Occidentales” (Pico Aracil, 1993) revela que la población diagnosticada como comportamiento “tipo A” presentó un riesgo de desarrollar enfermedad coronaria entre 1,7 a 2,5 veces mayor que el resto.

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Para disponernos a un afrontamiento exitoso del estrés es necesario adquirir y mantener HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES. Éstos constituyen el factor más importante para la conservación de nuestra salud. Según revelan los estudios de Dever los hábitos de vida son los que producen una reducción de la mortalidad del 43% por ciento, muy superior, que representan la atención asistencial con el 11%. Está claro que los hábitos de vida son fundamentales para la conservación de la salud y la prevención.

El estrés al estimular el aumento de adrenalina hace que el hígado libere más colesterol a la corriente sanguínea para disponerse a la reacción biológica del estrés.

Hay sustancias que tienen características de estimulación del sistema simpático, tales como: el alcohol, el tabaco, el café, drogas... ante las que habrá que prevenir a los niños para dificultar y evitar su consumo.

Uno de los factores que es a la vez causa y consecuencia de la alimentación y del estrés es el colesterol. Se recomienda, por ello, el cuidado en la comida de: hamburguesas, perros calientes, helados chocalinas, pasteles, golosinas, alimentos todos ellos de especial predilección por los niños y adolescentes.

El descanso es otro de los hábitos de vida que pueden ser causa de facilitar el afrontamiento del estrés. Atenerse a un horario regular, y disfrutar de un sueño reparador es fundamental para que nuestras capacidades se mantengan en pleno y eficaz rendimiento.

Igualmente hay que cuidar el ritmo de vida. Este se sucede en todos los procesos de la vida: ritmo del corazón, ritmo de la respiración, ritmo al caminar, al hablar separación... éste ritmo vital no conviene acelerarlo, tampoco lentificarlo en exceso. En el mundo actual más bien se tiende a acelerarlo. Muchas personas identifican el estrés con las prisas en que viven.

Un medio igualmente necesario para la buena disposición ante el estrés viene representado por la práctica del deporte, el **ejercicio físico**. La actividad predominantemente intelectual que le exige la Universidad requiere con más razón la compensación del ejercicio de otras partes de su organismo.

Las aficiones o hobbies será conveniente cultivar atendiendo a los intereses, motivaciones, gustos... ante la vida. Aficiones de tipo manual, físico, deportivo, cultural... Todo ello favorece el equilibrio en su desarrollo global y dispone a la persona de una mayor fuente de recursos ante situaciones estresantes.

Todo esto es necesario añadir otras estrategias que por requerir conocimientos y entrenamiento previos, requerirán la ayuda de profesionales, ayuda que podrá también encontrarás en el gabinete de atención psicopedagógica de la universidad y que se la dispensará a través de cursos, seminarios, charlas y atención individual.

Bibliografía y páginas de enlace**SALUD:****1. AUTOMEDICACIÓN Y MEDICACIÓN**

- Argüelles y Castro, A. (2005). La automedicación. Gauta Sep.25-96.
- Dawson, J.S., Taylor, M. y Reide, P. (2003). Lo esencial en farmacología, 2º Edición. E. Mosby. Inglaterra.
- Pouillard, J. (2001). L'automédication.rapport adopté lors de la session du conseil national de l'ordre des médecins février.

Enlace

- www.lospeligrosdelaautomedicación.htm 06/03/05

2. PROBLEMAS ALIMENTARIOS

- Asociación Gull-Lasègue
- Instituto canario de medicina y nutrición
- Gabinete psicopedagógico de la ULPGC

BIBLIOGRAFÍA DISPONIBLE ONLINE

- Delgada y devorando: guía de autoayuda.
- **Guía básica para la prevención en jóvenes de la anorexia y la bulimia en Canarias.**

Enlaces

- <http://www.icamen.es/quienes.html>
- <http://anorexiabulimiacanarias.blogspot.com/>
- www.webs.ulpgc.es/asap
- <http://es.salut.conecta.it/bulimia/bulimia>.
- <http://www.tecnicasderelajacion.org/>

3. ENFERMEDAD PROPIA O DE UN FAMILIAR.

- Maroto, J. M^a. (2009). Corazón e infarto - 101 preguntas esenciales para los enfermos y sus familias. La esfera de los libros S.L.
- Cubedo, R. (2007). Cáncer. 101 preguntas esenciales para los enfermos y sus familias. E. La esfera de los libros S.L.
- Molloy, W. y Caldwell, P. (1997). La enfermedad de Alzheimer. E. Paidós
- Matthews-Simonton, E., Roselló Toca, E. (1998). Familia contra enfermedad. Los libros del comienzo
- Harold H. (1997). Cáncer. Recuperar el bienestar. E. Robin Book.
- Rose, S, Hara, R. Ed. Jones y Bartlett (2005). 100 preguntas y respuestas sobre los cuidados a los familiares o amigos con cáncer. E. Jones & Bartlett Learning.
- Gradillas, V. (1998). La familia del enfermo mental. E. Díaz de Santos.

4. EL CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL. MODAS Y ESTEREOTIPOS

- VV.AA. (2011). Superar una imagen corporal distorsionada - un programa para personas con trastornos alimentarios. E. Alianza Editorial, S.A.
- Raich, R. (2001). Imagen corporal - conocer y valorar el propio cuerpo. E Ediciones Pirámide (Grupo Anaya), S.A.
- González Cortés, M^a T. (2007). El viaje de Jano: historia del cuerpo. Ed. Milenrama.
- Orbach, S. (2010). La tiranía del culto al cuerpo. E. Paidós.
- Reybold, L. (2007). Los peligros del tatuaje y el body piercing. E. Buenas Letras
- Martí, J., Cabrero, F. (2008). Los pueblos indígenas. La cultura del cuerpo. Ed. UOC.
- Final del formulario
- Raich, R. M. (2001). Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid: E. Pirámide.

- Montero, P., Morales, E. M. y Carbajal, A. (2004). Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, nº 8.

5. ADICCIONES

- Proyecto hombre
- Fundación forja

Enlaces

- www.webs.ulpgc.es/asap
- <http://www.fundacionforja.org/presentacion.html>
- Colegio de Psicólogos de Las Palmas www.coplaspalmas.org/

6. CONSUMO DE SUSTANCIAS

- Gabinete psicopedagógico de la ULPGC.
- Proyecto hombre.

7. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Palacias, S. (2000). *Salud y medicina para la mujer*. E. Harcourt
- Serra, R. y Bagur, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. E. Paidotribo.

8. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

- Bayes, R. (1985). *Psicología oncológica*. Martínez Roca. Barcelona
- Bayes, R. y borras, F. (1996). "Psicoinmunología y salud". En M.A. Simón (Ed.). *Manual de psicología de la salud*. Siglo XXI. Madrid.
- Bernstein, D. y Borcovec, T. D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Desclée de Brouwer. Bilbao.

- Buendía, J. (Coord.) (1993). Estrés y psicopatología. Pirámide. Madrid.
- Cautela, J.R. y Groden, J. (1989). Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Martínez Roca. Barcelona.
- Caycedo, A. (1973). Sofrología médica. Aura. Barcelona
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Martínez Roca. Barcelona
- D'hart, A.D. (1984). Hijos con estrés. Cúpula. Barcelona.
- Fábregas, J. J. y García, E. (1988). Técnicas de autocontrol. Ed. Alhambra. Madrid
- Kemmler, R. (1983). El entrenamiento autógeno para niños, adolescentes y padres. T.E.A. Ediciones. Madrid.
- Kirsta, A. (1988). Superar el estrés. Cómo relajarse y vivir positivamente. Integral ediciones. Barcelona
- Garrido, J. (2009). Pensamientos positivos y prácticas psicológicas. Editorial I.C.S.E. Las Palmas de G.C. ISBN: 84-931986-9-2.
- Lawson, A. (1982). Cómo vencer el estrés. Métodos naturales y sin drogas para superar la tensión. Edaf. Madrid
- McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Martínez Roca. Barcelona
- Michal, M. (1992). Estrés. Signos. Fuentes. Síntomas. Situaciones. Soluciones. Ed. Roche. Basilea
- Paris, C. (1998). Superarse con la autohipnosis. RBA ediciones. Manuales integral. Barcelona
- Pico, F. (1993). "Estrés y trastornos cardiovasculares". En J. Buendía Vidal. Estrés y psicopatología. Pirámide. Madrid. pp. 201-219.
- Sandín, B. (1993). "Estrés y salud: factores que intervienen en la relación entre el estrés y la enfermedad física". En J. Buendía Vidal. Estrés y psicopatología. Pirámide. Madrid. pp. 148-180
- Santos, J. Y Justes, A. (1986). Relajación y sofrología en comic. Mensajero. Bilbao
- Schultz, J. H. (1969). Entrenamiento autógeno. Científico-médica. Madrid
- Simón, M. A. (Ed.), (1993). Psicología de la salud. Aplicaciones clínicas y estrategias de intervención. Pirámide. Madrid.

- Enlace: Sociedad española para la ansiedad y el estrés
<http://www.ucm.es/info/seas/faq>

BLOQUE 2. RELACIONES SOCIALES



1.- SOLEDAD NO DESEADA. DIFICULTADES PARA HACER AMISTADES EN LAS RELACIONES CON LOS IGUALES

Citas

*Entre dos individuos, la **amistad** nunca viene dada, sino que debe conquistarse indefinidamente. Simone de Beauvoir*

*Gran parte de la vitalidad de una **amistad** reside en el respeto de las diferencias, no sólo en el disfrute de las semejanzas. James Fredericks.*

Caso hipotético.

Desde siempre he sido tímida, recuerdo mi etapa en el instituto donde pasaba todos los recreos sola, sentada, esperando a que algún compañero se me acercara y quisiera ser mi amigo. Tuve algunos roces, lo típico, pero ya paso. Al principio lloraba porque era incapaz de relacionarme. Intentaba socializarme, pero los compañeros me tenían catalogada y no me daban entrada en sus grupos. Con la poca gente que se me acercó de buena manera, no supe profundizar en la relación, siempre tenía miedo de que descubrieran que no salía los fines de semana, que no tenía amigos... Lo pasaba mal cuando salía de

un examen y no tenía con quien comentarlo, luego una lo asume. Pero sigue siendo infeliz, siento como un halo de tristeza que no me deja vivir. A veces me entran ganas de llorar por la rutina de mi vida, me gustaría tener capacidad para saber hacer amigos, y no tengo ni idea. Siento que me hago mayor y no disfruto de la vida, mi vida se limita a estudiar.

Es una posibilidad atreverse a vivir cada día abierto a la vida, a equivocarnos, a mostrarnos, a sentir, a compartir, a escuchar,...Lo más importante es **vivir el presente como el momento que tenemos para relacionarnos con la otra persona**, ya la amistad surge con la continuidad del cuidado en la relación. Poder conocer a varias personas, nos permite identificarnos con las que nos encontramos mejor y profundizar con ellas sin rechazar a nadie. Es un entorno donde, el tema de los estudios es el hilo conductor que une, pero que puede generar en compartir gustos o aficiones comunes más allá del ámbito educativo.

El tiempo que se pasa en la Universidad se va rápido y es un entorno donde poder tener amistades que pueden perdurar en otras etapas de la vida. Es conveniente cuidar la relación con los estudios con la misma intensidad que en el ámbito personal de las relaciones entre iguales.

Dentro de la Universidad, existen algunos **lugares más apropiados** para conocer nuevos amigos siendo la cafetería uno de ellos, por la posibilidad que ofrece de hablar libremente sin molestar a nadie que esté estudiando, atreviéndote a compartir mesa con personas que no conozcas. Otra posibilidad es **ofrecerte** para estudiar en grupo a varias personas de la clase, o en los grupos de trabajo, donde en los tiempos de descanso puedes **hablar de ti, tus gustos y preocupaciones, o preguntar y escuchar sin dar consejos o enjuiciar** al compañero que te habla. Lo más importante es **ser uno mismo, sin aparentar ser de otra forma**.

No es conveniente interrumpir a un compañero durante la clase intentado atraer su atención y generar conversación, pues podrías molestarle, también al resto de compañeros y al profesorado. Si quieres, trata de participar en la clase preguntando al profesor o dando tu opinión. Lo mismo sucede en la biblioteca, no es lugar para hablar con personas

desconocidas por los mismos motivos anteriores. En cambio, en las salas de estudio donde sí se puede hablar, sí puedes ir e intentar relacionarte con las personas que están allí.

El realizar actividades de extensión universitaria da la posibilidad de compartir con otras personas no conocidas espacios de encuentro diferentes donde la rigidez de estudiar no está tan presente y se pueden compartir acciones que gustan (deporte, senderismo, baile, teatro, cine fórum,...).

Es un arte el saber establecer y mantener comunicación, y hay que tener en cuenta una serie de aspectos: conoce el propio estilo personal de comunicación que cada persona tiene. Toma la iniciativa y ábrete a los demás. Intenta establecer contacto visual durante uno o dos segundos cada poco evitando miradas incómodas. Sonríe sin exageraciones cuando se establece el contacto visual. Considérate que eres una persona válida y agradable con la que se puede hablar. Aprende a manejar el lenguaje corporal adecuado (posición de apertura en las manos, ser auténtico y expresivo sin forzar, colócate en el campo visual,...). Sé respetuoso y amable. Atrévete a preguntar algo que no sea personal o de crítica sobre alguien. Durante la conversación, **escucha de forma activa** la respuesta que te vaya dando y si no entiendes, pregunta aclaraciones para evitar confusiones. Si quieres hablar, opina desde el lenguaje Yo, lo que conlleva evitar juicios y consejos hacia la otra persona. A la hora de despedirte agradece el rato pasados y que te has sentido satisfecho invitando a poder continuar en otro momento seguir hablando. Con compañeros desconocidos, se puede iniciar una conversación preguntando tus dudas sobre una asignatura para profundizar en ese tema y poder compartir pareceres o trabajo e incluso ampliar la conversación hacia aspectos relacionados con la Universidad en sí, los motivos de por qué elegiste esa carrera, tus gustos, intereses, aspectos emocionales, lanzarte al abismo de lo desconocido y explorar lo que resulta de ello es la mejor forma de atreverse con la timidez.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Te consideras buen escuchador?,
¿Compartes tu mundo interno?

