



**Talleres  
Interactivos  
Para la  
Promoción de la  
Salud**

### **Responsabilidad y moderación ante el consumo de bebidas con alcohol**

**TIPPS** es un programa didáctico preventivo cuyo objetivo es fomentar entre los participantes hábitos saludables, responsabilidad y moderación en el consumo de bebidas con alcohol.

**TIPPS** se ocupa del desarrollo integral de los jóvenes, especialmente de aquellos que tienen entre los 11 y los 20 años de edad. Contempla en sus contenidos, sin privilegiar uno en especial, el desarrollo biológico, emocional y social de los individuos.

En **TIPPS** brindamos elementos de razonamiento a los jóvenes para que reflexionen y se orienten hacia una nueva cultura de responsabilidad ante el consumo de bebidas con alcohol y creen conciencia de la necesidad de mantener y preservar la salud

El curso que tiene una duración de 20 horas, fue diseñado para jóvenes. Hasta el día de hoy han participado en él más de 8000 alumnos de escuelas públicas y colegios privados, en el D.F. y en el interior de la República.

En enero se publicó un manual con información general sobre los temas, técnicas de participación y un CD, que contienen la información más relevante, presentada de una forma didáctica y accesible a los jóvenes. Nuestro Manual tiene como objetivo coadyuvar en la capacitación de docentes, profesionales de la salud, padres de familia, psicólogos, pedagogos, sociólogos, trabajadores sociales, líderes comunitarios y aquellos profesionales involucrados en la educación y formación de adolescentes y jóvenes, a través de un curso taller con duración de 20 horas. Quien haya sido parte activa en uno de los cursos de **TIPPS**, podrá a su vez actuar como capacitador en este proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el curso se revisan temas relacionados con las bebidas con alcohol y el desarrollo humano: factores de riesgo, protección y resiliencia en la adolescencia.

## **TIPPS**

### **Evaluación del Programa TIPPS**

#### **MEXICO**

Una de las inquietudes de la Fundación era evaluar su programa de prevención y fue a partir de esto que se dio a la tarea de iniciar un proceso y conocer realmente que sucedía después de una intervención de TIPPS. Sabemos que las aportaciones de la evaluación no se reducen a la posibilidad de contar con

indicadores de la eficacia del programa en cuanto al cumplimiento de sus objetivos, sino que también retroalimenta el diseño y modalidades de aplicación del Taller, contribuye a identificar fortalezas y debilidades, apoya el desarrollo de alternativas y, en su caso, permite identificar variables asociadas con los resultados obtenidos.

El estudio para la evaluación del Curso-Taller se llevó a cabo con el levantamiento de información antes y después de la aplicación del Taller, tanto con asistentes al mismo como con sujetos no participantes. La evaluación se realizó en condiciones más o menos “controladas” para lo cual se acordó que el Taller se aplicó en diez sesiones diarias, de dos horas de duración. Se propuso asimismo restringir, en la medida de lo posible, el tamaño de los grupos a 35 asistentes, apegarse estrictamente a los contenidos temáticos y lineamientos técnicos establecidos en el manual y procurar una aplicación homogénea de los mismos con todos los grupos participantes. Con base en este diseño se evaluaron *proceso* y *resultados* del Curso-Taller, así como la *percepción de la calidad* del mismo por parte de los asistentes, utilizando métodos cuantitativos y cualitativos.

La muestra de estudio fue al azar y estuvo compuesta por estudiantes de primer ingreso de bachillerato. El cuestionario utilizado incluyó secciones para la evaluación de *conocimientos* sobre las bebidas con alcohol, patrón y efectos del consumo (conocimiento), para el estudio de cambios en la *intención conductual* de consumir bebidas con alcohol de manera moderada o excesiva (actitudes, medido mediante escalas ordinales de opción múltiple) y para la evaluación de la calidad del Taller; asimismo se utilizó la escala AUDIT que permite identificar el patrón de consumo (referente conductual que incluye consumo sin riesgo, abuso y dependencia). Para la evaluación de proceso se utilizaron cédulas elaboradas por las propias coordinadoras del Taller (personal técnico de FISAC) con datos referentes a cumplimiento de los objetivos de cada sesión, contenidos y actividades realizadas, existencia de factores extraños que pudieran afectar el desarrollo del curso y respuesta del grupo. Entre los aspectos más destacados de la evaluación de proceso (consistente en determinar la integralidad y adecuación de la aplicación del programa, conocer el contexto y valorar el efecto de factores externos). Así como las dificultades que se tuvieron al momento de aplicar el taller. Por su parte, la evaluación de resultados comprendió la identificación de cambios de actitud y conocimientos con respecto del consumo de bebidas con alcohol, al término del Taller en los estudiantes participantes en el mismo, comparados con los grupos no participantes.

Los hallazgos obtenidos muestran, primero, en el *plano cognitivo*, un cambio claramente favorable en cuanto a un mayor conocimiento de las bebidas con alcohol, el patrón de consumo y sus efectos, entre los asistentes al Curso-Taller.

Es así como la evaluación nos ha abierto la puerta para conocer mejor el programa y para hacer los ajustes necesarios ya que es de suma importancia que la prevención llegue realmente a los individuos.

**FUENTE:** *Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. FISAC.*

## **TIPPS**

### **Cómo lograr la asertividad**

#### **MEXICO**

La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Algunos de estos problemas tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales, donde la comunicación es indispensable para dar a conocer al otro la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Ser asertivo: es mucho más que decir “sí” o “no” con convencimiento. La palabra “asertividad” se deriva del inglés: el verbo *assert* significa manifestar, expresar con fuerza, afirmar positiva, segura, plenamente. En nuestra lengua, la palabra “aserto” que proviene del latín, expresa el hecho de afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una cosa.

La asertividad se construye de dentro hacia fuera al crear fortalezas, para después mostrar un desempeño que favorezca las relaciones interpersonales, donde, el respeto por uno mismo, permite respetar a los demás.

Los principios generales de una comunicación asertiva son: respetarse a sí mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno; tener control emocional, saber decir y escuchar, ser positivo y mantener una postura corporal correcta con el fin de mejorar la expresión no verbal de los mensajes.

La asertividad requiere de una autoeducación, para lograr comunicarse de manera positiva con los demás y no entrar en relaciones de manipulación o chantaje que deterioren la autoestima. La asertividad reafirma y consolida el proceso de la autoestima.

Conducirse asertivamente:

- Favorece la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta.
- Facilita la manifestación de los sentimientos con honestidad y sin sentirse incomodo por ello.
- Permite defender los derechos propios sin negar los derechos de los otros, evitando en lo posible una actitud pasiva o agresiva. La persona realmente asertiva posee cuatro características:
- Se siente libre para manifestarse.
- Puede comunicarse con todo tipo de personas.
- Tiene una orientación activa en la vida.
- Actúa de un modo que juzga respetable.
- 

La asertividad se va consolidando al tomar decisiones libres y

responsables; y esto es muy importante para poder manifestar a los amigos la decisión de no consumir bebidas con alcohol o hacerlo con moderación.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

**TIPPS**

**Yo soy**

Para valorarse primero se necesita conocerse, y de esta manera ahora si saber quien eres realmente. El conocimiento personal se basa en las propias creencias y lo que los demás opinan de nosotros.

Ejercicios como el que sigue ayudan en el autoconocimiento, y sobre todo fijan metas en cuanto a lo que tienes que cambiar como persona. Y tu ¿te conoces?

Marca una **X** en cada uno de los espacios entre cada par de palabras. La distancia de la **X** a la palabra seleccionada indica el grado que representa el punto de vista que tienes sobre ti mismo

<b>IMPULSIVO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>CAUTELOSO</b>
<b>RELAJADO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>TENSO</b>
<b>INTERESANTE</b>	<input type="checkbox"/>	<b>ABURRIDO</b>
<b>ABIERTO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>TÍMIDO</b>
<b>INSEGURO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>SEGURO</b>
<b>MODESTO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>ARROGANTE</b>
<b>AGRADABLE</b>	<input type="checkbox"/>	<b>DESAGRADABLE</b>
<b>MADURO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>INMADURO</b>
<b>SIMPÁTICO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>ANTIPÁTICO</b>
<b>AMIGABLE</b>	<input type="checkbox"/>	<b>ARISCO</b>
<b>ATENTO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>DESATENTO</b>
<b>COMPASIVO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>MALICIOSO</b>
<b>COMPETENTE</b>	<input type="checkbox"/>	<b>INCOMPETENTE</b>
<b>COMPULSIVO</b>	<input type="checkbox"/>	<b>FLEXIBLE</b>
<b>TRABAJADOR</b>	<input type="checkbox"/>	<b>FLOJO</b>
<b>FELIZ</b>	<input type="checkbox"/>	<b>INFELIZ</b>

Ahora tienes una visión de cómo eres, por supuesto falta profundizar, pero una

ligera idea de cómo somos no nos cae mal. Sobre todo si contestaste sin miedo y con la verdad.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 8, Autoestima. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **¿Qué planes hay?**

#### **MEXICO**

Se acabó el año escolar ¿qué sigue? ¿Para donde voy?, ¿que deseo hacer?, ¿tengo algún proyecto para las vacaciones?

Contesta las preguntas lo más sinceramente posible, recuerda que es un ejercicio para ti, se congruente con tus valores y expectativas. Después de contestarlas te formarás una clara idea de lo que quieres y que debes hacer o dejar de hacer para lograrlo.

Recuerda incluir todos los aspectos de tu vida, no solamente el profesional.  
Lista de preguntas

1. ¿Qué cosas, acontecimientos o actividades te hacen sentir que realmente vale la pena vivir?
2. ¿Qué actividades haces que favorezcan tu desarrollo y bienestar?
3. ¿Qué te gustaría poder lograr en el futuro? (algo que no hayas hecho a la fecha)
4. ¿Cuáles son tus aspiraciones o deseos más altos?
5. ¿Qué aspiraciones quieres convertir en planes?
6. ¿Qué necesitas aprender a hacer para lograr tus planes?
7. ¿Qué debes empezar a hacer en este momento para aprender lo que necesitas? ¿Qué debes dejar de hacer en este momento para aprender lo que necesitas?
8. ¿Para qué fecha te gustaría haber logrado tus aspiraciones?
9. Con base en las respuestas anteriores, ¿cómo se verían modificados tus planes inmediatos o para los próximos seis meses?

No debes olvidar que el proyecto de vida es algo que no se acaba de construir, que al alcanzar una meta aparecen otras y así sucesivamente.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de*

## TIPPS

### ¿Y yo que soy?

Abstemio	Persona que nunca toma alcohol, o que sólo lo hace de vez en cuando, en circunstancias especiales, pero sin llegar a la ebriedad. Consume una o dos veces al año, y en cada ocasión bebe una copa.
Bebedor moderado o social	Persona que bebe hasta tres copas por ocasión y siempre en situaciones sociales, sin llegar a la embriaguez; no tiene problemas por su forma de beber. Su objetivo es la convivencia y la sociabilización; si no hay alcohol, puede disfrutar igualmente. No bebe en situaciones de riesgo, como antes de conducir vehículos.
Bebedor excesivo o problema	Persona que cuando bebe, consume una cantidad de alcohol que con frecuencia llega a la embriaguez y que le ocasiona problemas, individuales, familiares, escolares, laborales o sociales. Presenta tolerancia al alcohol, por lo que consume más cantidades por ocasión, pero aún no ha desarrollado los signos de la dependencia o adicción. Fácilmente se involucra u ocasiona accidentes, riñas y actos de violencia.
Alcohólico	Persona que experimenta incapacidad para abstenerse del alcohol y para controlar cuándo y cuánto beber. Se presenta el síndrome de supresión que indica dependencia física.

Si cumples con la mayoría de características de un bebedor excesivo o del alcohólico y crees que deberías cambiar tus hábitos de consumo recuerda que hay varios centros de ayuda y atención para estos problemas. Si eres abstemio o bebedor moderado felicidades sigue disfrutando de los momentos.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 4/ Consumo de bebidas con alcohol en México. Situación Actual / Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## TIPPS

### El concepto de adolescencia

La cultura constituye una serie de manifestaciones que tienen que ver con los modos de vida, con las respuestas condicionadas al medio, con la necesidad de supervivencia, con los productos que imponen los medios masivos. La literatura, la pintura, el teatro, la música, otras expresiones artísticas y los

movimientos de protesta, permiten analizar lo que se podría llamar la "subcultura" juvenil. Al definir la cultura como un modo de vida determinado por la situación económica, social e ideológica de los individuos destaca la importancia de cómo el joven se desenvuelve y socializa.

No se puede hablar de una sola cultura de los adolescentes: cada uno posee ciertas características, conductas y valores, que los diferencian entre sí. En los grupos es común encontrar que los adolescentes tienen afinidad por ciertas actividades (como la práctica de algún deporte, el hábito del estudio, el gusto por la Internet, reunirse con los amigos a platicar, bailar, jugar, beber y fumar); todas son medios para socializar, pues algo muy importante en esta etapa es trascender entre sus pares.

Se sabe que no es lo mismo el desarrollo de esta etapa de la vida en zonas rurales que en zonas urbanas. En los países latinoamericanos, cuando los niños campesinos llegan a la pubertad, ésta marca el final de su niñez y los convierte en adultos independientemente de su madurez emocional y de su desarrollo social.