2.- VIOLENCIA INTERPERSONAL

Ortega y Mora-Merchán definen la violencia interpersonal como “el ejercicio agresivo físico, psicológico, social o verbal mediante el cual una persona o grupo de personas actúa, o estimula la actuación de otros, contra otra persona o grupo, valiéndose de ventajas sociales que le proporcionan su situación física, psicológica o social”.

La violencia conlleva el querer hacer daño gratuito a una persona determinada y puede manifestarse sobre la persona agredida a través de actos continuados mantenidos en el tiempo y deliberados, de diferentes tipos: golpes físicos premeditados, desprestigiando, burlándose, manipulando negativamente sus sentimientos, incitando al aislamiento y rechazo social, amenazas, gritos, maltrato, insultos, robo o rotura de material personal, acusaciones falsas y/o difamaciones, acoso sexual o de otro tipo, violencia de género, no prestar ayuda a la persona que lo necesita sabiendo el daño que se le ocasiona.

Por parte del agresor/es, no es necesario que exista un motivo para ejercer violencia sobre una persona, puede incluso no conocerla. Produce una relación desequilibrada entre la persona agresora y la agredida, siendo frecuente que el agresor esté apoyado por un grupo que le ríe su abuso.

Se suele definir por parte del profesorado como conflictividad o mala conducta para denominar comportamientos virulentos entre los propios alumnos o hacia ellos y por parte de los alumnos se perciben como abuso o hacer la vida imposible de forma premeditada.

Estas acciones violentas permanecen en el tiempo sobre la persona agredida porque esta evita darlo a conocer a personas que pueden actuar defendiendo sus derechos, o porque no se le atiende y no se le da importancia cuando lo ha manifestado. También, por la permisividad de las personas que ven la situación y no intervienen (amistades de la persona agresora, incitadores, contempladores pasivos de la agresión, amistades de la persona agredida,...).

Las consecuencias que ocasiona en la persona agredida le van afectando significativamente en todos los aspectos de su vida: académico (no

querer asistir al centro, querer abandonar los estudios,...), físicos (nerviosismo, dificultad para dormir, incapacidad de centrarse, dejar de comer,...), emocional (tristeza, miedo, apatía, irritabilidad,...) y social (no querer salir de casa, dejar de hablar, aislarse,...).

SUGERENCIAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

- Formación al profesorado para distinguir comportamientos disfuncionales y si quiere, saber cómo actuar, sin que se le haya hecho ninguna demanda.
- Realización de alguna encuesta dentro del aula de carácter confidencial donde se contemple de forma objetiva la aparición de este tipo de conflictos.
- Buzón de notificaciones anónimo en la facultad o dentro del aula.
- Potenciar las asociaciones de alumnos.
- Realización de una jornada académica referida a la Violencia en todas sus variedades a lo largo del curso escolar (género, sexual, acoso,...).
- Aplicación de la normativa (tolerancia cero) ante cualquier tipo de discriminación o violencia que se ratifique.
- Derivación de los casos al Gabinete Psicopedagógico de la ULPGC
- Incentivar investigaciones por parte del propio alumnado o profesorado para analizar este tipo de fenómenos disfuncionales u otros afines.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Te has visto reflejado/a de forma continuada en lo expuesto con alguien de tu entorno educativo? ¿Qué papel has adoptado: persona violenta, espectador/a, persona violentada,...?. ¿Qué has hecho si te has sentido violentada/o en alguna ocasión?

3.- VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales ofrecen la posibilidad de estar en contacto con otras personas, conocidas o no, sin necesidad de moverte de casa. En esos espacios, se pueden compartir opiniones, fotos, videos, escuchar música, expresar nuestro sentir, intercambiar información, formar parte de grupos, conocer personas con las mismas aficiones, hablar en directo,... con las personas que queramos de cualquier parte del mundo.

Son útiles para la socialización si se sabe controlar a quién se agrega como amigo, la información que pones y el cerrar el espacio para que sólo las personas que quieras puedan acceder a tu página. Sirve para cultivar y crear habilidades sociales y por otro lado implica el acceso a contenidos de interés cultural y foros de debate comunitarios.

La desventaja que tiene el compartir todos estos aspectos de la vida personal propia y de conocer usuarios de la red, es que no se sabe qué tipo de persona es, no se conoce realmente el aspecto físico, su edad,... sin saber si es real. Otra cuestión que sucede consiste en la pérdida de intimidad, ya que otras personas pueden ver tus datos y conversaciones personales. También es conveniente valorar la cantidad de tiempo que se le dedica a estar conectados a estos espacios. Puede crear dependencia de ser tenido en cuenta por otros, o de leer lo que otros ponen, implicando dejar de tener una vida social real para dedicarle más tiempo a la redes sociales. El punto de peligro aparece cuando uno deja de realizar actividades de la vida real para dedicarle tiempo a la red social.

Dependiendo de las páginas a las que accedamos y la participación en los foros que decidamos estar, nuestro vocabulario se puede ampliar, junto a capacidades de razonamiento argumental y lógico, o por el contrario se nos deterioran esas funciones ante las expresiones y formas de transmitir los pensamientos los otros usuarios y que hacemos nuestras para sentirnos identificados.

La realidad de la vida no es virtual.

Hoy día **es un medio** para hacer amistades con las que se puede decidir conocer personalmente, pero también nos puede ocasionar exponernos a personas con intenciones no sanas.

Elementos a tener en cuenta sobre la información a dar a conocer en nuestras redes sociales y la comunicación con personas desconocidas:

- Valora para qué te sirve pertenecer a una red social y elige la que consideres más adecuada según amistades que conozcan y te hayan comentado si lo decides así.
- Considera que la información que pongas en tu red social (fotos, escritos, archivos,...) cualquier persona a que le des acceso puede cogerla, guardarla o difundirla en el tiempo presente o futuro con fines dañinos hacia ti.
- No pongas datos personales completos del tipo: nombre completo, domicilio, número de teléfono, números de las cuentas bancarias o de tarjeta de crédito, dirección de casa, fechas en que te vas de vacaciones, centro donde trabajas o estudias,...
- Establecer diálogos escritos, intercambios de fotos, o cámaras en directo relacionados con la seducción con personas extrañas o no, puede generar que esa información quede registrada y la otra persona tenga información tuya (escritos, fotos, videos,...) con fines perjudiciales para ti. También, este tipo de acciones, pueden generar dependencia y adicción. Si son personas desconocidas, puede suceder que la persona mienta respecto a su verdadera identidad. Cuidate si alguien que conoces por este medio quiere conocerte en persona, y si lo decides hacer, hazlo en un lugar público durante las horas del día y en compañía de amigos de confianza. Dile a alguna persona de confianza dónde vas y dale toda la información referente a esta persona con la que vas a quedar.
- Si sucede que tiene información confidencial tuya, y te empieza a amenazar o pedir más información sobre algún aspecto de tu vida personal, marca los límites hazte respetar, bórrala, y/o coméntalo a alguna persona de confianza, y si lo consideras, llama a la policía y cuenta tu caso.

- Ten claro que una **vez que colocas información (fotos, vida personal,...) en una red social, esa información permanece**. Aunque elimines la información de una red social, las antiguas versiones quedan registradas en los ordenadores de las personas agregadas.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Cuántas horas al día le dedicas a tu red social?, ¿Para qué te sirve?, ¿Qué has hecho si te han amenazado, insultado, seducido,...?.

4.- ESTUDIANTES QUE COMPARTEN ALOJAMIENTO

- Las experiencias que conlleva el intercambio por un año hacia otra Universidad (Erasmus) puede generar que en ocasiones se tenga que compartir piso con otras persona desconocidas, siendo conveniente tener en cuenta una serie de aspectos:
- Tener claro dónde se va a quedar uno antes de llegar al lugar donde se va a estudiar, sabiendo las condiciones del contrato, la proximidad a la zona de estudios y a un entorno cultural que facilite la integración del estudiante al nuevo medio social. Las propias Universidades tienen programas de información y localización de Residencias Escolares o pisos donde pueden residir los alumnos viajantes.
- Otras formas previas antes de llegar al nuevo lugar para buscar piso o compañeros que quieran residir en piso compartido pueden ser: buscar y ofrecerse por internet poniendo algún anuncio, colgar carteles por diferentes foros y Facultades Universitarias en el lugar de destino, mirar periódicos en la sección de alquiler de pisos, decírselo a amistades,...
- Es diferente el convivir con personas de sexo diferente que con personas del mismo sexo. Es mucho más enriquecedor el hecho de compartir piso con personas del sexo contrario también, pues se puede ampliar el conocimiento de comportamientos diferentes a lo aprendido en casa. Para otras personas, es más cómodo convivir con personas del mismo sexo por evitar la atracción sexual y las consecuencias que pudiera ocasionar en detrimento de la convivencia y del rendimiento en los estudios.

- Los beneficios de convivir con personas de igual edad y/o de otras culturas, conlleva que uno se tenga que responsabilizar de tareas que en la vida familiar estarían realizadas por alguna de las figuras parentales (hacer las comidas, limpieza de la casa, lavar, planchar, ir a comprar, facturas,... aparte de aprender a convivir con otras formas de comportamiento y costumbres teniendo que buscar acuerdos de convivencia estableciendo límites y cediendo en otros aspectos no vitales. En ocasiones la casa que se alquila no cumple lo pactado y hay que realizar alguna reforma, para ello es conveniente tener claro lo que se firma en el contrato para evitar gastos que le pueden competir al dueño del piso más que a los inquilinos.
- Durante el primer día, se decidirá entre todos qué habitación será personal de cada uno de los inquilinos. Hay que tener en cuenta el tamaño, la luminosidad, el nivel de ruido externo que tiene, la ventilación, su localización dentro del piso,... y si no se llegan a acuerdos se sortearán o se pagará un plus por usar las más cómodas si se negocia así.
- El convivir con personas desconocidas conlleva que se tengan que establecer nuevas normas consensuadas, siendo lo adecuado diferenciar zonas de uso privado y de uso común, horarios de visitas, nivel de ruidos, hábitos higiénicos, distribución de tareas relacionadas con la limpieza en las zonas comunes y de alimentación y todo lo que se considere que puede generar conflicto en la convivencia. Es adecuado sentarse al principio y establecer entre todos los inquilinos las pautas a respetar, y volver a hacerlo cada vez que no se cumplen hasta llegar a una solución válida para todos.
- El coger ropa u otro tipo de objetos del compañero de piso sin pedir permiso por exceso de confianza, puede generar conflictos posteriores en la relación y en el piso, por lo que saber dónde están los límites propios y del otro es necesario para una convivencia respetuosa. Es un piso de estudiantes, y como tal el silencio para poder estudiar tiene que estar presente en lo referente a los horarios de televisión, aparatos de música, conversaciones,... y su volumen acústico. Cada persona tiene su ritmo y horario de estudios, no tiene que ser igual al tuyo.
- La organización y distribución de las tareas comunes estableciendo acuerdos de convivencia, son los elementos básicos para evitar los conflictos que puedan surgir en la vida cotidiana.
- Se pueden hacer cuadrantes para limpiar diariamente o por semana los espacios comunes de forma rotatoria y siendo tarea de todos los inquilinos, usando el mismo criterio para las tareas de compra o alimentación. También,

se puede elegir un día a la semana para que todos realicen las tareas de limpieza, compra, comidas,... básicas compartidas.

- Respecto al tema de las comidas, es cierto que es muy personal y habrá quiénes no sepan y prefieran no comprometerse a ninguna tarea conjunta en ese sentido, llevando a cabo su alimentación principalmente fuera del piso. En otras ocasiones se decide que cada uno se haga su propia comida a su gusto, y en otros casos, se comparte lo que se hace sin contraprestaciones a cambio.

- Si por algún motivo alguno de los inquilinos del piso decide dejarlo, lo adecuado es que avise con el mayor tiempo posible al resto de compañeros para ver si pueden hacerse cargo del nuevo gasto del alquiler o para buscar alguna otra persona que quiera venirse a vivir. Existe libertad para poder llevarse lo que es de uno, y si se han comprado objetos de forma conjunta, hablar y negociar para ver quién se queda con ello. El piso hay que devolverlo igual que se recibió antes de entrar en él para que nos devuelvan la fianza en su integridad.

- Los espacios comunes, como tal, son de todos, y las pautas aprendidas en casa pueden no ser válidas para con estos compañeros, por lo que la única alternativa para convivir es el diálogo con los compañeros y el respeto por los acuerdos establecidos entre todos. Si algo te incomoda, lo más adecuado es hablarlo cuanto antes para evitar distanciamientos, rencores o problemas crecientes posteriores.

5.- VOLUNTARIADO

El artículo tercero de la Ley de Voluntariado de Canarias, aprobada en 1.998, define por voluntariado el conjunto de actividades, desarrolladas por personas voluntarias en áreas de interés social, que reúnan los requisitos de tener carácter altruista, solidario, responsable y pacífico; que su realización sea libre, sin que tenga su causa en una obligación personal o deber; que se lleven a cabo sin contraprestación económica ni ánimo de lucro y que se desarrollen a través de programas o proyectos de entidades de voluntariado.

Gratuidad, continuidad, libertad y solidaridad son algunas de las señas de identidad que definen la acción voluntaria. Pero el voluntariado es algo más

que una acción concreta. Por voluntariado ha de entenderse también una forma de participación social, una manera de acercarse a los problemas de los demás con respeto y desde una actitud de responsabilidad frente a situaciones sociales injustas.

Se consideran áreas de interés social las siguientes:

- a. Cooperación y solidaridad internacional, sensibilización y educación para el desarrollo, derechos humanos y pacifismo.
- b. Servicios sociales y sanitarios.
- c. Promoción de la igualdad de oportunidades entre el hombre y la mujer.
- d. Inserción sociolaboral de colectivos en situación de desventaja social.
- e. Educación, ciencia, cultura, deportes y patrimonio histórico-artístico.
- f. Protección civil.
- g. Protección del medio ambiente y defensa del medio rural.
- h. Cualquier otra que responda a la naturaleza y fines de las actuaciones voluntarias:

- Voluntariado **en períodos de vacaciones en otros países**. Se conocen como campos de trabajo, viajes solidarios o brigadas internacionales, según la actividad que se realicen en ellos y las organizaciones de voluntariado que las organicen. Los participantes habrán experimentado por sí mismos las dificultades y las necesidades de las poblaciones de estos países.

- El Voluntariado **Virtual** consiste en colaborar a distancia con una organización de voluntariado utilizando las nuevas tecnologías de la información, especialmente Internet y el correo electrónico. En las organizaciones hay diversas tareas que no requiere presencia física, búsqueda de información de subvenciones, asesor en tareas contables, legales o fiscales, redacciones de artículos para sus publicaciones o sus páginas web.

Según las áreas de interés social, los campos de intervención pueden ser muy variados:

- Asociaciones con fines sociales.

- Asociaciones con objetivos sanitarios.
- Asociaciones de liberación sexual.
- Asociaciones deportivas y/o recreativas.
- Asociaciones juveniles.
- Asociaciones de actividades culturales, musicales, etc.
- Asociaciones de emigrantes, retornados, etc.
- Asociaciones de madres y padres de alumnos.
- Asociaciones que atienden a personas con discapacidad.
- Asociaciones vecinales o comunidad de vecinos.
- Colectivos pacifistas.
- Crecimiento personal y autoayuda.
- Entidades vinculadas a la economía social o solidaria.
- Grupos de protección ambiental/ecologista.
- Organizaciones de cooperación y solidaridad internacional.
- Organizaciones de mujeres y/o feministas.
- Organizaciones de protección civil.
- Organizaciones religiosas

6.- SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

La sexualidad es una necesidad humana desde los ámbitos emocional, afectivo y social, va más allá de la finalidad reproductiva y genera vínculos afectivos y físicos en las relaciones. Se va conformando a lo largo de la vida de un ser humano, pero en cada etapa de la vida se vive y puede manifestar de manera diferente dándole identidad a partir de aspectos culturales, sociales, anatómicos, fisiológicas, emocionales, afectivos y de conducta. En función del aprendizaje adquirido durante la etapa natal e infantil en cuanto a la forma de cómo fue nuestra estimulación sensorial y forma de contacto corporal, se construirá en buena parte nuestra identidad afectiva y sexual.

Durante la juventud, los cambios hormonales provocan una nueva necesidad en la forma de relacionarse con los otros; el cómo se vive esta etapa de la vida en el ámbito sexual, está en función de las características personales

(sexo, edad o personalidad) y sociales (cultura, educación familiar, religión,...). El aislamiento social puede aparecer (teniendo que ver con las creencias adquiridas en el entorno familiar y educativo principalmente), teniendo que ver con la no aceptación de su propio cuerpo o circunstancias por las que está pasando.

Sexualmente, la **autoestimulación** permite seguir conociendo su cuerpo y liberar la energía sexual mediante “fantasías sexuales”. Se viven deseos de sentirse atractivo hacia la pareja y si no se tiene, para poder conocer y acercarse a personas que gusten, y por ello, se pasa más tiempo pendiente de la imagen corporal (comprar ropa, gimnasio, alimentación, perfumes,...). Cuando un joven se enamora, se tiende a idealizar a la persona amada, siendo frecuente los “amores imposibles”, al enamorarse de personas que no se sienten atraídas por nosotros. Pueden aparecer **relaciones de amistad no duraderas**, pero sí pasionales. Con la experiencia, las relaciones amorosas tienden a ser más duraderas y estables, mirando no solo al presente, sino al futuro de la relación.

El tener una relación física con alguien puede hacernos sentir muy vulnerable, pues supone compartir con otra persona una parte de nuestro ser. Los miedos, las experiencias anteriores, las creencias sociales, el qué opinará tu pareja de tu cuerpo,...son pensamientos y acciones que generan que la persona se tenga que sentir con una relación afectiva adecuada para poder ofrecerse y disfrutar.

En el mundo sexual, como en el de las relaciones humanas, **es necesaria la comunicación, comunicando nuestras querencias y poniendo claro cuáles son nuestros límites**, qué cosas quieres y cuáles no, qué cosas querías realizar, pero aún no te atreves,...

Es vital saber que si algo no quieres de lo que está sucediendo, tienes la libertad de parar, y piensa en ti. Tú te respetas y fijas tus límites, y con quién estés tiene que respetarlos. No permitas ningún tipo de exigencia o manipulación si no es tu querencia.

No hay que acabar lo que se empieza si no se quiere, y hay que tener sentido del humor y hablar para solventar con afecto las inconveniencias que sucedan durante la relación.

La **identidad y orientación sexual** indican las tendencias sexuales en lo referente a aspectos psico-físicos (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y en cuanto a la atracción sexual hacia un sexo, otro o ambos (heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad).

En nuestra sociedad se suele tener prejuicio en cuanto a que las personas diferentes tengan necesidades de relación sexual y afectiva, pero son seres humanos como cualquier otro, pudiendo tener relaciones plenas. Las relaciones afectivas y sexuales de las personas diferentes no difieren demasiado de las pautas normales de las demás personas, aunque a algunos pueda parecerles de cualquier ser humano.

Según el modelo de aprendizaje social, la adquisición o el cambio de conducta ocurre principalmente a través del aprendizaje por observación de la conducta de otros, o de la propia experiencia directa del sujeto. Carrolles (1985).

John Alan Lee, psicólogo canadiense, afirma que pueden distinguirse seis tipos de enamoramiento:

- Ágape (*Todo para el otro*) (la entrega generosa)
- Eros (*Corazón en llamas*) (el enamoramiento romántico)
- Ludus (*Instinto de cazador*) (la seducción como un fin en sí misma)
- Pragma (Contabilidad afectiva)(cálculo de las ganancias y pérdidas)
- Manía u obsesión (*Fantasma de la pérdida*)
- Storge (*Amigos con derecho a sexo*) (el amor-amistad)

Algunas prácticas sexuales según el DSM IV, consideradas como conductas contra **natura** o **parafilias**, se realizan prevaliéndose de una **superioridad física, psicológica o social**, son:

- **Exhibicionismo:** Quien se excita sexualmente y obtiene placer mediante la exposición de sus órganos genitales a otras personas
- **Pedofilia:** Consiste en que la excitación o el placer sexual se obtienen a través de actividades o fantasías sexuales con niños
- **Masoquismo sexual:** Quien encuentra placer en verse maltratado/a y humillado/a. La excitación sexual se consigue a través del dolor físico o la humillación infringida y/o solicitada
- **Sadismo:** Perversión sexual en la que se recibe placer cometiendo actos de crueldad contra otra persona
- **Voyeurismo:** Fantasías sexuales, impulsos sexuales o comportamientos que implican el hecho de observar a escondidas a personas, desnudándose o que se encuentren en plena actividad sexual.
- **Zoofilia :** Atracción sexual hacia animales no humanos
- **Fetichismo:** Consiste en la excitación erótica o la facilitación y el logro del orgasmo a través de un objeto, una sustancia o parte del cuerpo en particular. El fetichismo sexual se considera una práctica inofensiva salvo en el caso de que provoque malestar significativo o problemas a la persona que lo padece o a terceros pudiendo en este caso llegar a considerarse un trastorno patológico propiamente

(Para profundizar sobre estos temas, pueden consultar la bibliografía)

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Te sientes satisfecha/o en cómo vives tu sexualidad?, ¿Te respetas y haces respetar? ¿Sabes dónde están tus límites?, ¿Usas protección aunque te digan que no es necesaria?

7.- UNIVERSIDAD ACCESIBLE. MENTES INCLUSIVAS

*Hacia una sociedad (Universidad...) que, **siendo de todos, llegue a ser realmente para todos.***

La ciudad que no acepta la diversidad se empobrece. (Tonucci)

Una sociedad es accesible o inclusiva cuando cualquier persona puede disfrutar de sus beneficios.

La universidad constituye una institución que proporciona beneficios a las personas que componemos la sociedad. Por tanto es justo pensar, opinar y exigir que todas las personas puedan ser beneficiarios de sus servicios.

Por mentes inclusivas entendemos aquellas personas que defienden el derecho de todos a participar en la sociedad -en la universidad, la Escuelas, el trabajo- en igualdad de derechos.

El objetivo consiste en conseguir una sociedad (universidad, trabajo...) que, **siendo de todos, llegue a ser realmente para todos.**

No hay duda que a mentes inclusivas corresponderán sociedades accesibles. Pero será muy difícil conseguir sociedades inclusivas si las personas que las constituyen no tienen mentes inclusivas.

Ha de ser posible y una realidad que la universidad consiga ser una sociedad en la que todos convivamos en armonía aceptándonos, respetándonos y valorándonos mutuamente, sabiendo distinguir las diferencias individuales y los derechos iguales de todos.

Cuando un servicio social (una empresa, un negocio, una universidad...) cumple las normas establecidas para considerarse accesible, la Consejería de bienestar social la distingue colocándole a la entrada una placa con el signo de la accesibilidad. No todos los servicios como facultades... De nuestra universidad poseen esta distinción. Es necesario trabajar para conseguirlo. Hay que tener en cuenta que cada vez más ingresan en la

universidad alumnos con distintas discapacidades: sordera, invidencia, graves dificultades motrices... que exigirán diversos tipos de adaptaciones.

IMPEDIMENTOS O BARRERAS PARA LA ACCESIBILIDAD

Todo aquello que impide el acceso a algún lugar constituye una barrera que habrá que eliminar.

- Las escaleras son barreras para personas con dificultades para caminar.
- Los señales exclusivamente visuales son barreras para personas con dificultades de visión
- Los mensajes exclusivamente sonoros son barreras para las personas con dificultades de audición
- Las opiniones de que los inmigrantes son perjudiciales son barreras para estas personas

Las barreras se pueden clasificar en:

1. Las barreras físicas (sensoriales, motrices, arquitectónicas...)
2. Las barreras mentales, sociales y laborales (Opiniones, prejuicios...)
3. Las barreras científicas (Teorías. Concepciones. Modelos...)

CONOCER LAS BARRERAS Y LOS MODOS DE DESTRUIRLAS

1. Las barreras físicas

Las hay: sensoriales (visuales y auditivas), motrices, arquitectónicas. Es necesario observar que elementos arquitectónicos del edificio de la universidad en que nos movemos poseen elementos inaccesibles para algunas personas o carecen de los elementos accesibles necesarios. Si para moverse

dentro de las diversas instalaciones existen rampas ascensores adecuados servicios de baños accesibles para todos... Igualmente hay que observar si las aulas disponen de los materiales necesarios para facilitar el desenvolvimiento de las personas que van en silla de ruedas o que tienen problemas de visión y audición. En este caso habrá que reivindicar de los órganos competentes el cumplimiento de las obligaciones que les competen.

2. Las barreras mentales, sociales

Las barreras mentales y sociales las constituyen las opiniones que han pasado a ser verdaderos prejuicios con los que juzgamos a las personas diferentes a nosotros.

Algunos de los prejuicios que manejamos socialmente y que forman parte de nuestra estructura mental se identifican con las siguientes expresiones: a/ “Son diferentes”. b/ “Son peligrosos”. c/ “Son una carga para la sociedad”

Destruyendo barreras mentales, sociales

- **“Son Diferentes”.**

Con respecto a este prejuicio habríamos de completar la frase diciendo: SON DIFERENTES A NOSOTROS pero todos lo somos, la diferencia no anula los derechos de nadie, todos somos diferentes pero con los mismos derechos.

Es necesario insistir que la diferencia, la diversidad, la heterogeneidad son necesarias en la vida. La diversidad enriquece a los grupos y a los individuos. “La diversidad es lo natural”. Los derechos humanos son de todos sin excepción.

Como dice el gran educador Tonucci: “La sociedad que no acepta la diversidad se empobrece”

- **“Son peligrosos”.**

Lo son ni más ni menos que los demás. En centros escolares de educación básica se ha comprobado que los niños con discapacidades no son significativamente más peligrosos que el resto.

- **"Son una carga para la sociedad".**

Habría que añadir que carga para la sociedad lo SOMOS TODOS. Todos al disfrutar de los bienes de la sociedad del bienestar somos beneficiarios de los gastos que ocasionamos a la sociedad.