"La adolescencia es un concepto típicamente urbano. Los jóvenes catalogados como adolescentes que viven sobre todo en las sociedades técnicamente más avanzadas, están siendo marginados por un tiempo del trabajo remunerado ante la escasez de actividades productivas. Esta situación se observa en el aumento del periodo de la educación formal y en las dificultades que los jóvenes tienen para llegar a ser autosuficientes. La tendencia se nota aún más en los países en donde la deserción escolar temprana y el desempleo alcanzan índices elevados, como sucede en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe" (Monroy, en Maddaleno, 1995). Esta marginación genera frustración en algunos adolescentes, y ésta puede convertirse en violencia, abuso de alcohol o consumo de sustancias ilegales.

La sociedad del adolescente está compuesta por organizaciones estructurales de subgrupos dentro de un sistema social. Dentro éste la música es un elemento que tiene un enorme poder de persuasión, pues influye en sus actitudes, estados de ánimo y emociones. Tiene pues, un papel relevante en el estilo de socialización, ya que el adolescente encuentra aquí modelos de estilos de vida. Los hechos permiten establecer una relación entre la música y los movimientos sociales. Otra característica de la adolescencia es el rito de iniciación, el cual una vez experimentado ofrecerá los derechos y responsabilidades de la edad adulta. El rito de paso, o iniciático, constituye una forma cultural de carácter mágico-religioso que permite y facilita que, llegada la pubertad, se asegure el paso del estado biológico del adolescente al estado social del hombre. Un ejemplo de esto puede ser fumar cigarrillos, beber alcohol, etc.

**FUENTE:** FISAC. 2001. *Manual Tipps Tema 5. México, D.F*

**TIPPS**

## Tipps para una “fiesta feliz”

En estas fiestas de graduación es importante saber acerca de la moderación, que ya hemos explicado durante todo este tiempo, ahora solo basta saber unos TIPPS para que hagas una fiesta en donde lo importante eres tu y tus amigos, no el alcohol. Aquí te decimos como hacerle para que no tengas problemas y situaciones difíciles causadas por el alcohol.

- Inicia la reunión ofreciendo bebidas sin alcohol: jugos de frutas, refrescos o agua. Piensa también en los invitados que han elegido no ingerir bebidas con alcohol.
- Tus amigos y tú son el alma de la fiesta, las bebidas son un complemento.
- Organiza juegos, baile, conversaciones sobre temas de interés.
- Para que tu fiesta o reunión tenga un final feliz, recuerda que la onda es divertirse, no excederte.
- Ofrece botanas al comenzar la fiesta, ya que el alimento hace que el alcohol llegue más lentamente a la corriente sanguínea.
- Bebe despacio e intercala bebidas sin alcohol.
- Si estás bebiendo para cambiar tu estado de ánimo, ¡cuidado!
- Si alguien se emborracha en tu casa, invítalo a que se quede a dormir, llévalo a su casa o pídele un taxi de sitio.
- Si alguien sufre una congestión alcohólica, llévalo a la institución hospitalaria más cercana, al área de urgencias, y procura que repose de costado, ya que podría vomitar y ahogarse.
- Si al día siguiente de que has bebido no recuerdas algo de lo que pasó ¡cuidado! Eso es una "laguna mental" y puede ser un foco rojo de que estás empezando a tener problemas con tu forma de beber.
- Procura ser tú quien controle el servicio de la barra de bebidas o algún amigo responsable.
- Compra sólo la cantidad de alcohol necesaria para divertirse sin emborracharte, y evita la entrada de alcohol extra.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 13, Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## TIPPS

### Como beber alcohol

Ya conociendo cómo actúa el alcohol en el organismo, te damos una serie de recomendaciones y TIPPS para saber como hacerle en caso de un reventón, aquellas personas que beben ocasionalmente o con regularidad, pero que no son alcohólicos, existen ciertas normas o reglas que le permiten evitar con seguridad el estado de ebriedad y sus consecuencias. Tales normas, traducidas a sugerencias que pueden servir a toda persona, son las siguientes:



- **Conoce tus propios límites.** Casi todos los individuos que beben tienden a presumir que resisten, o "aguantan" más que otros, pero esto no tiene sentido. Además de que el "aguantar" más o menos no es motivo de orgullo, casi siempre se produce un autoengaño al no querer reconocer que se está ebrio cuando ya los demás lo notan. Vigila los cambios que experimentas en tu conducta según aumentan los niveles de alcohol en tu sangre (ver el tema "Moderación y exceso en el consumo").
- **Si has decidido beber, no lo hagas con el estómago vacío.**
- **Bebe lentamente.** Se bebe para disfrutar y degustar la bebida, no para buscar los efectos del alcohol. Se sabe que el bebedor que "se adelanta", y que apura a sus compañeros "para que no se le queden atrás", es por lo regular alguien que casi siempre llega a la embriaguez.
- **Acepta la invitación a beber sólo cuando realmente lo desees .** El ser asertivo te da una mayor capacidad para tomar decisiones, esto incluye saber y expresar cuándo quieres beber y cuándo no, a pesar de las presiones o de lo que hagan los demás.
- **Si has bebido no debes manejar.**
- **No bebas para relajarte o tranquilizarte.** A veces lo que realmente se necesita es un cambio de actividad, ejercicio, un poco de descanso o hablar con alguien de confianza para discutir un problema. Tomar cada vez que se está intranquilo, preocupado o deprimido, no resuelve el problema o la situación que se atraviesa.
- **Si tu novia (o novio) te cortó, que éste no sea un pretexto para beber en exceso.** No bebas para consolarte.
- **Distingue entre las bebidas legítimas y las de riesgo .** Exige que te muestren la botella de la cual te sirven y cerciórate de que el envase no sea rellenable; verifica que su etiqueta cumpla con los requisitos de ley: grados o porcentaje de etanol, o alcohol etílico, contenido total en litros o

mililitros; Registro Federal de Contribuyentes, fecha de fabricación; leyenda "Hecho en México", o el país de origen, y "Marca Registrada".

- **No te arriesgues bebiendo en barras libres.** Es mejor la calidad que la cantidad.
- **Aprende a degustar las bebidas para que puedas identificarlas .** Si te sensibilizas al sabor de un solo tipo de bebida, te será fácil detectar cuando ésta sea falsa.
- **Evita abusar de las bebidas con alcohol.** Si tomas con moderación, no te sentirás avergonzado, arrepentido o con "cruda moral" por lo que has hecho.
- **Si has decidido beber, cuida que el efecto no se convierta en defecto.**
- **Protege tu salud.** Evita las "barras libres" o pide que te muestren la botella de donde te van a servir un trago.
- **Defiende tus derechos.** Si la botella no cumple con los requisitos de higiene y seguridad, ¡regrésala!
- **Si vas a un bar o discoteca.** Recuerda, no te excedas en la bebida, ya que esta noche puede ser la mejor de tu vida.
- **Recuerda: no existen bebidas de moderación. La moderación está en el consumo.**
- **Apoya a tus amigos.** Si identificas que uno de tus amigos abusa de las bebidas con alcohol cada fin de semana, dile que probablemente está

empezando a tener dificultades con su forma de beber y que tal vez sea oportuno, solicitar la orientación de algún adulto de su confianza.

- **Si vas con tus amigos a beber procura reservar una parte de tu dinero para tomar un taxi en caso necesario.**

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 13, Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol.. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

**Empezar no es lo difícil, lo realmente complicado es salirte de ésta.**

Con todo lo que hemos expuesto sobre alcohol seguramente aquellos que nos leen se han podido identificar, ya sea porque algunos amigos están presentando ciertos problemas, o algún familiar, incluso ustedes mismos.

Hablar de problemas que pueden ser tan cercanos nos enfrenta a ciertos mecanismos como la negación es decir “a mi no me pasa eso”, ya que es difícil aceptarse en estas dificultades y más aún cuando se sabe que se tiene una enfermedad como el alcoholismo. Ahora bien, ¿Cómo podemos dejar la negación y empezar a trabajar en nosotros mismos? Si en algún momento al leer los artículos que se han escrito en esta página has sentido la necesidad de dejar de leerlos o no crees que sea para tanto, tal vez es momento de dar un respiro y pensar que ha estado pasando con tu vida.

Ahora bien para no perder de vista a lo que nos referimos vamos a recordar cuáles son los síntomas que empiezan a aparecer cuando se tiene un problema con el alcohol.

- *Compulsión por beber; cuando se empieza a beber en una reunión no se puede suspender hasta que se está muy intoxicado, incluye las carreritas, los hidalgos, y tener que servir el vaso de los demás para sentir que todos están tomando igual.*
- *Incapacidad de controlar cuánto o cuándo beber; a pesar de haber dicho que no se iba a tomar mucho no existe control para suspender una vez que se ha iniciado .*

- Necesidad de consumir alcohol para aliviar el malestar que provoca la abstinencia; *es decir la cruda, cuando hablamos de la cruda estamos hablando de que todos los síntomas que aparecen al día siguiente de haber tenido una intoxicación son un grito del cuerpo porque necesita la sustancia, es decir alcohol, y cuando bebemos algo de alcohol estos síntomas mejoran notablemente, esto es el ciclo de la adicción que se presenta en las primeras ingestas y se va haciendo más grave conforme pasa el tiempo.*
- Tolerancia; *esto se refiere a beber más cada vez ya que el cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia y se necesita cada vez más para llegar al mismo estado.*
- Reducción del repertorio conductual; *abandono de responsabilidades, actividades y placeres alternativos por beber.*

Persistencia del abuso a pesar de consecuencias dañinas.

Si empiezas a presentar alguna de estas es signo de que convendría buscar ayuda, hay que recordar que el último paso de las borracheras recurrentes es el alcoholismo, enfermedad que ya ha sido descrita en artículos anteriores y que se puede acceder a ella por la misma página, pero antes de llegar a este punto, existen una serie de señales que van marcando el camino hacia la enfermedad, pero que si se detectan a tiempo y se trabaja en ellas la persona puede manejar su situación de la mejor manera incluso seguir bebiendo con moderación, pero si la línea hacia la enfermedad ya se cruzó, es un hecho que se va a necesitar tratamiento y dejar de beber por completo. Entonces si estás en algún momento de estos no dudes en pedir ayuda y detener lo que puede ser lamentable después.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Tolerancia**

Como se ha mencionado, no todas las personas que beben la misma cantidad en una determinada ocasión actúan de la misma forma. Algunos, a través de su propia historia de beber, han desarrollado un acostumbramiento del organismo, atribuible a cambios bioquímicos del SNC, por haberse expuesto repetidamente al alcohol. Esto les permite beber cantidades que no les provocan los mismos efectos intoxicantes que esas mismas dosis producen en alguien que comienza

a beber, o que bebe muy poco y en raras ocasiones. Esto significa que el bebedor debe ingerir cada vez más para lograr los efectos que antes le producían cantidades menores. A esto se le conoce como tolerancia.

La tolerancia puede desarrollarse en un lapso que varía entre los individuos, dependiendo de los factores biológicos y psicológicos individuales y de la cantidad de alcohol y frecuencia con que se consume. Se piensa, erróneamente, que las personas que han desarrollado algún grado de tolerancia pueden beber sin problemas pues, aparentemente, no experimentan cambios en su conducta, aun después de haber bebido varios tragos. Sin embargo, una ingesta alta de alcohol a través del tiempo puede ocasionar daños importantes, especialmente en el hígado, lo que puede indicar que se está desarrollando dependencia al alcohol.

Se cree, equivocadamente, que “aguantar” más alcohol es “saber beber”. En realidad, ha aumentado la tolerancia, lo que puede causar daños orgánicos y propiciar el desarrollo de alcoholismo.

Aunque a los jóvenes les es difícil pensar en el futuro y su percepción del tiempo está centrada en lo inmediato, es importante que conozcan los efectos crónicos, o de largo plazo del consumo excesivo de alcohol, entre los que se encuentran los siguientes:

- Síndrome de dependencia al alcohol, o alcoholismo.
- Trastornos mentales y neurológicos.

· Problemas cardíacos.

· Gastritis, úlceras, hepatitis, pancreatitis, cirrosis hepática.  
· Impotencia e infertilidad.

· Abortos, partos prematuros, síndrome fetal alcohólico.

· Desintegración familiar.  
· Relaciones interpersonales dañinas.

· Mayor riesgo de consumo de drogas.

· Empobrecimiento y pérdida de oportunidades de desarrollo.

En México, el consumo excesivo, sea agudo o crónico, está relacionado con siete de las diez principales causas de muerte: enfermedades del corazón, afecciones perinatales, enfermedades cerebrovasculares, cirrosis, accidentes, homicidio y violencia. También se estima que un 12% del absentismo laboral se atribuye al uso excesivo de alcohol.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## TIPPS

### Borrachera o intoxicación

La intoxicación alcohólica, o borrachera, se produce por la acumulación de alcohol en la sangre, pero existen variaciones en las cantidades que producen ese estado: aun en una misma persona, la misma cantidad de alcohol en ocasiones puede provocar intoxicación y en otras no.