3. Las barreras científicas

Las barreras científicas se refieren al conjunto de Teorías, Concepciones, Modelos... que han nacido de la ciencia pero que no han aglutinado otras concepciones también científicas pero surgidas de las nuevas ciencias tales como la sociología, la psicología, las ciencias educativas, así como las actuales ciencias de la biología, la física cuántica etc.

Algunas de las concepciones falsamente científicas son las siguientes:

- a. Concepción dicotómica de las variables
- b. Concepción exclusiva o preponderantemente cuantitativa de la realidad humana
- c. Modelo tradicional de la discapacidad

Destruyendo las barreras científicas

- **Concepción exclusiva o preponderantemente dicotómica de la realidad humana.**

La ciencia experimental tradicionalmente ha manejado un criterio dicotómico para la valoración de las variables que estudia. Por ejemplo, en medicina, muchas de las realidades del cuerpo humano existen o no existen. Una persona es discapacitada o es normal, es síndrome de Down o no lo es. También ha sucedido así en muchas ciencias experimentales y en las matemáticas. Los grados intermedios que se dan en cada variable ha sido

práctica habitual no tenerlos en cuenta o fijarse de forma preponderante en las formas extremas de las variables.

De esa manera nos hemos acostumbrado a catalogar a las personas en dos alternativas posibles: los inteligentes/los torpes, los fuertes/los débiles, los sociables...

Con estas concepciones nos olvidamos de pensar que hay muchas y diferentes maneras de ser fuerte, de ser guapo, de ser inteligente, de ser sociable...

- **Concepción exclusiva o preponderantemente cuantitativa de la realidad humana**

Esta concepción nos sumerge en un criterio de valoración fundamentalmente cuantitativo.

Se basa en juzgar a las personas por el nivel mayor o menor de sus características personales. Pero olvidamos que el único criterio de juicio no puede ni debe ser el cuantitativo que además frecuentemente se expresaba con números. Así, se dice: "esta persona tiene una sociabilidad de 65 de percentil o una inteligencia de 120 de Cociente intelectual...Pero no se dice nada de tipo cualitativo. Sin embargo, una persona que obtenga una puntuación de 65 en sociabilidad puede aparecer muy diferente en sus comportamientos: puede ser muy sociable en actividades colaborativas del grupo de amigos en actividades de ocio y sin embargo ser muy individualista en trabajos del colegio. Y por el contrario, otro con la misma puntuación puede mostrar comportamientos muy diferentes. Para conocer mejor a una persona es imprescindible conocer los modos, los aspectos cualitativos de su personalidad.

MODELO TRADICIONAL DE LA DISCAPACIDAD.

Este modelo estaba basado en la anormalidad intrínseca del sujeto. De ella se originan los conceptos de: Deficiencia, Discapacidad, Minusvalía. Los sujetos de este modelo reciben los nombres de: Deficientes, Subnormales y otros.

Por el contrario el modelo científico nuevo, derivado de las ciencias socio-educativas se basa en el concepto de Diversidad. Con esto no se hace referencia a ninguna anomalía del sujeto, sino a una característica de la vida y de la especie. De ella se originan los conceptos de BIODIVERSIDAD, PSICODIVERSIDAD, SOCIODIVERSIDAD. Los sujetos de este modelo reciben los nombres de: PERSONAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL.

En el siguiente cuadro se muestra lo esencial de estos dos conceptos de forma más gráfica.



Bibliografía y páginas de enlace.

Relaciones sociales

1. SOLEDAD NO DESEADA. DIFICULTADES PARA HACER AMISTADES EN LAS RELACIONES CON LOS IGUALES

- Alonso-Allende, A. (2011). Hacer amigos. Ed. Ediciones Internacionales Universitarias, S.A.
- Grijalvo, F. y Rodríguez, J. M. (2008). Entrenamiento en habilidades sociales. Universidad de Las Palmas de G.C.
- Gutiérrez, C. (2010). Entrenamiento en habilidades sociales. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- Ballester, R. (2002) Habilidades sociales. E. Síntesis, S.A.

2. VIOLENCIA INTERPERSONAL

- Burnley, J. (1993) Conflicto. Ed. Morata, Madrid.

Enlace

- MOBBING.NU, web dedicada al estudio, la denuncia y la intervención en casos de acoso moral (violencia psicológica).

3. VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS REDES SOCIALES

- Monsoriu F. (2008). Manual de redes sociales en internet. Ed. Mar.
- VV.AA. (2010). Aprendizaje con redes sociales. Tejidos educativos para los nuevos entornos. Madrid.
- Requena F. (2008). Redes sociales y sociedad civil. Centro de investigaciones sociológicas.
- Haro Olle, J. J. (2010). Ed. Anaya Multimedia.
- Fernández B. (2010). Las redes sociales: lo que hacen sus hijos en internet. E. Club Universitario.

- Ibarra, P. y Grau, E. (2010). Jóvenes en la red: anuario de movimientos sociales. Ed. Icaria.
- Fasano, I. (2010). Tejiendo redes: el papel de las redes sociales en la salud y el bienestar. Ed. Gran Aldea.

4. ESTUDIANTES QUE COMPARTEN ALOJAMIENTO

- Cano M. (2005). El compañero. E. Entrelíneas
- Vermot, M. (2010). Bieeen! ¡Nos vamos a compartir piso! Ed. Random House

5. VOLUNTARIADO

Enlaces

- <http://www.gobiernodecanarias.org/bienestarsocial/voluntariado>
- www.juventudcanaria.com/es/areas/voluntariado_solidaridad/legislacion.php
- <http://asociacioncaminando.blogspot.com/>
- www.laspalmasacoge.com
- www.caritas-canarias.org
- www.cruzroja.es
- www.cear.es
- enferosdelcorazon@hotmail.com
- laspalmas@aecc.es
- apesclerosismultiple@hotmail.com
- parkinsongrancanaria@hotmail.com
- asociacioncancermama@yahoo.es
- adesorca.org
- www.onces.es
- www.adepsi.org
- aldeasinfantiles.es
- avimgran2005@yaoo.es

- www.benmagec.org
- avafescanarias.com

6. SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

- Bandera, M. (1999). *39 veces la primera vez*. Barcelona: DVD.
- Barragán, F. (1991). *La educación sexual. guía teórica y práctica*. Barcelona. Paidós.
- Masters, W. H. y Johnson, V.E. (1988). *El vínculo del placer*. Barcelona. E. Grijalbo.
- Sierra A. y Torres, A. (1991). *Epidemiología y prevención de las enfermedades de transmisión sexual*. AA.VV. Medicina preventiva y salud pública. E. Científicas y técnicas, S.A. (592-603).
- Berdún, L. (2004). *Nuestro sexo*. E. Grijalbo. S.A.

Enlace

- <http://www.educandoenigualdad.com/img/pdf/metodosanticonc.pdf>

7. UNIVERSIDAD ACCESIBLE. MENTES INCLUSIVAS

- Garrido, J. (2010). *Las ranas y efecto pigmalión. 43 relatos para una escuela y una sociedad inclusivas*. E. Graó: Barcelona.
- Marchena, R., Garrido, J, y Lajusticia, F. (2007). *¿Todo sobre ruedas? Rendimiento laboral sostenible: el empleo de personas con discapacidad*. ICSE: Las Palmas de G. C. ISBN: 84-931986-5-X
- Peñate, C.R. y otros (2009). *Recomendaciones para la discapacidad. Guía de orientación*. U.L.P.G.C. Vicerrectorado de estudiantes y extensión universitaria. Las Palmas de G. C.

- Palacios, A. y Romañach, J. (2010). El modelo de la diversidad. La Bioética y los derechos humanos como herramientas para alcanzar la plena dignidad en la diversidad funcional. E. Diversitas. AIES
- Ley 51/2003, de 2 de diciembre de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (LIONDAU)
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de protección de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia (BOE nº 299, de 15 de diciembre)
- Ley 8/1995, de 6 de abril, de accesibilidad y supresión de barreras físicas y de la comunicación (BOE nº 50, de 24 de abril)

BLOQUE 3. AUTOESTIMA



1.- HABLAR EN PÚBLICO - EXPOSICIÓN EN CLASE

Hablar en público conlleva como fin el **establecer un tipo de comunicación efectiva con las otras personas**. Es condición imprescindible tener el tema a exponer elaborado (trabajar y ensayar la intervención teniendo en cuenta todos los detalles), y también lo es conseguir transmitirlo de tal forma **que capte la atención e interés de las personas asistentes y facilitar la comprensión del mensaje**. El discurso **no consiste simplemente en leer un texto**.

Es conveniente tener en cuenta que **los demás no son enemigos** en busca del fallo para replicarnos, también, el **pensar en positivo** y confiar que lo que estamos transmitiendo tiene valor, en cambio, **no lo es el usar pastillas, drogas o alcohol** para llegar en estado de insensibilidad ante el posible miedo escénico.

A la hora de **preparar el discurso** a exponer, hay que tener en cuenta: el motivo de la exposición, al público al que va dirigido, el lugar, los medios técnicos, la duración del mismo, la cantidad de oyentes participantes, y **ensayar hasta dominar** todas las variables que pueden influir en el mismo.

Cada persona tiene su forma de comunicar y transmitir, pero sin perder la propia identidad, hay que ajustarlo para cada ocasión, pudiendo ser: formal o informal, serio o desenfadado, cercano o distante, riguroso o generalista, monólogo o interactivo,..., y si no se sabe exactamente, lo conveniente es preguntar a los organizadores o alguna persona experta sobre este tema. Si aún así, no se tiene seguridad, lo mejor es hablar de manera formal. Uno de los aspectos que más se valoran es la **naturalidad**.

Es conveniente **tener en cuenta la vestimenta a usar dependiendo del tipo de acto** en el que vayamos a hablar.

No es adecuado utilizar términos o expresiones que los asistentes no conozcan ni entrar en detalles que a una parte del público pueda no interesar. Uno puede hacer más grato el encuentro si permite la **participación del público, evitando** que el discurso sea un **monólogo**.

Hay que tener en cuenta las preguntas más probables que el público pueda plantear, lo que puede permitir anticiparse a las mismas.

El lugar de la intervención y los medios técnicos con los que podemos contar, influyen en el tipo de discurso a usar, por ello, si pudiésemos hacer alguna práctica en el lugar in situ antes del acto, estaríamos más adaptados al medio.

Al elaborar e impartir el discurso, es conveniente **delimitar un tiempo algo más corto que el previsto**, pues puede suceder que surjan preguntas fuera de contexto o uno improvise con saludos, agradecimientos, anécdota,...). Sería adecuado **llevar material complementario** por si tuviera que hablar más tiempo del previsto, o, en caso contrario, **saber qué partes puede omitir** si le falta tiempo. **Dedicarse** exclusivamente a **leer** el material que lleva, **genera desinterés y apatía**, por lo que **se recomienda la improvisación y espontaneidad** durante la exposición, usando también **fichas de apoyo**.

Al inicio es conveniente **dar la bienvenida y saludar a los asistentes procurando mirarlos a todos, y uno se presentará diciendo su**

nombre algo de su currículum que esté relacionado con el tema y el motivo de la presentación. También se indicará la duración y la estructura de funcionamiento del encuentro, indicando si se le puede interrumpir cuando surja alguna pregunta, o si habrá al final un turno de breves preguntas y si se les va a pasar copia de la ponencia para que no tengan que coger apuntes.

Hay que tomar consciencia del **leguaje verbal** (lo que dice, cómo lo dice, vocabulario empleado, entonación, volumen de voz, énfasis, silencios,...), y el **lenguaje corporal** (grabarse en video) que el público capta con igual claridad (gestos, movimientos, expresiones,...).

Respecto a la voz (grabarse previamente la exposición y escucharse), hay que hablar claro, volumen alto y mantenido, vocalizar con precisión, remarcar los finales de palabra,... Evitar las **coletillas procurando que el lenguaje** sea preciso, directo y con frases sencillas y cortas.

Dirigir la **mirada al público de forma cordial de forma individualizada y moviéndola entre el público** haciendo un barrido. Procurar evitar mirar a una zona en concreto del auditorio. Si alguna persona hace una pregunta, se le mira directamente, pero la respuesta es mirando a todos los asistentes.

Es adecuado moverse pero controlando los movimientos, ya que la movilidad rompe la monotonía y ayuda a captar la atención. Si es en un aula, es adecuado moverse entre los participantes para dar sensación de cercanía. Estar de pie en el centro, indica autoridad, y en un lateral, más relajación.

Es conveniente tener agua durante la exposición para aclarar la voz, y un reloj para controlar el tiempo.

Si durante la ponencia se establece que haya **un descanso**, es conveniente **acercarse y hablar con el público.**

Cuando acaba la intervención, hay que **volver a dar las gracias** por la atención prestada.

Aunque no es normal que ocurra, podría suceder que una persona del público se entrometa de **forma violenta contra el ponente: se le puede escuchar y responder educadamente** si lo consideramos **o comentarle que cuando sea el turno de preguntas se le responderá**. Si mantiene esa violencia y sigue interrumpiendo, se le pide con educación que emplee otra forma de expresarse, y que no se le responderá hasta que no utilice un tono correcto, **o en todo caso si insiste, se le ruega que abandone el lugar disculpándonos ante el público** por la situación. Hay que **estar preparado para aceptar críticas sin que se falte al respeto**.

Al responder a una pregunta brevemente, se le da la posibilidad para que pida alguna aclaración más, **oportunidad a la persona que la planteó a insistir sobre el tema** por si algo no le ha quedado claro, pero si se prolonga demasiado, hay que cortar educadamente dando la posibilidad de continuar una vez acabada la ponencia.

Si no sabemos responder a una **pregunta, se indica con naturalidad que desconoce la respuesta** y se pregunta al auditorio si alguien la sabe, indicando con posterioridad que buscará la respuesta y la hará llegar a través de algún foro o correo electrónico.

Respecto a los **medios técnicos**, se utilizan para **hacer más comprensible la exposición**, y para ellos las imágenes tienen que ser sencillas.

Si por alguna avería no se puede contar con los medios técnicos, hemos de tener preparada una alternativa para poder impartir la exposición de forma satisfactoria para todas las partes.

Es conveniente **grabar en video la ponencia y realizar una evaluación oral o escrita** a los asistentes que lo deseen para obtener la visión desde el otro lado.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Cuáles son tus seguridades a la hora de hablar en público?, ¿Qué frases te dices internamente cuando te equivocas o no encuentras las palabras adecuadas?, ¿Cómo puedes hacer para aceptar que

somos imperfectos y que mostrar esa naturalidad genera confianza en el auditorio?, ¿Cómo puedes hacer para aceptar que la suma de todas las opiniones amplía el beneficio del grupo?

2.- AUTOESTIMA

La conformación de la Autoestima tiene que ver principalmente con las estructuras mentales que construimos de la realidad vivida de niño/a, no por ello, circunstancias negativas en cualquier momento de la vida nos pueden influir y deteriorar nuestra propia percepción. En nuestra relación con nosotros mismos y con los otros, al hablar, pensar, actuar, con nuestra apariencia personal, se establecen evidencias de cómo vivimos nuestra dignidad y valores.

Se distinguen y adquieren la percepción de sí mismas en función de la manera de hablarse, tratarse, motivarse,...; todo esto deriva de las ideas, pensamientos que se cultivan en la mente.

Autoconcepto: las ideas que las personas tienen de sí mismas, su percepción personal acerca de lo que son o creen ser. Por ej.: "soy bueno para los idiomas", "creo que soy una persona sociable", "soy bajo, mido 1,65"

¿Qué percepción tiene de usted mismo?

Autoimagen o autoconcepción: la propia percepción personal sobre su cuerpo, su apariencia, influyen o no el autocuidado. Por ej.: "me gustan mis ojos", "odio ser tan delgada", "No me gusta nada de mi cuerpo".

¿Cómo se percibe corporalmente? ¿Te gusta cómo eres?

Autovaloración: se produce cuando las personas se examinan a sí mismas y llegan a alguna conclusión. Por ej.: "debo de hacer algo", "no puedo seguir así", "por mi culpa fallé en esa oportunidad".

¿Qué valoración hace de su vida?

Autorespeto: se refiere a las decisiones personales que tomamos para hacer o no hacer algo por sus efectos o consecuencias. Por ej.: "yo no fumo", "procuro informarme de todos los aspectos antes de tomar una decisión".

¿Qué acciones deja de hacer por respeto propio?

Autoconfianza o autoeficacia: se fundamenta en la actitud para enfrentarse a nuevas situaciones o tareas autopropuestas o asignadas. Por ej.: "soy capaz", "si me pongo lo lograré", "me siento inseguro".

¿Cómo se enfrenta a las nuevas situaciones?

Autovaloración: sentirse valiosa como persona, valorada. Por ej.: "no veo que aporte nada al grupo", "no me importa que los demás se aprovechen de mí".

¿Consideras que eres una persona valiosa? ¿Por qué?, ¿en qué?

Autoaceptación: nos percibimos de una forma determinada, pero cuando uno se abre a nuevas forma de actuación, nos damos cuenta que somos más de lo que pensábamos, puesto que los esquemas mentales no permitían ver otras posibilidades de pensar y actuar. Cuando una persona experimenta autorrechazo generalmente debe perdonar la persona o situación que le ha causado el daño.

¿Qué hechos acepta de sí mismo y cuáles no?

Algunos de los elementos que influyen en su conformación a lo largo de la vida pueden ser:

El trato recibido: en función de la forma en cómo ha sido uno tratado (positivo o negativo), se puede haber introyectado unas creencias del

tipo: me quiero y me valoro, o no valgo, me rechazo y me desprecio. Por ej.: "para qué habrás nacido", "no sirves para nada" (introyecciones negativas), o "eres un regalo para la vida", "te queremos y aceptamos como eres" (introyectos positivos).

¿Qué mensajes recibiste e hiciste tuyos desde tu infancia y adolescencia?

Las comparaciones: tanto en el ámbito familiar como escolar suelen incitar al sentimiento de inferioridad y a las emociones de impotencia, enfado y tristeza. Por ej.: "mira a tu hermana como no hay que decirle nada", "mira como tu primo aprueba con buena nota".

¿Qué comparaciones hicieron contigo? ¿Qué emociones aparecieron e hiciste?

El lenguaje: las palabras dichas y escritas, junto a la forma de expresarlas (tono, énfasis,...), y al momento de decir las generan huellas en nuestro interior que van aumentando nuestra autoestima, o al contrario, la deterioran. Por ej.: "es que no sirves para nada", "no te enteras de nada", "te acepto como eres".

¿Qué frases recuerdas y has hecho tuya a lo largo de tu vida?

¿Cómo te influye en tu vida actual?

Tu vida actual: el ideal de vida que uno se construye, las metas, proyectos que no se consiguen pueden incidir en frustraciones que se reafirman en personas con autoestima baja. La confianza y voluntad con uno mismo permite que se tolere la frustración ante situaciones no plenas que inciden en buscar nuevas alternativas para conseguir los fines previstos.

¿Te sientes pleno con tus logros en tu vida actual? ¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

Plantearse metas no reales: ante ciertas creencias que hicimos nuestras y aprendidas de personas cercanas o no, se pueden plantear objetivos desproporcionados y no realistas que le pueden hacer daño incluso hasta físico a la persona. Por ej.: "tengo que tener más pecho", "mi nariz tiene que ser más lineal", "tengo que tener un trabajo a los 23 años".

¿Qué objetivos te planteas que no son realistas? ¿Para qué?

Carecer de metas: el hecho de no plantearse proyectos de vida ni buscar actividades que lo apasionen a uno, genera apatía, abandono, depresión, sentirse perdido, soledad, incapacidad, incompetencia, frustración,... Por ej.: "no me gusta nada", "aquí estamos echando los días para atrás".

¿De quién aprendiste esa visión de la vida sin ilusiones ni ánimo de lucha por hacer tu vida como quieres?

Pensamientos irracionales: como nos enseñaron a pensar las situaciones y cómo actuar de forma irracional nos influye a percibir la vida desde una óptica pesimista y destructiva. Por ej.: "siempre me pasa a mí", "siempre pasa lo mismo", "todos son iguales".

¿Cuáles son los tuyos?

Dependencias afectivas en las relaciones personales: el aprendizaje de relación adquirido desde la infancia nos incita a ser independientes y confiados en nuestras capacidades, o por contrario dudar de nosotros mismos para realizarlas buscando la presencia de otra persona al que le damos el poder de decidir sobre nuestra vida en ciertas circunstancias. Por ej.: "¿qué hago si tú no estás?", "no sé estar solo", "prefiero que me digas lo que es mejor para mí".

¿Con quién lo eres y cuándo? ¿Qué buscas con esa actitud?

CÓMO SANAR Y MEJORAR SU AUTOESTIMA

- Aprender a tolerar que no somos perfectos ni podremos conseguir que las piensen y hagan lo que queremos.
- Aprender a decir lo que queremos, lo que nos gusta y lo que no.
- Aceptar que cada persona es diferente, con sus virtudes y defectos, evitando las comparaciones
- Cultivar hábitos de pensamiento positivos hacia uno mismo y hacia la vida (optimismo, voluntad, motivación, paciencia, autoperdón, aceptación, esfuerzo,...)
- Aprender a felicitarnos cuando hayamos conseguido logros, aunque sean mínimos.
- Darme cuenta de mis pensamientos irracionales a medida que aparezcan en mi mente, en mis palabras y en mis actos para buscar otras alternativas de actuación.
- Mejorar mi calidad de vida acorde a mi realidad en los ámbitos físicos (alimentación, ejercicio físico, descanso, evitación de drogas,...), emocional (reconocer mis emociones y aprender a darles salida de forma constructiva), mental (ordenar mis pensamientos lógicos y racionales).
- Aprender a estar con quien me apetece y a solucionar los conflictos con quien me hace daño o alejarme si no queda otra.
- Saber lo que quiero hacer con mi vida e ir a por ello despacio pero de forma constante.
- Buscar si no me siento capaz de solventar algunos aspectos de mi vida y atreverme a ampliar nuevos conocimientos.
- Comprometerte diariamente a respetarte y cuidarte en tu mundo personal e interpersonal.

3.- ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

Citas

La interacción asertiva ideal es aquella en la que los participantes acaban sintiéndose mejor que antes. S. Neiger y E. Fullerton

La conducta asertiva se funda en el respeto: el respeto a uno mismo, a los demás y al sistema de valores de cada uno. Cotler y Guerra

La interacción asertiva es aquella que permite al individuo vivir sin estorbar la vida de los otros y viceversa. Ximena Orellana M.

Renny Yagosesky, escritor y orientador de la conducta, define la asertividad como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Otras definiciones son: "la conducta que permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros." (Alberty y Emmons 1978).

"La asertividad permite a la persona expresar adecuadamente (sin medir distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta." (Walter Riso 1988).

Consecuencias positivas que genera la conducta asertiva:

- Mejora la seguridad en uno mismo.
- Acrecienta la autoestima.
- Produce un estado de equilibrio y confianza personal y emocional.
- Desarrolla nuestra posición en el grupo social, generando más respeto hacia nosotros y los demás.
- Nos facilita mayor claridad en lo comunicar y decir lo que queremos y lo que no.

Dentro de los modelos de comunicación, se encuentran:

Los comunicadores pasivos presentan dificultades en exponer sus opiniones y defender sus límites personales, permitiendo que las personas agresivas les impongan sus opiniones e incluso los anulen.

COMPORTAMIENTO EXTERNO	PENSAMIENTOS	SENTIMIENTO Y EMOCIONES
Persona Tímida.	No tengo derecho.	Baja autoestima.
Tono de voz bajo.	No tiene valor lo que voy a decir.	Piensen mucho, hablan poco.
Poca fluidez verbal.	Me hacen daño pero no puedo defenderme,...	Sentimientos de culpa. Impotencia.
Tartamudeo.		Frustración,...
No mira a los ojos.		
Mirada baja.		
Persona insegura,...		

Los comunicadores agresivos no saben respetar los límites personales de las demás personas e imponen su opinión de muchas formas posibles.

COMPORTAMIENTO EXTERNO	PENSAMIENTO	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
Tono de voz alto. Palabra precipitada. Interrupciones. Insultos y amenazas. Tendencia al contraataque. Cara y manos tensas. Postura física que invade el espacio del otro,...	Sólo importo yo. Lo que tú sientes no me interesa. Tiene que ser como yo digo. Ganan o pierden,...	Autoestima baja. Ansiedad. Soledad o líder. Incomprensión. Rabia constante. Frustración. Sensación de falta de control,...

Una comunicación asertiva implica:

COMPORTAMIENTO EXTERNO	PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES
Seguridad. Ni bloqueos ni tartamudeos. No evita la mirada, mira mientras habla. Sabes decir que no. Sabes aceptar errores. Piden sin exigir,...	Conocen y creen los derechos que tienen ellos/as y los otros. Sus convicciones suelen ser racionales. Sabes expresar sus sentimientos (afecto, agradecimiento, admiración...),...	Autoestima sana. No se sienten inferiores ni superiores respecto a los otros. Satisfacción en las relaciones. Se siente respetado/a. Sensación de autocontrol. Aclaran malentendidos,...

Preguntas:

- ¿Cuál es tu patrón de comportamiento más frecuente, dónde, cuándo y con quién?
- ¿De quién aprendiste a comportarte de esa forma?
- ¿Hay otras alternativas de respuestas?

La empatía se puede entender como una habilidad que se desarrolla y nos permite ampliar la capacidad para entender el punto de vista y el campo emocional de otras personas sin necesidad de cogerla como propia.

Desarrollar la empatía no implica estar de acuerdo con la otra persona, ni dejar de tener nuestros propios criterios, consiste en respetar a la otra persona y a nosotros mismos.

Una persona empática sabe escuchar ideas aunque sean muy diferentes a las propias, sabe cuándo hablar, presentando un equilibrio emocional ante las situaciones que vayan surgiendo, también busca solventar las diferencias, sin evadir los temas importantes, desde el mutuo apoyo y con el fin de mejorar la relación sin competir. Se comunica con sinceridad y abiertamente, procurando expresarse desde el respeto hacia uno y hacia el otro. No busca imponer su opinión, sino el compartir y construir conjuntamente, aceptando la autocrítica. Se respeta la opinión de los demás sin enjuiciarla o infravalorarla, y nos ponemos en el lugar del otro para entender su punto de vista, prestando atención a su forma de expresarse y al tipo de mensaje que transmite.

Preguntas:

¿Cuáles son tus dificultades para aceptar la forma de pensar del otro si es diferente a la tuya?, ¿te es posible ponerte en lugar del otro sin querer cambiarlo?, ¿sabes expresar tu parecer de forma constructiva sin querer convencer al otro de que tienes razón?

4.- DEPENDENCIAS AFECTIVAS

Las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende (Sirvent, 2004). Es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que inconscientemente buscamos. De niños, no fuimos lo adecuadamente amados ni emocionalmente, ni de forma hablada ni físicamente con el contacto físico por las personas más significativas (papá, mamá, maestros,...).