Se han mencionado antes una serie de factores que pueden afectar los niveles de alcohol en la sangre y sus efectos en la conducta. Un signo inequívoco de intoxicación, entre otros, es la pérdida o disminución del juicio crítico. Algunas personas se vuelven más torpes en su manera de hablar y moverse, otros se quedan pasivos y pueden llegar a dormirse donde estén, mientras que en otros aparecen conductas que normalmente no se exhibirían.

La conducta despreocupada, a veces infantil y necia del borracho, puede ser un peligro: no es capaz de planear, coordinar o reaccionar como cuando está sobrio.

Una borrachera puede producir daños irreversibles: accidentes automovilísticos, caídas; daños físicos o psicológicos a otros; relaciones sexuales promiscuas y sin protección, ofender y hacer el ridículo.

La intoxicación es uno de los principales problemas que se observan entre adolescentes y jóvenes. Una sola borrachera puede exponer a un joven a expulsión escolar, embarazo no planeado, enfermedades de transmisión sexual, riñas y accidentes.

Los efectos de una intoxicación sólo desaparecen una vez que todo el alcohol ha sido eliminado del organismo, y la única forma de lograrlo es suspender el consumo y dejar pasar el tiempo. Se calcula que entre las 24 y 48 horas posteriores ya no queda rastro de alcohol en sangre. Sin embargo, hay otros efectos negativos que persisten: después de una intoxicación frecuentemente se presenta la **“cruda”**, o **síndrome de abstinencia**.

Al interrumpirse el consumo, sea porque el bebedor ya está muy intoxicado y no puede seguir bebiendo más, o porque se durmió, o ya no hay más bebidas que consumir, aparecen a las pocas horas los diversos y desagradables signos y síntomas que caracterizan al síndrome de abstinencia, o **“cruda”**: deshidratación, temblor, náusea, vómito, sudor, nerviosismo, angustia, insomnio, miedo.

Después de una intoxicación también pueden llegar a presentarse las **“lagunas mentales”**, posteriores a una intoxicación, al perder el bebedor parcial o totalmente la memoria sobre lo que hizo durante el tiempo en el que bebió.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo.*

## **TIPPS**

### **¿Soy un bebedor problema?**

Aún sin llegar a estos desenlaces tan dramáticos como habíamos hablado, si se bebe en exceso pueden presentarse otras consecuencias importantes, aun ocasionalmente. Puede alterarse la comunicación en la familia, hay mayor probabilidad de fracasos escolares, abandono de proyectos de vida y pérdida de oportunidades de desarrollo personal. Los estados depresivos son graves y muy comunes entre los jóvenes que beben en exceso.

Los bebedores excesivos son aquellos que beben frecuentemente cantidades consideradas de alto riesgo para la salud.

Así, se considera como excesivo que un hombre beba más de 56 gramos (4 tragos) de alcohol, y una mujer más de 42 gramos (3 tragos) al día, si, como se dijo, cada trago contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro.

Para hablar de exceso, la cantidad por sí sola no es suficiente; es necesario evaluar cuánto afecta el alcohol a una persona.

Bebedores problema son las personas que empiezan a experimentar efectos adversos del alcohol, aunque no cumplan con los criterios de alcoholismo; hay problemas laborales (menor rendimiento y ausentismo), sociales (arrestos y problemas maritales asociados al alcohol), y pueden presentarse algunos problemas físicos (mayor vulnerabilidad a enfermedades y accidentes, por ejemplo).

Otro elemento importante para cuidar la salud en relación con el consumo de alcohol en México, es el tipo de bebidas con alcohol que circulan y se ingieren en nuestro medio. En muchos bares y discotecas se venden bebidas que pretenden ser de “marca”, pero que en realidad son imitaciones.

¡Cuidado con las bebidas de alto riesgo! Son bebidas “pirata” que no cumplen con todas las normas sanitarias y que pueden ser altamente tóxicas.

El abuso de alcohol puede ocurrir aun cuando no haya exceso en la cantidad; depende de quién bebe y de cuándo lo hace. Así, una mujer que bebe dentro de los límites de la moderación, pero lo hace durante el primer trimestre del embarazo, puede poner en peligro al bebé. También se considera abuso el que beba un anciano o un niño. El término “abuso”, por lo tanto, tiene un significado más relacionado con riesgos individuales.

*Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

### **Pero, ¿qué es un trago?**

Hablamos ya de los beneficios del consumo moderado y cuantos tragos es moderación, pero ¿a que equivale un trago? Se considera que una copa -o trago- es igual a: una cerveza o un “caballito” de tequila, o una cuba o una copa de vino, en la cantidad en que se sirven en bares y restaurantes. Se ha calculado que cualquiera de esas bebidas, en México, contienen entre 12 y 14 gramos o 0.5 onzas de alcohol absoluto, o etanol. Este contenido de alcohol puede variar, hay cervezas más o menos “fuertes” y lo mismo sucede con los vinos y destilados.

Un trago, o unidad estándar, contiene una cantidad fija de alcohol puro, o etanol. Pero hay variaciones entre distintos países, ya que hay cervezas, vinos y destilados con diferentes contenidos de alcohol por volumen.

¿A qué equivale un trago estándar?		
Una cerveza	Una copa de vino tinto o blanco	Un destilado (whisky, ron, tequila)
340 ml	127 ml	40 ml
4.5% de alcohol por volumen	12% de alcohol por volumen	38% de alcohol por volumen
12.0 gramos	12.0 gramos	12.0 gramos

Fuente: Consultores Internacionales, S.C.

Otro elemento importante que se debe considerar en la definición de “trago”, es que puede contener cantidades distintas si se bebe en una casa y con un anfitrión demasiado generoso, o si al pedir una botella en un establecimiento uno mismo se sirve las copas, sobrepasando las cantidades indicadas en el cuadro anterior. Por lo tanto, cambiará la cantidad de alcohol puro por trago y la concentración de alcohol en la sangre.

Los efectos en el corto plazo del consumo de alcohol son los que se presentan inmediatamente después de una ocasión de consumo. En general, con uno o dos tragos acompañados de alimentos se experimentan sensaciones de bienestar y relajación, si se trata de un individuo adulto sano y en una situación placentera. Sin embargo, a medida que se bebe más en un lapso corto y se eleva la concentración de alcohol en la sangre, como se indicó en un cuadro de este capítulo, se van limitando las funciones físicas y psicológicas. Con ello aumenta el riesgo o probabilidad de experimentar problemas.

Los problemas por beber en exceso no se presentan exclusivamente en los alcohólicos. También les sucede a los que beben demasiado de vez en cuando o durante los fines de semana.



Este es uno de los principales problemas entre los jóvenes de México: beben demasiado en una sola ocasión y se exponen así a una serie de efectos negativos, tanto individuales como sociales. En la Ciudad de México el consumo excesivo de alcohol se asocia a una tercera parte de todos los actos delictivos, las lesiones por accidentes y los hechos violentos. De las violaciones sexuales registradas, un 45% ocurrieron cuando el agresor o la víctima, o ambos, habían bebido grandes cantidades de alcohol.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

### **El consumo moderado y sus beneficios**

Desde hace varias décadas se han estudiado algunos de los efectos positivos del consumo moderado de alcohol en la salud, especialmente la reducción del riesgo de presentar ciertos problemas coronarios. Se ha encontrado también que las personas que beben ocasionalmente, pero en altas cantidades y con episodios de intoxicación, presentan altas tasas de problemas de salud y sociales, en contraste con quienes beben pequeñas cantidades con regularidad.

Las personas que beben alcohol con moderación disfrutan de la bebida y de sus propiedades, son individuos con menores niveles de estrés, y el alcohol no interfiere con su vida personal y social.

Uno de los retos en la educación sobre el consumo de alcohol en México es modificar los patrones o formas de consumo que predominan en esta cultura, como creer que “beber” y “disfrutar” son sinónimo de “embriaguez, o borrachera”. Es necesario, por lo tanto, incidir en estos estilos de consumir alcohol para que las personas que decidan beber, lo hagan con moderación y sin problemas para si mismos y para los demás.

Un bebedor moderado es el que sabe decidir cuándo, cuánto y cómo tomar; es la persona que no depende de la bebida para estar relajada o disfrutar de la compañía de los demás.

El consumo moderado se define como aquel que por lo general no causa problemas al bebedor ni a otros.

Definir qué cantidad de alcohol genera problemas es complicado debido a que afecta a diferentes personas de distinta manera. Diversos estudios han tratado de fijar las cantidades límite del consumo moderado.

*Beber con moderación* es que un hombre adulto sano consuma hasta dos tragos diarios; una mujer, un trago diario. Se recomienda que un día a la

semana no se consuman bebidas con alcohol. (Dr. Velasco Fernández, Rafael. Comunicación personal).

Es importante tener en cuenta que estos criterios de moderación son para “adultos sanos”. Por lo tanto, para los que presenten algún tipo de enfermedad o estén en otras circunstancias especiales (tal es el caso de personas alcohólicas o con enfermedades físicas y mentales, las embarazadas, los que están tomando alguna droga o medicamento, o antes de la conducción de vehículos), este tipo de consumo no es conveniente y se recomienda que se abstengan del alcohol o consuman menos de lo mencionado.

En México se han adaptado los criterios de consumo moderado a la situación local, ya que no se acostumbra beber diariamente, como en la cultura española o francesa, pero en cambio se bebe ocasionalmente y en grandes cantidades. Por ello, se ha intentado establecer límites por semana.

*Consumo semanal moderado:* hasta 12 tragos en los hombres, hasta nueve en las mujeres.

*Por ocasión de consumo:* los hombres no más de tres copas y las mujeres no más de dos, bebiendo hasta un trago por hora.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

### **Alcoholismo en la mujer**

Con la misma dosis de alcohol una mujer se intoxica más y más rápido que un hombre, porque ella tiene más tejido graso, y menos agua y sangre en el cuerpo; además, el organismo femenino cuenta con una menor cantidad de deshidrogenasa alcohólica en el hígado. Algunos estudios han señalado que, cuando hombres y mujeres consumen iguales cantidades de alcohol durante un tiempo prolongado, el riesgo de desarrollar cirrosis es mayor en ellas. Los efectos del consumo elevado de alcohol en las hormonas femeninas son importantes, pudiéndose presentar trastornos en los ciclos menstruales.

Estas diferencias entre los sexos hacen que las mujeres sean más vulnerables al alcohol. Así, por ejemplo, una mujer de complexión media (55 kg de peso y 1.65 m de estatura) tiene la capacidad para metabolizar un trago estándar en, aproximadamente, una hora y media, a diferencia de un hombre también de complexión media (70 kg de peso y 1.70 m de estatura) que lo logra en una hora.

Consumir alcohol en exceso es un factor de peligro adicional para que las mujeres sean víctimas de violencia y de embarazo no planeado. Las actitudes sociales hacia las mujeres que beben hacen que se les considere sexualmente desinhibidas y, por lo tanto, más vulnerables al **acoso** sexual, al

**hostigamiento** y a la violación. Se ha venido observando que de manera creciente las jóvenes mexicanas consumen bebidas con alcohol, en mayor cantidad y más frecuentemente que en el pasado. Es relevante proveerles de información preventiva sobre su particular interacción con el alcohol y los riesgos a los que se exponen.

Ahora bien la enfermedad del alcoholismo es la misma en ambos sexos, pero en años recientes se han estudiado las particulares influencias biológicas y psicosociales que afectan a la mujer. En las últimas décadas, el papel tradicional que jugaba la mujer en sociedades como la mexicana ha ido cambiando, en gran medida por razones de presión económica, y las mujeres gozan ahora de nuevas libertades y mayor equidad respecto de los hombres. Sin embargo, esto ha traído nuevos retos y responsabilidades para el sexo femenino: deben seguir cumpliendo con su papel tradicional (hija, madre, esposa, ama de casa), además de los nuevos retos y responsabilidades (profesionistas, trabajadoras asalariadas). La mujer está expuesta así a más estrés que el hombre, al tener que cumplir con los viejos y nuevos roles, sin contar con muchos apoyos en el entorno social.

El consumo excesivo de alcohol ha aumentado entre las mujeres y ya no se observan las diferencias que existían en el pasado entre ambos sexos. Sin embargo, sigue habiendo más tolerancia y aceptación familiar y social hacia el consumo excesivo y el alcoholismo del hombre, que hacia el de la mujer. Por ello, las mujeres desarrollan consumo excesivo y alcoholismo de manera más oculta y silenciosa que los varones; beben a escondidas y a solas, y presentan más depresión que los alcohólicos hombres.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

### **Te prometo que ahora si dejen de tomar**

Cuando una persona ha caído en un ciclo de adicción al alcohol es usual que llegue a prometer a su familia, o incluso a su religión que va a dejar de tomar, ya que de alguna manera sabe que por si solo no lo puede lograr.

Hablemos entonces de alcoholismo. Entre reuniones y celebraciones no es difícil que uno que otro de los presentes diga, "yo si soy alcohólico y que", hay que recordar que el alcoholismo es una enfermedad que no se acepta tan fácil, por lo tanto debe ser tomada a la ligera y la persona aparenta tener todo bajo control, que curiosamente es lo primero que se va perdiendo, ya que el control de lo que se toma o no se toma empieza a estar fuera de la persona, a pesar que ésta diga todo lo contrario.

Dentro del alcoholismo hay fases y todo se inicia por un exceso en el beber, no

se puede saber con seguridad quién desarrollará esta enfermedad pero si hay unos tips para darse cuenta:

Si tu eres de las personas que cada fin de semana se pone borracheras, le agrada el alcohol porque transforma y elimina sentimientos de soledad, tristeza y puedes ser mas amigable e incluso valiente, vas aumentando tu consumo y te enorgulleces de ser "un buen tomador" o "buena garganta", si de pronto te das cuenta que pasas por lo menos el jueves, el viernes y el sábado pensando donde vas a ir a tomar, si aplicas la de antes de llegar al antro o a la fiesta para ir entonado o por otro lado la caminera, entre otra cosas, es muy factible que a la larga desarrolles una dependencia al alcohol es decir alcoholismo, y lo peor de todo esto es que ni siquiera nos damos cuenta cuando ya se instaló la enfermedad porque las primeras fases son hasta cierto punto agradables ya que se logra ser sociable, nos invitan a todos los reventones, las crudas casi ni se sienten o se arreglan fácilmente, pero todo esto de pronto y casi sin darse cuenta se empeora y es así como ya se entró a una fase más dura de adicción.

Ahora veamos las fases del alcoholismo que aunque no se presentan en todos los individuos de igual manera se han visto como las más frecuentes.

**1. Fase del exceso en el beber** . El individuo pasa más tiempo bebiendo, en más ocasiones y por más horas en cada ocasión que lo que acostumbraba anteriormente. Consume bebidas más fuertes que sus acompañantes y de manera compulsiva; tiene una constante preocupación por la bebida y aumenta su tolerancia; bebe para liberar tensiones; tiene sentimientos de culpa después de beber. Beber se vuelve una necesidad física y psicológica.

**1.Fase de la adicción.** Pérdida de la memoria, conocida también como "laguna mental"; pérdida del control; consumo compulsivo. El pensamiento se centra más en beber y hay pérdida de intereses; problemas en el trabajo, la familia y las reuniones sociales; baja autoestima; excesos en gastos. Comienza a sentir paranoia, autoconmiseración, resentimientos, fugas geográficas (cambios constantes de domicilio y de entorno), **celotipia**, reducción del deseo sexual, esconde provisiones de la bebida; hay intentos repetidos de dejar beber, juramentos, ideas e intentos suicidas, mala alimentación, soledad, miedo y angustia.

**1.Fase del alcoholismo crónico.** Los síntomas físicos y mentales se hacen más severos (frecuentemente hay internamientos psiquiátricos): pérdida del apetito, ingesta continua, disminución de la tolerancia, confusión prolongada del pensamiento, enfermedades físicas y mentales.

Si tu estás presentando algún problema o te identificas en alguna de las fases o de lo dicho anteriormente no dudes en pedir ayuda, o llámanos.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

**TIPPS**

## ¿Qué pasa si me paso?

Cuanto más alcohol se beba en poco tiempo, mayor será su concentración en la sangre; por lo tanto el cerebro recibe más alcohol y se experimentan diversos cambios que pueden conducir a la embriaguez o intoxicación. La cantidad de alcohol que transporta la sangre se conoce como Nivel o Concentración de Alcohol en la Sangre ( cas), que se mide según la cantidad de miligramos de etanol contenida en mililitros de sangre; esto puede hacerse con muestras de aliento, de sangre o de orina.

**Para evitar que se eleve la concentración de alcohol en la sangre, es necesario beberlo lentamente, dejando pasar al menos una hora entre trago y trago, diluirlo con agua o refrescos e ingerir alimentos.**

Como se señaló, existe una estrecha relación entre la cas y los cambios en las funciones del snc y, por lo tanto, en la conducta.

Las capacidades para manejar vehículos parecen deteriorarse significativamente cuando se ha bebido más de tres tragos en una hora. La mayoría de los accidentes de tránsito en México los provocan individuos jóvenes, y entre los factores de riesgo destaca conducir o transitar bajo los efectos del alcohol; se suma a esto la inexperiencia en el manejo y la impulsividad de esta etapa del desarrollo.

En todos los países existen límites máximos de nivel de alcohol en la sangre para conducir vehículos: en México es de 0.08% lo que equivale aproximadamente a haber consumido dos o tres tragos estándar; como se recordará, esto equivale a cualquier tipo de bebida con alcohol que contenga 12 gramos de etanol por copa. Es de la mayor importancia que los bebedores, en especial los jóvenes, incorporen a sus hábitos de beber el concepto de nivel de alcohol en la sangre.

**Para evitar problemas es importante no dejar que el nivel de alcohol en la sangre se eleve, a través de:**

- **Beber lentamente.**
- **Espaciar los tragos lo más posible.**
- **No beber mucho: no más de tres tragos por ocasión.**
- **Consumir alimentos antes y durante el consumo.**

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## **TIPPS**

**El alcohol en el organismo**

A partir de este momento vamos a hablar acerca de la manera en que el alcohol hace sus efectos en el organismo, poco a poco la información va a ir resolviendo dudas respecto a todo lo que se comenta sobre el alcohol y la manera en que el organismo lo recibe.

### *Mecanismos de absorción*

Los efectos que tiene el alcohol en el organismo dependen de una serie de factores individuales y del medio ambiente, así como de qué y cuánto se beba. La absorción del alcohol, o etanol, ocurre cuando, al entrar la bebida al organismo por la boca y pasar al esófago, llega al estómago donde es diluido por los jugos gástricos. La velocidad con la que el alcohol pasa del estómago al intestino para mezclarse con la corriente sanguínea y producir sus efectos, está determinada por:

Tipo de bebida y cantidad de alcohol que ésta contenga (a mayor concentración de alcohol, más rápida su absorción).

Rapidez con la que se beba (a mayor celeridad con la que se bebe, más rápido se absorbe).

Presencia de alimentos en el estómago, especialmente grasas (la presencia de alimento retrasa la absorción del alcohol).

Peso corporal y sexo (las mujeres y las personas delgadas absorben el alcohol más rápidamente).

Estado anímico, emocional y de salud general (el cansancio, la depresión y la mala salud potencian la rapidez de la absorción).

Experiencia previa de consumo.

El alcohol llega al Sistema Nervioso Central (snc), incluido el cerebro, a través de la sangre. Los efectos comienzan a manifestarse casi de inmediato, tanto los subjetivos (la forma en que el bebedor siente que cambia su estado de ánimo y su percepción de las cosas), como los objetivos (la conducta que exhibe).

**El alcohol, o etanol, es un depresor del snc, un anestésico, no un estimulante.**

En pequeñas cantidades, las bebidas con alcohol parece que estimulan porque inhiben las funciones cerebrales que se relacionan con el aprendizaje, el juicio y el control. Esa desinhibición inicial y la euforia que puede presentarse con pocas cantidades, han hecho creer equivocadamente que las bebidas son estimulantes.

**Un poco de alcohol nos hace sentir físicamente más hábiles, emocionalmente más libres y parece que nos estimula, pero al aumentar el consumo disminuyen las funciones del cerebro.**

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Patrones de consumo: encuestas sobre consumo de alcohol**

Las Encuestas Nacionales de Adicciones que realizó la Secretaría de Salud de México en 1988, 1993 y 1998, permiten conocer la distribución y características de los hábitos de consumo de bebidas con alcohol en la población urbana de 12 a 65 años de edad que habita en hogares. Estos estudios se basan en la aplicación, mediante entrevistas, de cuestionarios sistematizados.

También se cuenta con información proveniente de encuestas de estudiantes en escuelas de enseñanza media y media superior, realizadas por la Secretaría de Educación Pública (sep) y el Instituto Nacional de Psiquiatría (inp); así como las Encuestas Nacionales sobre Ingresos y Gastos de los Hogares, que lleva a cabo el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (inegi). Entre los principales hallazgos de estos estudios, se encuentra que:

- El consumo de alcohol es una práctica más difundida entre los hombres: 77% de los varones entre 18 y 65 años de edad de zonas urbanas reportó haber bebido en los 12 meses previos a la encuesta de 1998, mientras que sólo un 44% de las mujeres lo hicieron.
- Entre los adultos jóvenes beber alcohol es una práctica común, y alcanza su mayor expresión entre los de 30 y los de 39 años de edad. En las edades más avanzadas, después de los 50 años, menos gente bebe.
- Los abstemios, gente que reporta no haber bebido nunca, constituyen el 9% de los varones y 38% de las mujeres; los que sí bebieron en el pasado pero no en el año previo a la encuesta, representan el 14% de los hombres y el 18% de las mujeres. Entre 1988 y 1998, la proporción de abstemios entre los hombres disminuyó (del 27% al 23%); pero esta tendencia es más marcada entre las mujeres, ya que de 63.5% se redujo a 56%, lo que demuestra que actualmente más mujeres consumen alcohol que en el pasado.
- Las razones más importantes para no beber fueron que no les llamaba la atención (74% de los abstemios); por no acostumbrarse en casa (13%); por motivos religiosos (7%); y por miedo a tener un problema (5%).
- La forma más típica de beber alcohol entre los hombres es el consumo de grandes cantidades por ocasión, mensual o semanalmente, mientras que la ingestión frecuente, casi diaria de pocas cantidades no es muy común. El 28% bebe menos de una vez al mes; 8.5% ingiere pocas cantidades de manera frecuente, y 40% bebe grandes cantidades una vez al mes o a la semana. Como se mencionó, el 25% de los bebedores más fuertes consumen el 78% del alcohol circulante (ena, 1993 y ena, 1998).

- En las encuestas la población menciona que el tipo de bebida que más consume es la cerveza (71%), seguida de las bebidas destiladas (49%), los vinos de mesa (28%), los *coolers* (10%), el pulque (4.4%) y el alcohol de 96° (0.4%); la población de menor nivel socioeconómico es la que acostumbra beber estos dos últimos tipos de bebida.
- Dos terceras partes de la población nacional, o más de 28 millones de individuos, ingieren bebidas con alcohol en mayor o menor proporción (esta estimación sólo considera a la población urbana entre 12 y 65 años).
- Entre los jóvenes de 12 a 18 años de edad, el 54% son bebedores (5 millones); la edad de inicio en el consumo de los hombres se observa con frecuencia entre los 12 y 15 años de edad, mientras que en las mujeres ocurre posteriormente.
- En 1998 sobresale la diferencia que se establece entre los sexos: por cada copa que consume una mujer, un hombre ingiere 5.4 copas.
- El consumo per cápita, de acuerdo con las encuestas, indica que los hombres entre 25 y 34 años ingieren 13.3 litros anuales, mientras que los incluidos en el rango de 12 y 18 años toman 6.1 litros.
- La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), en sus Ediciones 1993 y 1998, consigna que en zonas urbanas, la población de 12 a 65 años de edad, que bebe, ha disminuido, al pasar de 28.2 millones en 1993 a 24.2 millones en 1998.
- Asimismo derivado del análisis de la ENA, entre 1993 y 1998 el número de abstemios o personas que afirmaron, no beber, aumentó de 30 a 41.9 por ciento.  
El patrón de consumo se refiere a la forma de beber de cada individuo o grupos de individuos, en función de la cantidad que bebe de cada tipo de bebida por ocasión; la frecuencia con que bebe; los episodios de moderación, intoxicación o embriaguez, y el contexto en que se consume (lugar, compañía). El patrón de consumo se determina por la combinación de estos factores.
- El consumo fuerte, que en las encuestas se define como de cinco o más copas por ocasión, se reportó en 41% de los varones bebedores y en 8.3% de las mujeres de la población urbana nacional.
- El consumo frecuente (una vez por semana o con más frecuencia), pero de bajas cantidades de alcohol (menos de cinco copas por ocasión) es poco común (3.6%).
- Al analizar a los adolescentes de 12 a 17 años de edad en las Encuestas Nacionales, 3.6% de los varones y 1.5% de las mujeres dijeron beber cinco o más copas por ocasión.

La relación entre cantidad de alcohol consumido y número de ocasiones de ingestión tiene una importancia central para la salud. Así, beber 30 copas al mes en sólo dos ocasiones (15 copas por cada ocasión), se puede vincular con intoxicación y problemas de salud y sociales. Si esas mismas 30 copas se bebieran una por día durante la comida, no se observarían consecuencias negativas.



**Continuará....**

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 4, Consumo de bebidas con alcohol en México. Situación actual. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Patrones de consumo: encuestas sobre consumo de alcohol II**

En México, los problemas vinculados con el alcohol entre los jóvenes se presentan con un patrón de consumo esporádico pero excesivo; es decir, se consume en pocas ocasiones pero en grandes cantidades, y a menudo se llega a la embriaguez.

Los adolescentes y jóvenes beben en fiestas, discotecas, bares y restaurantes. En muchos establecimientos se observan prácticas comerciales que promueven consumir en exceso y con rapidez, como los concursos y las "barras libres".

También es muy frecuente que los menores consigan alcohol en otros sitios: según las encuestas el 38% de los menores que han consumido alcohol lo obtienen en sus casas, con permiso de sus padres, y un 41% lo compra en tiendas o expendios en donde no se les pide que acrediten tener 18 o más años de edad.