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Cómo fue tu niñez? ¿Qué necesitabas? ¿Cómo te daban afecto?, ¿existía contacto físico? ¿A cambio de qué recibías afecto?

CARACTERÍSTICAS DEL ADICTO AFECTIVO.

- Avidez con la que precisa disponer de la presencia del otro por muy frustrante que sea la relación (enganche emocional).
- Preocupación excesiva por agradar a la persona de la que se depende
- Asimétrico intercambio de afecto
- Manifestaciones de abstinencia (sufrimiento devastador caso de ruptura o ausencia) y craving (anhelo de estar en pareja)
- Manifestación de antecedentes personales indicativos de ciertas carencias afectivas en la infancia o apegos ansiosos junto a posibilidades de haber sufrido maltrato emocional y/o físico
- Fantasero excesivo al comienzo de la relación e idealización de su pareja
- Adopción de posiciones subordinadas en las relaciones, asociado a una progresiva autoanulación personal, una empobrecida autoestima y autoconcepto negativo.
- Incapacidad para romper.
- Amor condicional (dar para recibir)
- Pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro)
- Hiperdependencia del compromiso
- Sentimientos Negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono).

(Moral, 2005a; Moral & Sirvent, 2006, 2007, 2008; Sirvent, 2004, 2006).

El que adopta el rol de abuso, busca una posición dominante en la pareja, soliendo ser personas narcisistas y manipuladoras que creen que poseen privilegios, lo que incita a que se les endiose y se les permita por parte de las personas sometidas afectivamente.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: En las relaciones con los demás, ¿dónde te situas? ¿Se repiten tus comportamientos en diferentes relaciones? ¿Cuáles?

CRITERIOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

- Somos felices si los que nos rodean están contentos: familia, amigos, vecinos, compañeros,... si nos aprueban, entonces pensamos que valemos.
- Nos callamos las situaciones que no nos gusta para evitar desacuerdos, que nos rechace o nos abandone.
- Se antepone las necesidades del otro a las nuestras.
- Buscamos la aprobación del otro para construir nuestra escala de valores (bien/mal) y autoestima.
- Aceptamos el sufrimiento como que nos lo merecemos.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Te identificas con alguno de estos comportamientos a lo largo de tu vida? ¿Con quién te ha sucedido alguna dependencia afectiva?

ALTERNATIVAS PARA DEJAR DE SER DEPENDIENTE AFECTIVO.

- Toma consciencia del **rol donde te colocas o intentan colocarte** y las consecuencias que te ocasiona y al otro.
- Aprende nuevas pautas de comportamiento de **autorrespeto y respeto** en las relaciones.
- **Busca nuevos conocimientos** (leer libros relacionados con el tema, ir a conferencias, ver programas educativos o películas, ir a un terapeuta, a un grupo de apoyo, ir al médico,...).
- Empieza a **dedicarte tiempo en hacer cosas que te gustan a ti** todos los días fortaleciendo tu autoestima.
- **No esperes apoyos** de las personas dependientes contigo.
- **Busca foros** de personas que se han comportado igual **para compartir** las vivencias que uno ha permitido y hecho con el fin de sentirse más entendido.

- Empieza a **desarrollar tu voluntad** para fortalecer los nuevos patrones de comportamientos que vayas adquiriendo ante situaciones de la vida cotidiana donde se te pide que te comportes en el papel que has estado siempre. Adquiere nuevas habilidades sociales y desarrolla tu inteligencia emocional.
- **Acepta que tendrás recaídas** y repetirás comportamientos dañinos para ti y para el otro/a, procurando colocarte en los nuevos patrones cuanto antes.
- **No esperes que las otras personas cambien en su comportamiento**, pero no por ello tú permitas que te coloquen donde ellos quieren. **Elije tú el sitio donde quieres ponerte.**
- Cuando te sientas más fuerte, empieza a **compartir tus cambios con otras personas que les pueda venir bien** escuchar tu experiencia y aprendizaje.

ALTERNATIVAS PARA EL DOCENTE

- Darse cuenta de la forma de relacionarse de los alumnos entre ellos y con uno (abusador, víctima).
- Buscar hablar del tema a nivel general para que se tome conciencia de los diferentes patrones que conforman esos comportamientos y las consecuencias que ocasiona.
- Establecer algún encuentro individual si se considera en horas de tutoría para identificar el motivo de comportamientos de abuso o de victimización.
- Asesorar o derivar hacia otros profesionales o al G.A. P. alumnado con un perfil de este tipo.

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES:

1. HABLAR EN PÚBLICO - EXPOSICIÓN EN CLASE

- Castro Maestre, M^a del Mar; López García, L. (2010). Técnicas para hablar en público. Ed. Protocolo.
- Vallejo Nájera, J. A. (2010). Aprender a hablar en público hoy - cómo cautivar y convencer por medio de la palabra. E. Planeta, S.A.
- Lucas, A. (2008). El poder de la palabra - técnicas para hablar en público. Editorial. E. Ariel, S.A.
- Ballenato, G. (2006). Hablar en público - arte y técnica de la oratoria. E. Pirámide (Grupo Anaya), S.A.
- Polito, R. (2004). Cómo hablar bien en público.
- Olaz, A. (2011). 7 preguntas claves para una excelente presentación. E. Club Universitario.
- Camacho, S. y Pérez, O. (2000). Técnicas de comunicación eficaz para profesores y formadores. E. Marfil.

2. AUTOESTIMA

- Rojas Marcos, L. (2005). Nuestra felicidad. E. Espasa-Calpe S.A.
- Mckay, Fanning (1991). La autoestima: evaluación y mejora. E. Martínez Roca.
- Vallejo Nájera, J. A. (2007). Conócete a ti mismo. Ed. Temas de hoy.
- Branden, N. (2010). Cómo mejorar su autoestima. Ed. Paidós.

- Riso, W. (2009). El derecho a decir no: como ganar autoestima sin perder asertividad. E. Planeta.
- Forner, R. (2008). La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada: un curso práctico para recuperar la autoestima y descubrir el verdadero sentido del amor. Ed. RBA

3. ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

- Elizondo, T. (1998). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. Ed. Trillas
- Eisenberg, N. (1999). Empatía y su desarrollo. E. Desclée De Brouwer S.A.
- Smith, M. (2003). “Cuando digo no, me siento culpable”. E. Nuevas Ediciones.
- Roca, E. (2007). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. E. ACDE.

4. DEPENDENCIAS AFECTIVAS

- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Características y tratamiento. Madrid. E. Alianza
- Rojas, E. (1997). “El amor inteligente”. E. Temas de hoy.
- Riso, W. (2008). ¿Amar o depender? Barcelona. E. Planeta.
- Castelló, B. (2005). Dependencia emocional: características y tratamiento Madrid. E. Alianza.
- Riso, W. (2006). Los límites del amor: ¿Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy? Barcelona. E. Norma.

- Sternberg, R. J. (1989). El triángulo del amor. Barcelona. E. Paidós.

Enlaces

http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art16002

<http://www.cepvi.com/articulos/relaciones.htm>

<http://www.psicologia.com/dependencia.htm>

<http://www.tnrelaciones.com/amordependiente/index.html>

http://www.dsalud.com/numero2_7.htm

<http://html.rincondelvago.com/dependencia-emocional.html>

<http://latino.msn.com/mujer/articles/articlepage.aspx?cp->

[documentid=256983 http://www.messaggiario.com/es/love/10789-love-and-polybehavioral-addiction.html](http://www.messaggiario.com/es/love/10789-love-and-polybehavioral-addiction.html)

<http://www.nissimag.com/familia/index16.html>

BLOQUE 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL



1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

En términos neurofisiológicos, la zona del sistema límbico es la que tiene que ver con las emociones, y es más antigua que las que tienen que ver con la racionalidad (neocórtex).

La educación emocional se conforma desde temprana edad a partir de los modelos recibidos por las personas que rodean al niño, influyéndole en cuanto a la sensibilidad emocional para su expresión asertiva, sin represión y negación. Así que **los aprendizajes asertivos emocionales no adquiridos de niño hay que buscar desarrollarlos de joven o adulto**, ampliando el abanico de respuestas asertivas ante las diferentes situaciones emocionales que vivamos.

Las vivencias emocionales no atendidas y expresadas asertivamente en su momento, **pueden ocasionar:**

- **Dolores corporales sin tener causa física** (migrañas, asma, dolor de estómago, insomnio,...).
- **Conductas obsesivas compulsivas:** drogas, beber, fumar, anorexia, bulimia, obesidad, vigorexia, adicción al trabajo,...
- **Conductas evitativas** (dejar de hacer actividades para no sentir) o **provocadoras** (buscando traspasar los límites para sentir).
- Generan **pensamientos irracionales**.
- Nos influyen en **cómo expresamos nuestras emociones (rabia, amor, vergüenza, miedo, alegría, tristeza,...)** y en cómo se las permitimos expresar a los que nos rodean.

Para poder desarrollar la inteligencia emocional, **lo primero es tomar consciencia corporal y darnos cuenta** dónde los sentimos, qué sucede, qué nos decimos y qué hacemos. **Las emociones no son buenas ni malas, son expresiones de lo que sentimos, la cuestión es la forma en cómo las expresamos para no hacernos daño a nosotros mismos ni a nadie.**

PREGUNTAS: ¿Qué emociones consideras que expresas asertivamente?, ¿con cuáles no dominas la forma de expresarlas?, ¿cuáles no sientes en el cuerpo?, ¿qué consecuencias han ocasionado la expresión de tus emociones?

2.- CREENCIAS IRRACIONALES

Nuestro pensamiento puede ser nuestro mejor amigo, pero también nuestro peor enemigo.

Lo que perturba al hombre no son los acontecimientos, sino la interpretación que hace de ellos. Epicteto.

TIPOS DE PENSAMIENTOS

La primera forma de clasificación de los pensamientos en psicología es distinguir entre pensamientos positivos y negativos.

¿Qué se entiende por pensamiento positivo? Es aquel tipo de pensamiento que nos anima a superar nuestras dificultades, del cual se derivan emociones y sentimientos agradables que hacen que nos sintamos bien. Por el contrario, el pensamiento negativo es el que nos lleva a detenernos inútilmente en las dificultades, los sucesos tristes... del cual se derivan emociones y sentimientos desagradables que hacen que nos sintamos mal. Una de las fuentes originarias de las emociones y sentimientos son los pensamientos. Tanto los pensamientos como las emociones y los sentimientos se constituyen en el motor de la motivación y de la conducta.

A su vez, los pensamientos se clasifican en racionales e irracionales. Los pensamientos irracionales son aquellos que carecen de argumentos racionales suficientes o de datos objetivos en que apoyarse. Generalmente surgen de errores que han sido afianzados desde la infancia a través de la educación, los amigos, los medios audiovisuales...Así se van formando las creencias personales. Los pensamientos racionales son aquellos que se basan en argumentos de razón o en datos objetivos.

Los pensamientos irracionales suelen ser: espontáneos, automáticos, negativos, pesimistas, obsesivos. Por el contrario, los pensamientos racionales suelen ser: positivos, optimistas, basados en la reflexión crítica. En la siguiente tabla se hace una síntesis de algunas características prácticas de los pensamientos irracionales-rationales.

PENSAMIENTOS IRRACIONALES NEGATIVOS Y PENSAMIENTOS RACIONALES POSITIVOS OPUESTOS

PENSAMIENTOS IRRACIONALES NEGATIVOS	CONCEPTO	PENSAMIENTOS RACIONALES POSITIVOS OPUESTOS
1.-EXTREMISMO	Elecciones dicotómicas. No existe término medio... (<i>"La vida es para sufrir"</i>).	Pensar en porcentajes. Todo tiene su parte de verdad.
2.-GENERALIZACION	A partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia, se hacen juicios generales. (NUNCA. SIEMPRE, NADIE, TODOS... (<i>"Todo me sale mal"</i>).	Objetivar las premisas y las conclusiones.
3.-PROYECCIÓN	Asignación de significados o intenciones a los hechos de los demás siguiendo nuestros propios patrones personales	No atribuir motivaciones a las conductas de los demás
4.-CATASTROFISMO	A hechos aislados les asignamos graves enfermedades o de consecuencias terribles (Un dolor de cabeza es señal de un tumor cerebral (<i>"No me voy a curar"</i>).	Atenerse a la ley de probabilidades
5. -VICTIMISMO	Lo que a cada uno le sucede está dependiendo de causas ajenas a sí mismo. (Víctima del destino) (<i>"Tengo mala suerte"</i>)	Cada uno tiene su parte de responsabilidad
6.-JUSTICIA	La justicia se pone al servicio de nuestros puntos de vista subjetivos y caprichos personales. (Si valorasen mi trabajo me subirían el sueldo, me	La justicia no está al servicio de los deseos de

SUBJETIVADA	ascenderían...)	nadie, ni de los míos
7.-RAZONAMIENTO EMOCIONAL	Lo que uno siente es lo verdadero. (Si se siente fracasado, es un fracasado).	Los sentimientos no son ni verdad ni mentira; son agradables o desagradables.

La Psicología reconoce que este tipo de pensamientos irracionales producen un dolor emocional que nos va inutilizando para concentrarnos y actuar con eficacia. Es necesario luchar para erradicar de nuestra mente esos pensamientos y creencias que nos perturban.

La principal fuente del dolor emocional la constituyen los pensamientos que se tienen durante la situación estresora, tales como: "No voy a poder. Ya me estoy poniendo mal. Me voy a marear. Estoy furioso. Voy a hacerlo mal. Es demasiado egoísta..."