La información obtenida de las encuestas realizadas en escuelas se basan en cuestionarios autoaplicados de manera privada y anónima; esto favorece que los adolescentes contesten con mayor franqueza que si lo hacen en sus hogares. De este modo, en una muestra de más de 10 mil estudiantes en la Ciudad de México, 54% de los adolescentes manifestaron haber consumido alcohol alguna vez en su vida. Las diferencias en cuanto al sexo no son tan marcadas como en las encuestas en población de hogares o población general: 33% de los estudiantes varones y 27% de las mujeres reportaron haber consumido.

El 21% de los adolescentes en secundaria reportó haber bebido alcohol durante el mes previo al estudio; en el nivel de educación media superior, como las preparatorias, este porcentaje se duplica. En las escuelas técnicas el 39.3% de los adolescentes bebieron alcohol durante ese mes, y en los bachilleratos, el 46.3%. Asimismo, la mitad de los jóvenes de 17 años bebió alcohol en ese periodo.

Las respuestas indican que 23% de los estudiantes consumen cinco copas o más por ocasión, al menos una vez al mes (consumo fuerte), lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes: 3% reportó haber manejado un coche o motocicleta mientras bebía o justo después de haber bebido; 5% ha tenido o tuvo accidentes como caídas, fracturas o golpes.

Las encuestas realizadas también permiten conocer la cantidad y el tipo de problemas que presentan distintos tipos de bebedores. Como ya se mencionó, los accidentes de tránsito ocurridos bajo los efectos del alcohol se registran principalmente entre individuos jóvenes. Hay un elevado índice de adolescentes que conducen en estado de intoxicación y que no usan el cinturón de seguridad (72%).

*En general, los jóvenes están en más peligro que los adultos de sufrir accidentes por el tránsito de vehículos de motor, debido a su mayor impulsividad, a que les atrae tomar riesgos y a su falta de experiencia. Un 10% de las defunciones por accidentes de tránsito en el país correspondió a jóvenes de entre 15 y 19 años de edad, y 13%, en los de 20 a 24 años de edad. De acuerdo con la ena, 1998, el 1% de los adolescentes de entre 12 y 17 años de edad reportó haber sufrido un accidente asociado a su forma de beber.*

También se ha encontrado que un 21% de los casos que llegan a servicios de urgencias hospitalarias, con lesiones ocurridas en accidentes o por violencia, estaban bajo los efectos del alcohol cuando sufrieron el problema. Sin embargo, sólo uno de cada diez de esos casos individuos pueden ser definidos como alcohólicos o personas dependientes del alcohol; la gran mayoría son individuos que bebieron en exceso y que podrían ser incluidos en programas de educación y modificación de su consumo para evitar estos y otros problemas.

Se estima que casi el 30% de las mujeres adultas de las zonas urbanas que tienen o han tenido pareja han sufrido violencia física por parte de ésta; el alcohol estuvo presente en el 60% de esos casos. En el trabajo realizado en Pachuca, Hidalgo, el consumo de alcohol se relacionó con aumento en la intensidad de la violencia doméstica: 8% de los casos de violencia verbal, 26% de las de agresiones físicas, y 52% de casos de prácticas sexuales forzadas, ocurrieron bajo la influencia del alcohol.

Tres de cada 100 menores encuestados informaron haberse emborrachado el mes anterior a la encuesta, el 1 % informó tener problemas con sus amigos por el uso de alcohol o drogas, 0.7% fue arrestado por beber, y la misma proporción manifestó haber llegado tarde a la escuela por causa de su consumo de sustancias.

Poco menos del 1% de los menores de esta edad (0.8%) expresó haber manejado un automóvil después de haber bebido, pero 10% se subió a un carro con el conductor ebrio; además, 0.5% expresó haber tenido un accidente automovilístico relacionado con el abuso de sustancias. De los menores que han bebido alcohol, el 53% dijeron desconocer con cuántas copas por día se pierde la capacidad para manejar, y el 24% consideró que con cinco copas. Lo anterior señala la urgente necesidad de instrumentar medidas de educación para la salud.

*En la ena 1998 se detectó que el 9% de los varones y el 1% de las mujeres, entre 18 y 65 años de edad, cumplieron con el criterio de*

*dependencia al alcohol o alcoholismo de la iv Clasificación de Enfermedades Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana (dsm iv).*

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 4, Consumo de bebidas con alcohol en México. Situación actual. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Consumo per cápita de alcohol**

Éste es uno de los indicadores que se utilizan para estimar la cantidad promedio de consumo anual, de cualquier bien, producto o servicio en la población de un país; por ejemplo, se puede calcular el consumo per cápita de refrescos, luz, tortillas o agua. Para estimar el consumo per cápita de alcohol se requiere, en primer término, conocer la cantidad de bebidas con alcohol que circulan o se venden cada año en el territorio nacional (incluyendo las bebidas importadas y excluyendo las que se exportan). Como se ha dicho, los diferentes tipos de bebidas contienen distintas concentraciones de alcohol puro, o etanol, por volumen (la cerveza 4.5%, el vino de mesa 12% y los destilados 38%, generalmente). Por ello, se convierten los litros de bebidas a litros de etanol y se divide esa cantidad entre el número total de habitantes o sólo entre los mayores de 15 años, quienes son los que están más expuestos a beber.

La medida de consumo per cápita resultante tiene diversos usos, como observar tendencias a través del tiempo de manera sencilla y económica, y para hacer comparaciones internacionales.

El indicador del consumo per cápita de alcohol tiene una importante limitación al homogeneizar el consumo y asumir un promedio de ingesta en la población; en México hay proporciones considerables de abstemios, de bebedores moderados y de bebedores excesivos. El consumo per cápita no permite conocer las diferencias del consumo por sexo, grupos de edad o región del país. Así mismo, las cantidades de alcohol vendidas en un año pueden no haber sido consumidas en su totalidad en ese lapso, pues hay variaciones de existencias o inventarios entre los distribuidores y las tiendas; los vinos de mesa y las bebidas destiladas se almacenan y se hacen reposar durante un largo tiempo.

En México se tiene información de la producción y venta de las bebidas que están sujetas a controles sanitarios, comerciales y fiscales, pero se desconocen los volúmenes de la producción doméstica, o artesanal, de ciertas bebidas regionales y de las pequeñas industrias de ciertos aguardientes o mezcales que no están sujetas a control fiscal de acuerdo con las leyes vigentes. Otros ejemplos de bebidas de producción artesanal o tradicional son el pulque y las bebidas "pirata", que imitan a las de marca pero que no cumplen con las normas ni pagan impuestos. Se ha estimado que este mercado paralelo de bebidas con alcohol representa un 40% adicional a lo que vende la industria

formal.

Por estas razones de subregistro, México parece tener un consumo per cápita de alcohol bajo, si se le compara con el de otros países; sin embargo, las tasas de ciertos problemas asociados al consumo excesivo, agudo y crónico, son altas. El 78% del alcohol disponible es consumido por el 25% de los bebedores, que consumen en exceso y experimentan problemas. ( ena, 1998).

El consumo per cápita de alcohol puro en la población mayor de 15 años, calculado sólo con las ventas de las bebidas industrializadas, es de alrededor de cinco litros al año. Se han registrado fluctuaciones en las últimas décadas: en 1970, fue de 3.9 litros; en 1980 alcanzó 4.9 litros y en el año 2000 fue de 4.7 litros. Actualmente la cerveza es la bebida industrial que más se consume en México (76% del consumo per capita de alcohol puro) y entre los destilados (23%), brandy, tequila y ron son los principales. El consumo de tequila ha aumentado considerablemente entre 1989 y 1997. Los vinos, aunque han registrado incrementos de ventas en las últimas décadas, siguen representando una parte mínima de todo el alcohol vendido (1%).

En años recientes se han registrado nuevos productos, como los *coolers* (que contienen un 5% de alcohol puro por volumen, similar a la cerveza) y los cocteles (bebidas preparadas que pueden alcanzar un 12%, como los vinos). Se ha estimado que el consumo per cápita en México es 4.9 veces inferior al observado en Francia; 4.3 veces menor respecto de España; 2.9 veces menor que el de ee. uu., y casi la mitad del consumo de Chile. De este modo, países con el mismo consumo per cápita global pueden en realidad tener diferentes patrones de consumo y de niveles de problemas.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 4, Consumo de bebidas con alcohol en México. Situación actual. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Como nacieron las leyes para el alcohol después de la independencia.**

Todas las sociedades, en todos los tiempos, han desarrollado respuestas para controlar los excesos en el consumo de alcohol. Algunas de estas respuestas son “formales” y se expresan en leyes o reglamentos; otras son de carácter “informal” y derivan de la propia sociedad, de las actitudes y conductas en los distintos grupos, hacia quién puede o no consumir, en qué circunstancias y cómo se tolera o rechaza lo que el propio grupo considera desviado de lo normal en el beber.

Un ejemplo de control formal en México es la prohibición de venta de alcohol a los menores de edad; es decir, a los menores de 18 años, tal como lo estipula la Ley General de Salud. En otros países, como Estados Unidos, está prohibida la venta a menores de 21 años. Sin embargo, estas restricciones no se cumplen cabalmente. También existen restricciones a la publicidad de las

bebidas, que están expresadas en el reglamento correspondiente de la Secretaría de Salud. Algunas instituciones han sido creadas con el consenso de la industria y el reconocimiento de las autoridades para facilitar la comunicación entre los diversos actores implicados, industria y autoridades, por supuesto, pero también investigadores, médicos, sociólogos y otros especialistas, amén de grupos como la asociación de padres de familia.

Por su parte, las respuestas informales pueden variar dependiendo del grupo social: así, que las mujeres beban es menos tolerado en ciertos grupos que en otros, y la embriaguez es más aceptada culturalmente en un hombre que en una mujer. En algunos países no está permitido beber alcohol, como es el caso de los estados musulmanes, pues la religión lo prohíbe. Otras naciones han prohibido la producción y venta durante ciertos periodos, como en Estados Unidos durante los años veinte y principios de los treinta. Sin embargo, se observó que esto trajo como consecuencia el desarrollo del mercado negro, del contrabando, de la delincuencia y de la corrupción, por lo cual se levantó esa "Ley Seca", o prohibición. Hay países que tienen fuertes restricciones en el control de la producción y distribución de las bebidas: éstas son caras y se permite su venta y consumo sólo en ciertos sitios y horarios. Estas acciones constituyen una política de control de la oferta y disponibilidad de las bebidas, que también deben incluir el control de su calidad. En México actualmente proliferan diversas bebidas que representan un riesgo para la salud, pues evaden los controles sanitarios; se consumen por su bajo precio o porque los consumidores son engañados, como se mencionó en el tema anterior.

Por otra parte se encuentran las medidas que tienden a controlar el consumo, o la demanda de alcohol, como la edad mínima permitida y los programas de educación y prevención. Ni las prohibiciones ni la falta total de controles han sido efectivas para disminuir los problemas; en ocasiones incluso los han agudizado. Si las bebidas son exageradamente caras, la población tiende a comprarlas de contrabando o las de menor precio e inferior calidad. Si son demasiado baratas, puede incrementarse el abuso. Las acciones que al parecer son más promisorias son las que dedican más esfuerzos a la educación y a generar responsabilidad en el consumo, en un adecuado equilibrio con las medidas de control de las bebidas.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Independencia y México moderno: bebidas e Industrialización**

Con la lucha de Independencia cesó el envío de destilados españoles a México, y la producción nacional de esos productos aumentó y se legalizó. Sin embargo, el periodo postindependentista no fue el más adecuado para el desarrollo de la industria nacional de vinos y licores; el proceso de producción continuó siendo artesanal y regional. De manera muy gradual algunos grandes hacendados hicieron fortuna, gracias a esta apertura de los mercados internos

y al desarrollo de la técnica y de las herramientas necesarias para la producción en gran escala.

Es peculiar el caso de la cerveza, pues desde 1544 ésta se comenzó a elaborar en México. Su consumo era casi exclusivo de los peninsulares; no había mano de obra calificada para producirla y no era un producto popular en esas fechas. Una vez consumada la Independencia, la cerveza renació y cobró impulso: en Monterrey, en 1890, se instaló la primera cervecería de América. Esto ocurrió debido a las facilidades que hacia finales del siglo xix Porfirio Díaz dio al capital extranjero.

Con la industrialización creciente de México, a partir de 1895 se registró un acelerado aumento de la producción de bebidas con alcohol y de su comercio internacional. La disponibilidad de energía eléctrica, de agua potable, de refrigeración y de mayores medios para la distribución, fueron factores que contribuyeron a impulsar a la industria de las bebidas. La cerveza se convirtió en la bebida con alcohol más consumida en el país, seguida por el ron, el brandy y el tequila -que se volvió un símbolo nacional-, además de otras de importación, que en conjunto han ido desplazando a las bebidas tradicionales, como el pulque, que hasta hoy en día se producen de forma artesanal y se consumen principalmente en zonas rurales o semiurbanas.

Puede afirmarse que la industria de las bebidas ha contribuido de manera importante al desarrollo industrial de México; así, por ejemplo, la industria cervecera dio origen a otras, como la del vidrio y la de la refrigeración. El desarrollo de la vitivinicultura, después de la Segunda Guerra Mundial, permitió el progreso de ciertas regiones, como en los estados de Aguascalientes, Coahuila y Baja California.

Por el comercio con el exterior, las bebidas mexicanas contribuyen de manera importante a la captación de recursos para nuestro país, como es el caso actual de la cerveza y del tequila, que se han popularizado en otros lugares del mundo.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **La conquista y su impacto en el beber**

La conquista española de los pueblos indígenas fue una dominación militar y religiosa, y originó una mezcla racial y cultural. Las sociedades sometidas se transformaron radicalmente, dando lugar a un nuevo orden moral, religioso y jurídico. Las viejas formas de orden y control social se desintegraron bajo el mando de los conquistadores. Al encontrarse estas dos sociedades también se fusionaron, para dar origen a un sincretismo cultural y social. En el México de

hoy día, a pesar de otras fuertes influencias externas, aún persiste esa herencia que es parte de nuestra riqueza y especificidad cultural.

De España llegaron la vid y también el proceso de destilación, y desde entonces la producción y el consumo de bebidas destiladas de alta graduación se fue generalizando, hasta llegar a ser una importante actividad económica con la Península. A la destrucción propia de la Conquista siguió el proceso de construcción de la Nueva España. Se dio el encuentro de dos culturas y, con ello, de dos bebidas seductoras y amadas por sus pueblos, producto de dos plantas: la vid, en Europa, y el maguey, en Mesoamérica.

Como consecuencia de la Conquista desaparecieron los controles socioculturales previos a ésta para limitar el consumo de bebidas. Libres de las antiguas restricciones, las etnias comenzaron a beber cada vez más, con consecuencias serias en ciertas comunidades del país, que persisten hasta el día de hoy.

Los españoles intentaron, sin éxito, inculcar la cultura de beber vino; entonces, tomaron bajo su control la producción y distribución del pulque. Ya avanzado el Virreinato el pulque era un producto barato, completamente libre de prohibiciones, y proporcionaba importantes beneficios económicos a los españoles. Los vacilantes juicios de los sacerdotes evangelizadores acerca del abuso del pulque por los indios, unas veces severos y otras veces compasivos, alimentaron la ambigüedad ante los casos de abuso.

Durante el siglo xvii muchos españoles, sobre todo en la Ciudad de México, dedicaban su tiempo a la vagancia y a beber en las múltiples tabernas y puestos de bebidas embriagantes, lo cual era imitado frecuentemente por las personas de toda condición y origen. Hubo intentos dispersos e inconexos de control: por un lado, a los evangelizadores les preocupaba el abuso; por el otro, los conquistadores vendían y se enriquecían. Un intento de control fue separar las pulquerías, unas para hombres y otras para mujeres, pero pronto concluyeron que funcionaba mejor que bebieran unos y otras en un mismo escenario. En resumen, el Virreinato provocó un importante incremento en el consumo; desaparecieron las restricciones rituales y religiosas, y poco a poco beber alcohol comenzó a cobrar mayor importancia en la vida cotidiana de los nativos. Para muchos, abusar del alcohol se convirtió en una forma de evasión de la realidad vergonzante de su sometimiento al conquistador.

Se hizo común, a la usanza española, acompañar los alimentos con alcohol. Éste, alejado de su simbolismo y uso religiosos, fue convirtiéndose en sinónimo de alegría lúdica y fiesta. Desde sus orígenes hasta la actualidad, con el fin de hacer que el negocio fuera rentable, los dueños de las pulquerías fueron definiendo las pautas culturales que caracterizan a esos establecimientos: ofrecer en ellos música, bailes, comida picante, juegos de azar, pinturas alusivas y otros elementos tendientes a estimular el consumo.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con*

## **TIPPS**

### **La conquista y su impacto en el beber II**

Los cambios que ocurrieron durante la época virreinal en el patrón de consumo de bebidas y que generaron su uso indiscriminado, se explican con las siguientes razones:

- Permisividad social.
- Anulación de las restricciones socioculturales existentes.
- Comercialización del pulque.

En esa época se elaboraban alrededor de 80 diferentes bebidas con alcohol, producidas con diferentes materias primas, algunas provenientes de Europa. Entre las bebidas fermentadas que aún subsisten se encuentran las siguientes:

**Pulque.** Sus orígenes se remontan al inicio de la agricultura en México. Se obtiene de un maguey que se cultiva en la zona centro del país, por lo que el pulque se elabora y se consume principalmente en esa región.

**Balché.** Atole preparado con maíz y corteza fermentados, endulzado con miel o anís. Se ofrecía a la tierra, a los dueños del monte y a los "duendes" que tenían a su cargo el cuidado de la milpa y de los animales domésticos. Es representativa del sudeste de México.

**Nahua.** Característico de la zona norte de México; también se conocía como "chicha". Se prepara con agua de cebada, piña y masa de maíz prieto; a esta mezcla se agregaba dulce, clavo y canela y existe una variedad que se llama "tesgüino".

El aguardiente de caña de azúcar, conocido como "ron", es también una bebida tradicional y su uso se hizo común desde la Conquista. Fue una de las bebidas destiladas traídas por los conquistadores y rápidamente se aceptó. Los españoles tenían prohibida su producción en tierras americanas, y sólo se consideraba legal el aguardiente traído de España. A pesar de esta restricción, la demanda en América superaba la capacidad de oferta de la Península, por lo que en las afueras de las ciudades, en los centros mineros e incluso en algunos conventos, había fábricas de aguardiente de caña local. En 1795 la Corona Española autorizó la destilación de aguardiente de agave, para producir tequila en la Nueva España.

El constante aumento en el consumo de bebidas con alcohol explica por qué, a pesar de las ganancias económicas que los españoles lograban con la comercialización del pulque y del aguardiente de caña, durante el Virreinato en Mesoamérica se volvieron a castigar los excesos, y los hombres y las mujeres



a quienes se sorprendía bebiendo públicamente, o ya intoxicados, eran encarcelados y azotados.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **El alcohol en tiempos prehispánicos**

El México prehispánico dejó un legado de importancia que ha subsistido en gran medida y que ha sido simiente del actual. Mucho antes de la Conquista se producían y bebían bebidas con alcohol y los pueblos prehispánicos contaban con normas específicas acerca de quién podía beber o embriagarse y cuándo.

El octli, al que después se le denominó pulque, tenía para los nahuas una importancia fundamental. Es una bebida fermentada de un tipo especial de maguey (pita) que crece en la parte central del territorio nacional; hoy en día, en los estados de Hidalgo y Tlaxcala, principalmente. A esta bebida se le conocía como centson-totochtli, o "cuatrocientos conejos", debido a la casi infinita variedad de efectos que producía en la conducta de quienes lo bebían.

En el México prehispánico, el consumo de ésta y de otras bebidas estaba asociado y restringido prácticamente a las ceremonias religiosas. En las fiestas en honor de los dioses la mayoría del pueblo compartía la bebida sagrada, y también era frecuente su uso con fines terapéuticos, como en las mujeres recién paridas, para aminorar sus dolores y aumentar su producción de leche.

Entre las deidades asociadas al pulque destacó Mayahuel, que se representaba como una mujer vestida de blanco que tenía 400 senos (símbolo de fecundidad), sentada sobre un maguey. Con su sabiduría obtuvo del maguey el aguamiel (pulque joven), agujerándole el corazón y extrayendo de él esta bebida sagrada que al cabo de unos días, al fermentarse, se convertía en octli.

El pulque era depositario de los "dioses conejo" y, con un sentido fatalista, los indígenas pensaban que aquél nacido bajo el signo calendárico "2 conejo" llamado Ometochtli (dios del vino), sería borracho irremediablemente. Los sacerdotes, celosos de su tarea mediadora con lo divino, prohibieron a los plebeyos el uso de la sustancia sagrada fuera de ciertas ceremonias. La prohibición era clara, pero no universal. Había matices y deferencias: los castigos más severos estaban dirigidos a la elite gobernante, y los estratos populares recibían penas menores.

Los ancianos mayores de 50 años podían beber octli a placer, para, según creían, calentar la sangre y poder dormir. Pero incluso en estos casos no se bebían más de cuatro tazuelas por ocasión. Si los jóvenes bebían más de lo permitido o en situaciones prohibidas, cometían una ofensa grave y se les lapidaba o apaleaba hasta la muerte en los casos extremos. Cuando incurrían

en el exceso por primera vez eran trasquilados en la plaza pública, y en caso de reincidir se les derribaba su casa, dándoles a entender que quienes se conducían así no eran dignos de tener casa en el pueblo ni contarse entre los vecinos. También se les prohibía ejercer todo oficio honroso en la comunidad.

No bastaba con dar un significado religioso a la bebida: era necesario controlar el comportamiento de los individuos, y esto se logró con normas claras y severas sanciones para el infractor. Con esas medidas la sociedad mexicana pudo mantener control sobre el consumo de pulque durante un periodo prolongado, hasta la Conquista.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **¿Cómo llevar a cabo las metas planteadas?**

Que los deseos y las metas para este año no se queden en una noche de festejo, a veces es cuestión de unos días para dejar a un lado lo que se espera del año que inicia. No olvidemos que todo va a salir de acuerdo al esfuerzo que pongamos en que salga.

Para lograr que lo que deseamos se cumpla debemos pasar por un proceso de toma de decisiones, y dentro de esto hay dos formas de hacerlo:

#### No involucramiento

- Dejar que otros decidan.
- No decidir.
- Decidir por impulso.
- Posponer.
- Dejar que la suerte o el destino decidan.

#### Involucramiento

- Evaluar opciones.
- Obtener información antes de decidir.
- Evaluar consecuencias.
- Considerar ventajas y desventajas.
- Planear y actuar en consecuencia.

Es común que se utilice el primero, porque cuesta menos trabajo, y porque de alguna forma disminuye el sentimiento de responsabilidad. El segundo proceso es más elaborado, pero deja toda la responsabilidad de la decisión en la persona que la está tomando.

Ahora bien, todo aquello que se pidió y se puso como meta para este año, es

importante que se escriba y que se estudien las posibilidades, no estamos hablando de un tratado ni nada parecido, pero si que se evalúen las opciones que se tienen para lograr obtener los mejores resultados de lo que se espera ocurra este año.

De inicio si los deseos sólo fueron pensados se pueden olvidar fácilmente, lo ideal es que se escriban y se tengan en un lugar que sea visible para no olvidarlas. También es importante no llenarse de metas para el año, tal vez planear bien que es lo que realmente se quiere alcanzar y tomar dos o tres propósitos pero cumplirlos bien, en lugar de doce medio cumplidos.

Ya que se tienen los propósitos que se esperan para el año, hay que ponerles fecha, esto es para facilitar también el cumplimiento, si no se pone un límite es más fácil dejar que pase el año sin cumplirlas. El periodo que se ponga para cada meta debe ser razonable, ya que al no lograr la meta en el tiempo deseado puede venir una decepción, y tal vez no fue porque no se haya podido sino por que no se calculó bien. Además es posible que una de las metas deseadas se componga de otras metas menores, es decir metas a corto y mediano plazo.

La meta a largo plazo desarrolla la capacidad de auto estimulación y la facultad de postergar el efecto del esfuerzo.

La meta a mediano plazo está constituida por objetivos mediadores entre las de corto y largo plazos; su función es ser intermediario entre los logros inmediatos y futuros.

La meta a corto plazo tiene características inversas: lo que se busca es el refuerzo inmediato del ambiente.

Es así como se va estructurando lo que va a ser el proyecto para el nuevo año, y lo más importante es tener en mente lo que se quiere lograr, para así llevarlo a cabo, y sobre todo que el esfuerzo que se ponga en alcanzarlo será personal y los frutos de ese proyecto también lo serán para así después si se quiere compartirlo con los demás.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **El famoso maratón Guadalupe/Reyes y las fiestas decembrinas**

¡¡¡Tiempo de fiesta!!!

Con motivo de celebrar las fiestas decembrinas los mexicanos encontramos el

pretexto perfecto para beber en exceso, es así como se lleva acabo el famoso "maratón Guadalupe-Reyes" que consiste en no dejar de beber a partir del 12 de diciembre, que comienza con las mañanitas a la Guadalupana pasando por las nueve posadas, Navidad, Año Nuevo y termina con la rosca de reyes el 6 de enero.

Si embargo entre las desveladas y los **excesos** al **beber** acarrear varios problemas que ponen en riesgo tu salud.

Por eso es importante Beber con responsabilidad significa:

**Tener un conocimiento preciso sobre la realidad del alcohol, sus efectos sobre el organismo, y de qué es un consumo razonable, dependiendo del estado de salud, edad, sexo, talla y peso.**

**Respetar a las personas que deciden no beber.**

Conocer la propia vulnerabilidad biológica, psicológica y social a las bebidas con alcohol.

Reflexionar sobre el código ético personal, respecto de la forma y cantidad de consumo.

**Saber que consumir grandes cantidades no es signo de virilidad, o masculinidad.**

Evitar tener "crudas" (resacas) físicas o morales por los efectos de haber consumido bebidas con alcohol.

**Evita situaciones de riesgo por haber bebido en exceso : conducir, tener relaciones sexuales no planeadas , exponerse a asaltos, violaciones, despidos escolares o laborales.**

**Al igual que no caer en los mitos como:**

**"Si sudo, se me baja la borrachera".** *Falso:* sólo entre el 7% y el 10% del alcohol que se consume se elimina por sudor y orina; el otro 93% o 90% se metaboliza en el hígado.