Estos Pensamientos negativos aumentan -y en muchos casos son el origen- del dolor emocional. De la misma manera, otros pensamientos podrían disminuir, eliminar o sustituir este dolor. Es necesario, por tanto, dar cauce a otros pensamientos alternativos positivos que faciliten la superación de ese dolor.

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES NEGATIVOS

Las estrategias indicadas para el afrontamiento del estrés como la **respiración**, la **visualización**, la **relajación**, son útiles para superar los pensamientos negativos.

De forma más específica se señala la estrategia creada y practicada por Ellis dentro de la "**terapia racional-emotiva**".

En los documentos bibliográficos que se señalan al final se pueden encontrar abundantes informaciones y orientaciones de lo que aquí se indica y que, por supuesto, el Gabinete de Atención Psicopedagógica (GAP) le podrá ayudar y entrenar en la práctica de las mismas de forma individual o a través de los seminarios y charlas que organiza y desarrolla.

Un sencillo y eficaz método consiste en practicar la **respiración abdominal**, esa respiración lenta que llega hasta las zonas más bajas de los pulmones practicada de forma regular y también cuando nos vemos asaltados por pensamientos turbadores produce resultados muy satisfactorios.

Un prestigioso médico español autor de varios libros de interés nos recomienda lo siguiente: “Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado. Es más inteligente, no más razonable, llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental”.

Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios”. (ALONSO PUIG, M. cirujano).

Es necesario habituarse a rechazar las ideas irracionales de que se va a fracasar aun antes de comenzar algo. Es el **miedo al fracaso**.

Si una persona piensa que va a fracasar, es muy probable que fracase. El miedo al fracaso se convierte en la causa del fracaso mismo. La creencia en el éxito inspira el éxito. Coué argumentaba que los pensamientos, sean buenos o malos, se convierten en una realidad concreta.

En esta misma idea, referida al éxito, abunda el Dr. Barnard en el hermoso escrito que titula: EL ÉXITO COMIENZA EN EL PENSAMIENTO. Acaba su texto con la siguiente frase: "La batalla de la vida

no siempre la gana el hombre más fuerte, o el más ligero, porque tarde o temprano, el hombre que gana, es el que cree poder hacerlo". (*Cristian Barnard*)

Desde estas páginas se recomienda el siguiente procedimiento:

1. Una vez que te das cuenta de que un pensamiento irracional perturba tu mente.
2. Inmediatamente rechazas ese pensamiento.
3. En su lugar buscas un pensamiento positivo alternativo.
4. A la vez que grabas este pensamiento alternativo realizas varias respiraciones abdominales haciéndote consciente del bienestar que te produce el nuevo pensamiento.
5. Y sigues con tu actividad. Si no estabas haciendo algo en especial, ocúpate en una actividad que capte tu interés. Mejor si es una actividad manual, corporal, artística...

Si durante este proceso te das cuenta que tu mente ha vuelto al pensamiento o perturbador, no te recrimines ni te culpes por ello; sencillamente vuelve al pensamiento alternativo y sigues el proceso.

Si practicas este sencillo método comprobarás a los pocos días que cada vez que vas haciendo más dueño de ti mismo y te sentirás más feliz.

3.- PREJUICIOS

Opinión previa y tenaz, por lo general desfavorable, acerca de algo que se conoce mal que produce discriminación.

Se adquieren los prejuicios mediante aprendizajes culturales (familiares, educativos, religiosos, medios de comunicación,...) establecidos en una época determinada de la vida, se dan por hecho y no se ha abierto la actitud hacia nuevas realidades sociales y personales. La discriminación conlleva el rechazo a ciertas personas por ser diferentes a nosotros o a nuestra cultura. Todos los prejuicios tienen que ver con el aprendizaje cultural de las creencias adquiridas de que nuestra raza y cultura es superior respecto a las demás.

Los prejuicios generan una visión parcial de la realidad que influye en la construcción de las propias creencias y actitudes.

TIPOS DE PREJUICIOS:

Prejuicio racial. Se rechaza a una persona por pertenecer a una raza diferente que se muestra en el color de su piel, en sus costumbres, en su entonación,...

Prejuicio religioso. Más allá de su origen étnico, se rechaza a una persona por tener unas creencias religiosas, por no tenerlas, o por tenerlas diferentes a la cultura donde vivimos.

Prejuicio de género. Todavía persiste la creencia manifestada en el habla y en ciertos comportamientos en algunos varones sobre todo, de que las mujeres son menos capaces en muchas actividades que los varones. Se manifiesta desde dos estilos diferentes, el violento, por el cual se desprecia a las mujeres por el hecho de serlo, y el benevolente, por el cual se tiende a proteger de forma ostentosa a la mujer al considerarla como débil.

Prejuicio por orientación sexual. Se produce cuando se genera rechazo, aislamiento, burla, confrontación ante personas que no sean de la misma orientación sexual que uno. Por ejemplo, ante las personas homosexuales.

Prejuicio estético. Relacionado con los cánones de belleza establecidos por esta cultura. Se tiende a rechazar y burlar ante personas que estructuralmente sean obesas o sus rasgos no sean los establecidos como bellos.

Prejuicios ante las personas diferentes. Cuando una persona presenta discapacidades físicas o mentales, suele ser rechazada por mucha parte de la sociedad por no poder realizar algunas tareas o no ser del todo independiente en sus actos. Se puede pensar que uno no sabe tratar a personas así, que lo van a rechazar por relacionarse o que se pudiera dejar de hacer una vida normal.

Consecuencias de los prejuicios

Respecto a la persona discriminada, la exclusión, la soledad, la burla, el aislamiento se pueden producir por actos que consideramos normales en esta cultura. Se generan grupos cerrados que aíslan a los diferentes. Suelen tener más dificultades para las relaciones sociales y en el ámbito educativo.

ALTERNATIVAS DE CAMBIO

Desde los propios programas educativos hay que trabajar para que los niños y jóvenes adquieran una nueva apertura en las creencias relacionadas con la libertad de ser persona en todas sus facetas (política, religiosa o no, física, étnica, sexual,..). La propia empatía y respeto del docente generando modelo ante sus alumnos. Incitar a trabajos cooperativos formados por grupos heterogéneos con todos los componentes con el mismo estatus.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Cuáles son tus prejuicios?, ¿de quién los aprendiste?, ¿para qué te sirven?

4.- OCIO Y TIEMPO LIBRE

Tanto el **ocio** como el **tiempo libre** son conceptos asociados a la idea de placer, de disfrute, de hacer lo que a uno le gusta. La idea de gratificación debe estar por tanto, vinculada al concepto de ocio.

Por otra parte, esa sensación debe ser constante y general en el grupo con el que realicemos ocio. Las actividades de tiempo libre deben adaptarse a los cambios constantes de edad y de generación, sin que por ello dejen de gratificarnos.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, **el ocio** vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el

crecimiento y desarrollo personal.

Existen **dos tipos de ocio**:

- **Ocio activo o positivo:** aquellas actividades practicadas normalmente fuera del hogar, generalmente sin la familia de origen. Las más numerosas son: salir con los amigos, ir de copas, realizar algún tipo de deporte, etc.
- **Ocio pasivo:** que no necesariamente negativo. Consiste fundamentalmente en quedarse en casa. Aunque es percibido de una manera más negativa, puede dar lugar a actividades tan habituales como cualquier otra: leer, escuchar música, etc. Se consideran poco productivas.

Además de constituirse en el centro de sus vidas, el ocio se conforma como un referente de identidad en la medida en que una parte de este tiempo tiene un carácter relacional con los similares con quien se comparte.

Ocio y consumismo.

Las sociedades modernas han ido identificando estos dos términos, hasta hacerlos difíciles de separar en la actualidad. Poco es el ocio actual que no supone un coste, ocupan los primeros puestos del tiempo libre ir de copas e ir de tiendas.

El síndrome de Peter Pan.

Un joven experimenta cambios en esta etapa que conllevan el aumento de responsabilidades, lo que se plasma en una pérdida del tiempo disponible acorde a las obligaciones asumidas. Este privilegio de disponer de tiempo libre merma y se agrava con la extensión de la precariedad laboral, que ha institucionalizado las jornadas de trabajo oficiosas de más de ocho horas.

El tiempo de ocio se ha convertido no sólo en un derecho, sino también en un factor de salud, sociabilidad y bienestar. En países donde esas dinámicas están más desarrolladas comienzan a surgir incluso nuevos problemas psicológicos y sociales relacionados con la falta de ocio, tiempo libre y su necesidad, como un

derecho o un elemento de salud.

Las preguntas clave: ¿Me lo paso bien en mi tiempo libre?, ¿qué puedo hacer para que mi ocio me resulte más satisfactorio, más satisfactorio, más completo, más útil?

Pasarlo bien requiere dedicación: el ocio supone **descanso**, pero ello no impide que busquemos hacerlo con un mínimo de preparación e ilusión, no se trata sólo de gastar el tiempo libre, sino más bien de hacérnoslos interesante.

Debemos buscar la forma de divertirnos sin tener que romper completamente con amigos o familia.

Bibliografía y páginas de enlace:**INTELIGENCIA EMOCIONAL****1. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Conangla, M. M. (2007). Crisis emocionales - la inteligencia emocional aplicada a situaciones límite. E. RBA
- Seligman, M. (2009). El optimismo se adquiere. E. Atlántida.
- Irala, N. (2009). Control cerebral y emocional. E. Paidós.
- Sternberg, R. (1987). Inteligencia humana II. E. Paidós
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. E. Desclée de Brouwer

Enlaces

- principal investigators, pzweb.harvard.edu
- neurohost web site, www.neurohost.org
- <http://www.inteligencia-emocional.org/>
- <http://www.inteligenciaemocional-portal.org/48524.html>

2. CREENCIAS IRRACIONALES

- Mircea, E. Historia de las creencias y de las ideas religiosas. E. Herder.
- Dilts, R. (1996). Identificación y cambio de creencias editorial. E. Urano, S.A.
- Dallos, R. (1996). Sistemas de creencias familiares. E. Paidós.
- Ellis, A. & Bernard, M. E. (2006). "Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders. Theory, practice and research". Springer science+business media, inc. EEUU.

- Lega, L., Caballo, V. , Ellis, A. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual. E. Siglo XXI. Madrid.

Enlaces

- <http://www.albertellis.info/>
- <http://www.ucm.es/info/seas/faq>

3. PREJUICIOS

- Ibarra, E. (2011). La España racista. E. Temas de hoy.
- Díaz, I. (2002). El prejuicio: su psicología social. Madrid. E. Alianza
- Calero, M. A. (1999). Sexismo lingüístico. análisis y propuestas ante la discriminación sexual en el lenguaje. E. Narcea
- Dema, S. (2000). A la igualdad por la desigualdad la acción positiva como estrategia para combatir la discriminación de las mujeres. KRR: Universidad de Oviedo.

4. OCIO Y TIEMPO LIBRE

Enlaces

- www.laguiadelocio.com/las-palmas
- www.guiadelocio.com/las.palmas/tarde-y-noche
- www.dosdecopas.com
- www.tiempooocio.es
- www.juventudcanaria.com
- www.grancanariajoven.es
- www.laguiadegrancanaria.com/ocio

- www.residentecanario.com
- www.okgrancanaria.com
- www.canarias7.es/ocio/agenda
- www.jumping.com

BLOQUE 5. ESTUDIOS



1.- EXÁMENES

SEMANAS ANTES DEL EXAMEN

- Busca tu método de estudio más adecuado (esquemas, resúmenes, mapas sinápticos,...).
- Repasa todos los días y organiza tu tiempo para llegar varios días antes del examen con todo el temario aprendido.
- Dedícale más tiempo a las partes o asignaturas que menos domines.
- Organízate para que te dé tiempo de repasar antes del examen.
- Organízate para que puedas descansar las horas necesarias, comer bien y tengas tiempo de realizar ejercicio físico.
- No tomes drogas para estudiar.
- Hazte exámenes de prueba con un reloj delante calculando el tiempo.

PREVIO AL EXAMEN

- Levántate con tiempo para qué puedas desayunar equilibradamente.
- Visualízate que pondrás todo lo mejor de ti en el examen.
- No vayas con demasiada antelación al sitio donde tengas el examen pues puede ponerte nervioso el estar con otros compañeros.
- Tampoco llegues con el tiempo justo para evitar posibles atascos de tráfico o circunstancias que te puedan retrasar.
- Puede ser adecuado llegar unos 10 minutos antes.

DURANTE EL EXAMEN

- Sé práctico cuando te encuentres las preguntas delante de ti. Has una primera lectura de todo el examen y empíezalo por las preguntas y ejercicios más importantes.
- Lee con atención cada pregunta para saber concretamente qué te pide relacionándolo con el contenido del tema correspondiente.
- Estate atento a las explicaciones que durante el mismo el profesor ofrezca.
- Si tienes alguna duda, solicita al profesor alguna aclaración.
- Has un repaso antes de entregar el examen por si por las prisas te ha faltado algo o has tenido algún fallo de cálculo, de fechas,...

DESPUÉS DEL EXAMEN

- Procura desarrollar tu tolerancia a la frustración ante posibles equivocaciones que pudiste tener.
- Realiza el examen de nuevo con los apuntes delante.
- Solicita una revisión si no estás de acuerdo con la nota llevando el examen hecho en folios para contrastarlo con el que hiciste.

ACTUACIONES DEL DOCENTE

- Procura que los criterios de evaluación y las preguntas del examen sean precisos y objetivos.
- Procura transmitir tranquilidad a los alumnos que se examinen.