**"Tomar bebidas flameadas pega más rápido".** *Falso:* flamear el alcohol es simplemente una forma de preparar ciertos cócteles. La temperatura de la bebida no cambia en nada la velocidad de su proceso de absorción. Lo único que puede influir en la velocidad de absorción del alcohol es la presencia de

comida en el estómago del bebedor. La comida es una barrera que retrasa el paso del alcohol a través del colon hacia el torrente sanguíneo y, por lo tanto, retrasa la aparición de los primeros signos de intoxicación. El alimento retrasa pero no evita una intoxicación.

**"Tomar alcohol con popote hace que se te suba más rápido".** *Falso:* no es el popote en sí mismo lo que provoca que la intoxicación sea más rápida, sino la velocidad con que se consume el líquido: cuanto más acelerado sea el consumo, más rápidamente la persona sentirá los efectos de una intoxicación.

**"Revolver bebidas diferentes ocasiona que te emborraches más rápido".** *Falso:* lo que intoxica a un bebedor no es la mezcla de distintas bebidas, sino la acumulación de alcohol en la sangre, independientemente de la presentación o sabor de la bebida que lo contenga. Lo que hace que se acumule alcohol en la sangre es la cantidad y la velocidad con la que se ingiere, no su sabor.

**"El alcohol desinhibe la conducta sexual".** *Cierto:* el alcohol desinhibe la conducta sexual, y en exceso disminuye el juicio crítico. Por lo tanto, el alcohol sí desinhibe la conducta sexual, pero, dependiendo de la cantidad de alcohol bebida, del grado de intoxicación de la persona y de sus características individuales (género, peso, talla, condiciones generales de salud). El alcohol, consumido moderadamente, puede empujar a la persona a actuar con cierta libertad sexual, pero el abuso puede impedir la ejecución de toda conducta erótica, consciente o inconsciente. Es decir, mientras mayor es el nivel de alcohol en la sangre, menor es la capacidad de respuesta sexual, a pesar de que se "experimente o sienta" excitación.

**"La cerveza es bebida de moderación".** *Falso:* no existen las bebidas de moderación. Esta creencia equivocada se basa en el hecho de que estas bebidas son de baja graduación alcohólica. Lo que se omite en esta creencia es que independientemente de la graduación alcohólica que una bebida posea, todas, ingeridas en exceso, intoxican y constituyen un riesgo tanto individual (físico) como puede ser una congestión, o bien, social, como pueden ser todos los problemas relacionados con el abuso: accidentes, violencia (generada o padecida), abuso sexual, etc. La moderación no está en la bebida sino en el bebedor. No existen bebidas de moderación sino bebedores moderados.

**"Un café cargado baja la borrachera".** *Falso:* nada acelera el proceso de desintoxicación, que es lo que se conoce como "bajarse la borrachera". Sólo el tiempo traerá como resultado la disminución de los síntomas de intoxicación; no hay ningún remedio que acelere la acción del hígado, un adulto (mayor de 18 años), en buenas condiciones generales de salud, requiere una hora aproximadamente en metabolizar cada copa ingerida. Por lo tanto, ante una intoxicación aguda sólo, hay que observar los signos vitales del bebedor y abrigoarlo para impedir que baje su temperatura. Los signos más evidentes de la sobredosis de alcohol son: piel fría y pegajosa, baja temperatura corporal, respiración lenta y ruidosa y taquicardia. Cerciórese de que las vías respiratorias estén libres: si el bebedor está dormido o se sospecha que puede estar inconsciente, voltee su cabeza de lado para evitar

que se ahogue con su propio vómito. En estos casos, la mejor indicación es solicitar atención médica de forma inmediata.

**"Aplicar hielo en los órganos genitales baja la borrachera".** *Falso:* no existe ninguna relación entre el grado de alcoholización de un bebedor y la temperatura de sus genitales. Irrumpir en una zona tan delicada como lo es la genital, no traerá otro resultado que la incomodidad del sujeto y, si acaso, un cambio en la temperatura local. Nada ocurrirá con su intoxicación.

Recuerda que tu salud es lo más importante y que no es necesario caer en "tradiciones" para tratar de envolverte en un grupo o probar tu "aguante". Las personas son divertidas por si mismas, no caigas en la trampa de pensar que el alcohol es el que determina tu personalidad y conducta.

!!!Beber con moderación es mejor!!!

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 13 y 14. Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Toma de decisiones**

Ciertamente esta es una cuestión clave en lo referente al consumo moderado y responsable o al abuso de bebidas con alcohol. Básicamente existen tres modos de proceder ante una situación que requiere respuesta: 1) Decidir de modo impulsivo; 2) decidir por costumbre y 3) decidir de manera razonada: definir el problema, buscar soluciones, valorar cada una de ellas y optar por la más adecuada. Cada uno de estos modos puede resultar útil según las ocasiones. Ante problemas triviales, se puede atender al hábito; ante situaciones de emergencia es preciso responder de forma inmediata, utilizando los reflejos y la intuición y ante situaciones difíciles es mejor responder mediante un proceso que pueda interiorizarse. El abusar del alcohol o beber responsable y moderadamente requiere de la adopción de un estilo de respuesta razonada.

Se sabe que la adolescencia es una época de cambio y definición en diversas áreas de la vida, por lo que no es extraño que surjan tensiones que, en muchas ocasiones, nacen de la insatisfacción del presente aunada al deseo de experimentar nuevas posibilidades. Idealmente estas tensiones deberían encausarse para motivar la superación de uno mismo. De ahí que la educación moderna debería basarse en la responsabilidad, donde a los jóvenes se les proporcionara oportunidades para reflexionar sobre la planificación y la construcción de su proyecto de vida, como una tarea personal.

La motivación es una condición del ser humano que se caracteriza por una constante búsqueda de oportunidades y de incentivos que lo lleven a incrementar una actitud positiva y constructiva. Pensar en el futuro le permite reflexionar en la transformación, la evolución y el crecimiento, a través de los siguientes elementos:

- Análisis personal de las capacidades y las limitaciones propias. Requiere de trabajo continuo, de anteponer lo benéfico a lo placentero, de hacer una revisión constante de lo que se Es y no se Es y de lo que se puede llegar a Ser, con la finalidad de mantener la autenticidad y el respeto.
- Actitud de sumisión y conformidad (que puede conducir a la mediocridad). Los retos no se enfrentan como posibilidades de superación personal, sino como problemas que es mejor evadir. No hay un espíritu de lucha.
- Actitud de vivir constantemente en riesgo (que puede llevar a la autodestrucción). Se dirige a la destrucción rápida o paulatina. Entre los principales riesgos que viven los adolescentes están la presión de los pares, el ejercicio de su sexualidad sin protección, el abuso de bebidas con alcohol, los accidentes; esto es, vivir constantemente en el límite entre lo permitido y lo prohibido.

La tendencia en la edad de iniciación en el consumo, ha sido de entre los 12 y los 14 años; es decir, en la preadolescencia. Debido a lo anterior se ha demostrado que contar con un proyecto de vida puede actuar como un agente protector para contrarrestar el abuso de alcohol y muchos otros riesgos asociados a esta edad. De hecho, se considera relevante dentro del ámbito de la prevención primaria, como un modelo anticipatorio de intervención.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Elaboración personal de un proyecto de vida**

El progreso en la elaboración del proyecto no es siempre lineal ni va en la misma dirección. Hay regresiones, contradicciones y conflictos. A veces predomina la racionalidad, a veces la afectividad; esto provoca la falta de continuidad y coherencia en la planeación y ejecución. Los adolescentes y los jóvenes alternan fases de fortalecimiento interior, en las cuales se dedican preferentemente a la construcción de los proyectos, y fases de acción, en las cuales se dedican a realizarlos y establecer nuevas relaciones con los demás. Los proyectos van cambiando y en ocasiones generan situaciones de conflicto, donde el joven se encuentra en la disyuntiva, entre lo que es y lo que será. En algunas ocasiones se producen frustraciones de diversas dimensiones que deben ser afrontadas y resueltas a través de la toma de decisiones, y para llevarlas a cabo es oportuno realizar el siguiente análisis:

- Explorar los sentimientos e ideas respecto a los problemas.
- Analizar la situación desde un punto de vista constructivo, e identificar los puntos más relevantes.
- Realizar una acción constructiva frente al problema donde se incluye: evaluar los objetivos y las posibles acciones, así como seleccionar la

información que se requiere ante esa situación, para considerar las alternativas.

En este proceso de toma de decisiones es necesario considerar la propia madurez y el apoyo externo con que se cuente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere la importancia del proceso de diálogo, a través del cual una persona ayuda a otra(s) en una atmósfera de entendimiento mutuo, apuntando a mejorar los métodos de resolución de situaciones, a partir de una mayor o menor comprensión de éstas.

### Elementos para la elaboración de un proyecto de vida

En lo que se refiere a los estudiantes, un proyecto de vida no debe limitarse al área de elección de carrera o a la salud. Para que éste realmente sea integral debe conformarse por los aspectos significativos en la vida de cada individuo, como son el tipo de alimentación, las horas de descanso, las relaciones familiares, sociales, con la pareja, la situación económica y escolar, la vida sexual y espiritual, la utilización del tiempo libre y la práctica del deporte. Componentes que se deben considerar:

- Objetivos, o metas.
- Motivaciones.
- Recursos: humanos y materiales.
- Planificación en el tiempo.
- Organización: equilibrio entre los deseos y las necesidades.
- Alternativas: auténtico o falso.
- Compromiso: Si el punto de partida es la responsabilidad y el deseo, probablemente el futuro resulte como se está contemplando. Cuando aquél es ilusorio el futuro puede no resultar como se espera.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

### **TIPPS**

#### **Proyecto independiente o dependiente**

Nos acercamos al nuevo año, punto donde muchas personas plantean nuevas metas y nuevos proyectos, pero en realidad se sabe, qué es un proyecto de vida. Por lo pronto debemos distinguir si el proyecto que tenemos o que queremos es independiente, es decir individual, o es parte de la satisfacción de otros.

Lo que define a un proyecto de vida como dependiente o independiente es la capacidad de cada individuo para elaborar su proyecto, o dejar que los demás



lo formulen acatando las aspiraciones y llenando las expectativas de los demás. Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni se excluye a las personas con las que se interactúa. Es fundamental que esta estructura se genere en el interior de cada individuo.

El proyecto de vida tiene la función de organizar de manera paulatina el mundo interior del individuo, así como el exterior. Es un proceso dinámico donde se interpreta la realidad y se decide cómo se va a utilizar, para obtener una síntesis de todos los elementos significativos de la vida, a fin de seguir fortaleciendo la autoestima, la capacidad asertiva y la reflexión, en cada una de las situaciones que se vive. Al hacerlo se fomenta el reconocimiento de los factores de protección y aumenta la habilidad de anticiparse a las situaciones de riesgo, con lo que se asume control y dominio de uno mismo. A medida que un proyecto de vida se construye de manera independiente, se tiene la oportunidad de actualizarlo y continuar con su proceso e incluso de cambiarlo para que esté acorde con la realidad.

La función que tiene el proyecto de vida entre los jóvenes es de vital importancia, ya que se encuentran en el momento de desarrollar las estructuras necesarias que los conducirán hacia la autonomía. Por eso es importante elaborar una guía personal que les permita interactuar con la sociedad y con ellos mismos; la estructura central de esa guía debe partir de sus características biológicas, psicológicas y sociales. La tarea del adolescente es conocer y reconocerse a sí mismo, revisar el pasado y tener conciencia del presente y del futuro inmediato, de sus aptitudes, intereses intelectuales, preferencia sexual, características personales, hábitos de estudio, acontecimientos más sobresalientes en la vida, historia del aprendizaje, auto concepto, prejuicios y estereotipos, percepción que tiene de la sociedad y de la dinámica familiar, así como de las expectativas e ideas acerca del éxito y del fracaso.

Al considerar la realidad sociocultural donde se integran los mitos y las creencias, se deben tener en cuenta las oportunidades educativas o laborales. El sistema de valores y la jerarquía que se tiene serán puntos medulares en cada proyecto; de aquí se construye el modelo anticipatorio, que determina las preferencias y las posibles elecciones en torno a la vida propia.

La relación con el medio da la pauta a la creación de las aspiraciones y fantasías, así como al desarrollo de las habilidades, con el fin de acceder a otras alternativas de vida. Los elementos que se deben considerar son:

- La coherencia e integración personal.
- Las ideologías de la época.
- La historia de vida en función de una realidad socio histórica.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## TIPPS

### Las metas

Anticipándonos un poco al fin de año, pero no estando tan lejos, nos parece importante hablar de proyectos, y dentro de estos de las metas.

Las metas, en general, tienen características definidas. Sin embargo, en relación con el proyecto de vida es necesario diferenciar tres tipos según el tiempo en que se plantean:

1. La meta a largo plazo desarrolla la capacidad de autoestimulación y la facultad de postergar el efecto del esfuerzo.

1. La meta a mediano plazo esta constituida por objetivos mediadores entre las de corto y largo plazos; su función es ser intermediario entre los logros inmediatos y futuros.