- Procura decir claramente la duración del mismo antes de empezar.
- Procura llegar con tiempo para poder colocar el aula y dar el material para no quitar tiempo al alumnado.
- Es conveniente evaluar correctamente según los criterios establecidos para evitar subjetividades.
- Atiende al alumnado que lo solicite respondiéndole al correo y estando en tutoría en las horas establecidas e informadas por todos los cauces de comunicación (correo, tablón del dpto., decirlo de forma oral en clase, informando a la delegación de alumnos,...).

2.- ATENCIÓN – CONCENTRACIÓN

Plantéate que el camino se hace poco a poco, mirando el objetivo a corto plazo, no mires más allá. **La constancia en la práctica es lo que produce el resultado.** La concentración está relacionada con la motivación por aprender, no por aprobar o acabar cuanto antes.

Algunas de las dificultades típicas ante el estudio:

- Estar preocupado con asuntos pendientes en el futuro o en el pasado.
- Tener pensamientos irracionales del tipo fantasías
- Desmotivación por el esfuerzo de los estudios.

Posibles pensamientos y comportamientos que pueden aparecer:

- No me puedo quedar sentado estudiando más de 10 minutos, me tengo que levantar por lo que sea.
- Me duele el cuello, la espalda, la cintura, tengo algún problema de salud
- Cuando estudio escucho todos los sonidos del entorno.
- Estoy preocupado por los conflictos que tengo con mis padres, hermanos, novia/o, amigos, compañeros, etc., o porque me gusta aquella persona y..., qué ropa me pondré el sábado...

- Estudiar es muy aburrido, es un martirio sentarme y ponerme con cada materia. Pienso en lo que están haciendo mis amigos... pienso más en el después que en el aquí y ahora.
- Me siento angustiado, pienso que no tengo capacidad suficiente para estudiar en la universidad, voy a tener que dejar los estudios
- Cuando impulsivamente aparezca un pensamiento que no nos permita centrarnos en lo que estamos haciendo, puedes hacer varias cosas:
- Mandarlo fuera de la mente con tu fuerza de voluntad diciéndote que lo atenderás más tarde y que ahora toca estudiar (es conveniente atenderlo después).
- Desarrolla la consciencia en el aquí y ahora como vivir en el presente, es lo único que hay cierto.
- Empieza a organizar tu mente en diferentes lugares donde en función de lo que estés haciendo, la puerta estará cerrada para los otros pensamientos. Cada cosa va en su lugar. Desarrollar el orden.
- Ponte horarios de estudio y lugares fijos.
- Procura estudiar en lugares donde no hayan muchos estímulos distractores (televisión, ordenador,...).
- Aprende a dedicar todos los días tiempo para relajar tu cuerpo mediante deporte, bailes, yoga, ejercicios de respiración, pintar, meditar, ...
- Date premios con actividades que te gusten después de un esfuerzo (evitando el comer con fruición o alimentos azucarados artificialmente).
- Descansa cada hora de estudios un breve periodo para movilizar el cuerpo, estirarlo y dejar libre a tu mente en ese tiempo.
- Cambia de materia para evitar la monotonía.
- Procura aceptar tu vida personal en las circunstancias que estés, buscando la estabilidad o mejora dentro de las posibilidades reales fuera de tu tiempo de estudio.
- Procura que tus objetivos sean realistas en función de tu tiempo y disponibilidad.
- No pienses en ponerte a estudiar, hazlo.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Qué pensamientos o situaciones te descentran para estudiar actualmente? ¿Cuáles dependen de ti para solucionarlos? ¿Cuándo les vas a dedicar tiempo para actuar y cerrarlos?

3.- ESTUDIAR Y TRABAJAR

En ocasiones, algunos alumnos universitarios se ven en la necesidad de trabajar **para poder pagarse sus estudios, para colaborar en la economía doméstica o para tener algo de independencia económica** fuera de la posible manutención de los padres. Compaginar los estudios con el trabajo es una tarea difícil, pues una vez que aparece el dinero hay que tener mucha voluntad para dedicarle el tiempo necesario al estudio, y con mucha frecuencia se abandona.

También sucede el caso de personas que han tenido que **trabajar para poder subsistir**, o por las circunstancias de la vida familiar propia (hijos, pareja,...) los han tenido que ir posponiendo y se acrecienta la dificultad a medida que pasa el tiempo por carecer de tiempo para dedicarle a los estudios.

En ocasiones, muchas personas **dejaron de estudiar en su juventud** por motivos diversos, y por las circunstancias de hoy día se han tenido que volver a incorporar al sistema educativo para mejorar en sus posibilidades laborales o por motivación personal. Para estas personas, el esfuerzo es mayor, pues el hábito de estudio se ha perdido y las circunstancias de la vida real (trabajo, paro, hijos, pareja, otra familia,...) le dificultan poder ofrecerle la dedicación necesaria que se requiere para poder estudiar lo que se pide.

ELEMENTOS A TENER EN CUENTA PARA PODER COMPAGINAR LOS ESTUDIOS Y EL TRABAJO:

- Ser realista partiendo de las obligaciones reales y la cantidad de materia educativa que se quiere aprobar (no abarcar más de lo que se pueda).

- Tener claro cuáles son los objetivos que se pretenden conseguir sin que perjudique la salud ni las relaciones personales (saber que es a largo plazo).
- Procurar que lo que se estudia motive y guste, teniendo expectativas de dedicación laboral en ese ámbito para facilitar el esfuerzo que se realiza.
- Tener el hábito de estudio desarrollado (constancia) y la voluntad para dedicarle el tiempo que requiere.
- Hacer un calendario y organizar el tiempo de cada día para poder atender todas las responsabilidades que se tienen (trabajo, hijos, pareja, asistir a clase, estudiar, deporte,...)
- Buscar lugares que faciliten poder centrarse para estudiar durante cada día (biblioteca, algún lugar tranquilo en casa,...).
- Pedir ayuda (profesorado, compañeros de clase, familia, amistades, jefes,...) para poder compartir el esfuerzo y mantener la motivación.
- Contempla la posibilidad de solicitar una reducción en la jornada laboral para poder dedicarle más tiempo a las otras responsabilidades.
- Procurar solicitar en las semanas de exámenes permisos para el sobre esfuerzo que conlleva.
- Aprender a desarrollar la tolerancia a la frustración para cuando las cosas no salgan como deseábamos.
- Saber recompensarse después de cada esfuerzo realizado.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: ¿Te organizas para poder compaginarlo de forma realista? ¿Tus pretensiones y exigencias inciden en tu estado de humor? ¿A cambio de qué tienes prisa?

4.- DISLEXIA

La palabra *dislexia* proviene del griego y significa dificultad con el lenguaje, pudiéndose constatar que frecuentemente viene también acompañada con dificultades en la escritura (disgrafía) y/o con la ortografía (disortografía).

Sin embargo, es necesario saber, que muchos teóricos traducen el término dislexia como dificultades en la lectura.

Según la International Dyslexia Association, la dislexia es una dificultad específica de aprendizaje cuyo origen es neurobiológico. Se manifiesta en el aprendizaje de la lecto-escritura, presentando dificultades en el proceso lector, como también en la escritura y en la ortografía y, en general, con todo lo que tenga que ver con la decodificación de los símbolos que nosotros mismos hemos creado para nuestra comunicación (las letras y los números). La mayoría de los estudios coinciden en que la dislexia se transmite de forma genética, y por ello, resulta muy frecuente encontrar en una familia a más de una persona con dislexia. Es independiente de cualquier causa intelectual, cultural y emocional, y se da a pesar de una inteligencia normal o por encima de la media.

Toda persona con dislexia puede llegar al aprendizaje de la lecto-escritura, si se le brinda una metodología adecuada, y de acuerdo a su forma distinta de percibir el mundo de los símbolos. Por ello, resulta de vital importancia un diagnóstico precoz que permita intervenir lo antes posible en el proceso de aprendizaje, evitando así que se desarrollen efectos secundarios más difíciles de tratar, como la depresión y la inhibición progresiva, consecuencias de un tratamiento inadecuado debido, principalmente, al gran desconocimiento y desinformación existente en nuestra sociedad.

Otras dificultades específicas pueden manifestarse en conjunto o separadamente con la dislexia y son:

- **Disgrafía:** Es la dificultad para coordinar los músculos de la mano y del brazo para poder dominar y dirigir el lápiz para escribir de manera legible y ordenada
- **Disortografía:** Es la dificultad en el dominio de los principios ortográficos. Es la repetición una y otra vez de los mismos errores sin poder subsanarlos ni asimilar las reglas ortográficas.
- **Discalculia:** Es la dificultad para realizar operaciones matemáticas, memorizar tablas de multiplicar, identificar signos matemáticos, etc.,

sobre todo, por carecer del pensamiento abstracto necesario para el cálculo.

Tipos de dislexia

Nos podemos encontrar con que muchos especialistas mantienen actitudes opuestas al término dislexia, prefiriendo utilizar términos como dificultades en la lecto-escritura o trastorno específico de la lectura. (Véase los manuales de DSM IV y CIE 10 aceptados por la OMS, Organización Mundial de la Salud).

Los investigadores han llegado a la conclusión en diferenciar dos tipos de dislexia:

- **Dislexia adquirida:** Es una dislexia que el individuo puede sufrir como consecuencia de una lesión cerebral, y que se manifiesta en aquellas personas que tras haber logrado un determinado nivel lector, pierden algunas de estas habilidades.
- **Dislexia evolutiva:** Es una dislexia que se manifiesta sin ninguna razón aparente en los/as niños/as presentando dificultades en el proceso de la lecto-escritura.

PAUTAS DE ACTUACIÓN PARA ALUMNADO Y PROFESORADO

- Es conveniente que todo profesional de la enseñanza tenga información y pautas de actuación sobre la dislexia, pues se evitarían muchos problemas en las aulas con ciertos alumnos con esta dificultad.
- Es imprescindible que reciba un tratamiento específico, sabiendo que el problema no viene condicionado por una falta de motivación o pereza, ni tampoco por un nivel bajo de inteligencia, sino por un trastorno biológico.
- Se recomiendan una serie de normas que deberán individualizarse para cada caso. Con ello se intentara optimizar el rendimiento, al

- mismo tiempo que se intenta evitar problemas de frustración y pérdida de autoestima.
- Dar a entender al alumno que se conoce el problema y que se hará todo lo posible para prestarle ayuda.
 - Hacerle sentar en las primeras filas, cerca del profesor, para prestarle la mejor ayuda.
 - No utilizar el método "global" para el aprendizaje de la lectura.
 - Se debe comprobar que el material que se le ofrece para leer es apropiado para su nivel lector.
 - -Se deben valorar los trabajos por su contenido, no por los errores de escritura.
 - Siempre que sea posible, se deben realizar las valoraciones oralmente.
 - Se debe tratar de destacar los aspectos positivos en su trabajo.
 - Se debe evitar que tenga que leer en público.
 - Se deben valorar los progresos de acuerdo con su esfuerzo, no con el nivel del resto de la clase. El sentimiento de obtener éxito lleva al éxito. El fracaso conduce al fracaso (profecía que se auto-cumple).
 - Se le debe permitir el uso de medios informáticos.
 - No se le debe ridiculizar nunca.
 - En una prueba escrita no se le deben corregir todos los errores de escritura.
 - Dele tiempo: para organizar sus pensamientos, para terminar su trabajo.

Esta información ha sido extraída de la página web <http://www.dislecan.es/home.html>, que pertenece a la Asociación Dislexia Canarias y otras dificultades de aprendizaje

Estas recomendaciones están extraídas del artículo "quince cuestiones básicas sobre la dislexia" del Dr. Josep artigas, neuropediatra y psicólogo (unidad de neuropediatría. Hospital de Sabadell. Corporación sanitaria Parc Taulí -Barcelona-). Email: JARTIGAS@CSPT.ES

Bibliografía y páginas de enlace***ESTUDIOS:*****1. EXÁMENES**

- Nieto Gil, J. M^a. (2008). Evaluación sin exámenes - medios alternativos para comprobar el aprendizaje. E. CCS.
- Hernández, J. M. (1994). Ansiedad ante los exámenes. E. Promolibro
- Tierno, B. (2005). Las mejores técnicas de estudio. E. Temas de hoy. S.A.
- Castro Posada, J. A. (1999).
- Técnicas de estudio para universitarios . E. Amarú
-
- Moreno Martínez, A. (1999). Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz. E. Aljibe
- Ballenato Prieto, G. (2006). Técnicas de estudio - el aprendizaje activo y positivo. E. Pirámide.
- Malden, M. A. Cómo estudiar: consejos prácticos para estudiantes universitarios. Blackwell.

2. ATENCIÓN – CONCENTRACIÓN

- Carbonell, R. G^a. (2006). Aprender a aprender – nuevo método de motivación, estudio, atención-concentración... E. EDAF, S.A.
- Garrido Gil, P. (2010). Cómo desarrollar la atención y la concentración. E. Palabra

- Gallagher, W. (2010). Atención plena – el poder de la concentración. E. Urano.

3. ESTUDIAR Y TRABAJAR

- Parella, S. (2004). Mujer, inmigrante y trabajadora: la triple discriminación. E. Anthropos
- Aguelo, P. (2008). Trabajar, estudiar y vivir en España. E. Océano.

4. DISLEXIA

- Torras de Beà, E. (2002). Dislexia en el desarrollo psíquico: su psicodinámica. E. Paidós.
- Fernández, F., Llopis, A.M., Pablo de Riesgo, C. (2006). La dislexia: origen, diagnóstico, recuperación. Ciencias de la educación preescolar y especial.
- Miles, T. R. y Miles, E. (2008). Dislexia. E. Trillas S.A.

Enlace <http://www.dislecan.es/home.html>