1. La meta a corto plazo tiene características inversas: lo que se busca es el refuerzo inmediato del ambiente.

En la estructura de un proyecto de vida las metas se funden; lo común es encontrar una meta a largo plazo compuesta por varias a corto plazo. Esto último es lo más adecuado, pues la posibilidad de olvidar las metas a largo plazo es alta, mientras que las de a corto plazo están presentes, y alcanzarlas brinda la motivación necesaria para continuar a fin de llegar a esa gran meta.

Es importante elaborar una “Guía para establecer metas” que apunte al desarrollo personal y al equilibrio afectivo, a fin de modificar comportamientos, o bien, consolidarlos. Esta guía permitirá vislumbrar las posibles elecciones de ocupación, profesión, vida en pareja, lugar donde vivir, forma de divertirse, grupo de amigos. De estas alternativas de elección se obtendrán las oportunidades para desarrollarse con una personalidad sólida con elementos necesarios para solucionar conflictos.

La ejecución de esta tarea no es fácil, pues se requiere capacitación no únicamente para la productividad sino también en el área emocional, esto significa proporcionar a los jóvenes habilidades para la vida que les permitan establecer la eficiencia y la eficacia dentro de ellos. Como parte fundamental de la formación de un proyecto de vida se encuentran las metas. Para que una meta se pueda cumplir es necesario que reúna ciertas características:

1. **Concebible.**

1. **Creíble y realizable.**

1. **Controlable.**

1. **Medible.**

1. Deseable.

1. Facilitadora del crecimiento.

**Analizando la información anterior, escribe en un papel las metas que te has propuesto y observa si cumplen con las características antes mencionadas. Ponles fecha y deja ese papel en donde puedas verlo de nuevo para que no se quede en el olvido.**

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Control de estrés**

Es importante que la salud no sólo sea física sino también emocional, para alcanzar un equilibrio en nuestra vida, TIPPS no sólo va encaminado a lo conceptual, si no también a lo vivencial, es por eso que ahora queremos compartir un poco de las técnicas que ayudan en el control de estrés y devuelven unos minutos de conexión interior. La siguiente es una técnica de yoga, practícala por lo menos unos 15 minutos al día, tratando de contactar con tu ritmo cardíaco y tu respiración.

La técnica es llamada Tadasana (*Tada = montaña; Asana = postura*) es decir postura de montaña, con los pies bien puestos en la tierra.

#### **1. Pies.**

· Colóquese de pie, mirando hacia el frente. Manteniendo los pies uno junto al otro, los dedos y los talones en línea, paralelos, tocándose los pulgares y el centro de los tobillos interiores.

· Por un momento, levante la planta de los pies, extendiéndolo hacia delante del centro del puente, a continuación vuelva a bajarlos. Ahora levante los talones, extiéndalos a partir del centro del puente, y a continuación vuelva a bajarlos. Ahora las plantas de los pies están extendidas. Mantenga todos los dedos de los pies en el suelo y estíralos hacia delante, sin olvidar los dedos pequeños, separe los dedos de los pies.

· Mantenga el peso repartido dentro de los límites interiores y exteriores de ambos pies, y sobre las plantas y los talones. No ejerza excesiva presión sobre los pies, y mantenga el puente levantado.

#### **2. Piernas.**

· Extienda las piernas verticalmente; levante los tobillos internos y externos y tense el tendón de Aquiles. Levante los huesos de la espinilla. Estire hacia arriba de los músculos de la pantorrilla y la piel de la parte delantera de las piernas. Mantenga las piernas orientadas hacia el frente y una la parte interior de las rodillas.

- Cierre las rodillas juntando las rótulas con las articulaciones y separe la parte interior y exterior de las rodillas. Abra y estire la parte posterior de las rodillas sin forzarlas.

- Levante los huesos de los muslos, estirando de los músculos hacia arriba, hasta la parte superior de los muslos. Comprima los muslos y gire los músculos hacia los huesos. Normalmente la piel y la carne de los muslos se dejan caer; cuando se estiran quedan paralelos a los huesos. Lo mismo ocurre en otras partes del cuerpo.

- Finalmente, apriete la piel y la carne en la parte superior trasera de los muslos.

### **3. Parte inferior del tronco.**

- Cree un espacio entre los muslos y el tronco al frente, a los lados y por la espalda.

- Levante las caderas. Mueva el coxis y el sacro hacia delante y hacia arriba, y a continuación estire la columna y el tronco.

- Con el pubis apretado hacia atrás, mueva el bajo abdomen y los órganos abdominales hacia arriba y atrás, sin tensarlos.

- Apriete ligeramente los músculos que rodean el ano, para levantar el coxis y el sacro. Tire hacia arriba de los glúteos.

- Comprima la cintura por todos los lados, y estírela para crear un espacio entre la pelvis y las costillas. Apriete la zona de los riñones contra el cuerpo.

### **4. Parte superior del tronco.**

- Levante el diafragma y las costillas. Abra hacia afuera el diafragma y las costillas flotantes.

- Apriete la columna torácica y las costillas de la espalda levante los huesos del cuello y abra el pecho separando las costillas delanteras del esternón. Sienta como se abre interiormente el pecho.

- Levante la parte superior del pecho y los huesos del cuello. Tire de la piel de los hombros hacia los omóplatos. Apriete los omóplatos contra la espalda y hágalos descender, sin llegar a chocar con las costillas de la espalda.

- Relaje los hombros, sin subirlos. Sepárelos horizontalmente por el frente, separándolos del cuello.

### **5. Brazos.**

- Gire la parte superior de los brazos hacia fuera y deje caer los brazos, extendiéndolos con las palmas contra los muslos. A continuación relaje los brazos y manos, dejando que caigan de forma natural.

## 6. Cuello.

- Yerga el cuello (el cuello se vuelve más flexible y fácil de extender al practicar otras posturas).

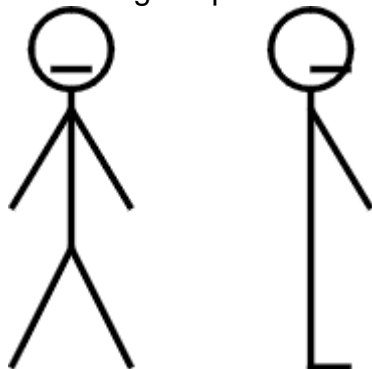
- Si la espalda está encorvada, el cuello es automáticamente más corto. Por ello, haga que la espina dorsal penetre en el tronco y extienda el cuello desde debajo de los omóplatos.

- Levante el esternón y extienda la parte frontal del cuello desde la yugular.

- No tense el cuello ni la garganta.

## 7. Cabeza.

- Separe del cuello la parte posterior del cráneo, para aligerar la cabeza.
- Mantenga la cabeza recta, con la barbilla y los oídos verticales.
- Relaje el rostro y mire al frente, sin forzar la vista.
- Mantenga la postura entre 30 y 40 segundos, respirando acompasadamente.



**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Técnicas participativas/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## TIPPS

### Historia de Manuel

Hemos trabajado el tema de factores de riesgo y protección varias semanas, ahora es tiempo de identificarlos. A continuación hay una historia no muy diferente a las tantas que suceden en nuestro país, lee y reflexiona los factores de protección y de riesgo que se presentaron en Manuel.

Manuel nació en una familia en donde él ocupa el segundo lugar como hijo. Su mamá se divorció del primer esposo, con quien tuvo a su hermano mayor; posteriormente inició otra relación con quien es el papá de Manuel. Las cosas no resultaron entre ellos y se volvió a separar. Actualmente vive con otro señor con quien tiene una hija, casi no se ven debido a que trabaja fuera de la ciudad.

Su papá vivió con su mamá y su hermano hasta que Manuel tuvo 10 años.

Manuel recuerda que su padre solía consumir bebidas con alcohol los fines de semana, hasta intoxicarse. Cuando esto sucedía, a menudo golpeaba a toda la familia, situación que a él lo atemorizaba y llenaba de angustia.

También recuerda que todos los días su mamá salía de casa y Manuel no sabía nada de ella hasta en la noche, no arreglaba la casa. Muchas veces Manuel y su hermano comían con una vecina que les regalaba algo para que se alimentaran, porque en su casa no había nada preparado. Cuando regresaba su mamá, ambos se hacían los dormidos porque siempre llegaba enojada y los golpeaba si la molestaban.

Manuel y su hermano asistían a la misma escuela primaria. Los dos salían temprano de su casa sin desayunar para ir a la escuela. Una vecina que también llevaba a su hija a esa escuela a veces los encaminaba. Cuando el hermano de Manuel terminó la primaria, decidió no seguir estudiando y prefirió integrarse a una banda que se dedicaba a vender partes robadas de autos. Él decía que necesitaba dinero y que la escuela no se lo iba a dar. Por el contrario, Manuel ingresó a la secundaria. Todas las tardes trabajaba con un señor en una tienda vendiendo abarrotes, y con este dinero compraba sus cuadernos y libros. Uno de sus tíos observó esta situación y en ocasiones le compraba ropa para la escuela y le daba dinero para sus útiles, con el propósito de que no dejara de estudiar.

Actualmente Manuel tiene 18 años, vive con su mamá, su hermana y su padrastro, sigue estudiando en las mañanas y en las tardes trabaja en una librería. Con el dinero que gana compra sus libros, su ropa y generalmente come fuera de su casa. Ya pronto acabará la preparatoria y piensa ingresar a la universidad a estudiar leyes y seguir trabajando en la librería hasta que pueda conseguir un empleo como pasante en leyes.

Ahora que has leído una historia ajena, piensa en la tuya, escribe los sucesos que han marcado tu vida, y piensa que factores de riesgo y que factores de protección tienes y has tenido a tu alrededor. Y resalta las características que te han llevado a resolver los problemas a los cuales te has enfrentado, entonces tendrás datos que hablan de tu resiliencia.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Resiliencia**

Hay diferentes definiciones de resiliencia, algunas de ellas las exponemos a continuación.

Rutter sugiere que la resiliencia se adaptó a las ciencias sociales para caracterizar a las personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (en Kotliarenco, 1997).

Grotberg la define como “capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas”. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y se debe fomentar desde la niñez (en Kotliarenco, 1997).

Vanistendael distingue dos componentes: uno es la resistencia frente a la destrucción; esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión. El otro componente es la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (en Kotliarenco, 1997).

Para Vanistendael el concepto incluye, además, la capacidad de una persona o sistema social para enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

Fonagy y colaboradores, (en Kotliarenco) en 1994, señalaron que las personas resilientes presentaron en su infancia los siguientes atributos:

- a)** Nivel socioeconómico más alto.
- b)** Género femenino en el caso de los prepúberes, y género masculino en etapas posteriores de desarrollo.
- c)** Ausencia de déficit orgánico.
- d)** Temperamento fácil.
- e)** Ausencia de separaciones o pérdidas tempranas.

Como características del medio social inmediato señalan las siguientes:

- a)** Padres percibidos como competentes.
- b)** Relación cálida con al menos un cuidador primario.
- c)** Posibilidad de contar en la adultez con apoyo social del cónyuge, familia u otras figuras.
- d)** Mejor red informal de apoyo (amigos, familiares, compañeros).
- e)** Mejor red formal de apoyo en el ámbito escolar, y participación en actividades comunitarias y de fe.

Respecto al funcionamiento psicológico que protege del estrés a las personas resilientes, los autores mencionados señalan:

- a)** Mayor coeficiente intelectual y mejores habilidades de resolución de problemas.
- b)** Mejores estilos de afrontamiento.

- c) Autonomía y control interno.
- d) Empatía, conocimiento y manejo adecuado de las relaciones interpersonales.
- e) Voluntad y capacidad de planificación.
- f) Sentido del humor positivo.

Lösel y colaboradores, (en Kotliarenco) agregan a las anteriores otras características del funcionamiento psicológico:

- a) Mayor tendencia al acercamiento.
- b) Mayor autoestima.
- c) Menor tendencia a sentimientos de desesperanza.
- d) Mayor autonomía e independencia.
- e) Habilidades de afrontamiento que, además de otras ya mencionadas, incluyen orientación hacia las tareas, mejor manejo económico, menor tendencia a evitar problemas, a la vez que menor tendencia al fatalismo.

Esto es un panorama teórico general sobre la resiliencia, en el próximo número hablaremos de las características en concreto y cómo se llega a ser resiliente.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Resiliencia y promoción de la salud**

Wolin y Wolin (Kotliarenco, (1997) utilizan el concepto de “**mandala de la resiliencia**”, y señalan algunas características personales de quienes poseen esta fuerza, definiéndola de la siguiente manera:

*Introspección (insight).* Capacidad de cuestionarse a uno mismo y de darse una respuesta honesta.

*Independencia.* Capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; alude a la capacidad de mantener una sana distancia emocional y física, sin llegar al aislamiento.

*Capacidad de relacionarse.* Habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, a fin de balancear la propia necesidad de empatía y aptitud para brindarse a otros.



*Iniciativa.* Placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

*Humor.* Capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia; se mezclan el absurdo y el horror en lo risible de esta combinación.

*Creatividad.* Capacidad de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para revertir la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.

*Moralidad.* Actividad de una conciencia informada; es el deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Así, la promoción de factores protectores como la autoestima, la asertividad, el uso saludable del tiempo libre, los valores y el proyecto de vida, constituye uno de los elementos dentro de la prevención primaria dirigida a mejorar la salud integral del adolescente.

El bienestar del adolescente no se puede lograr si no existen niveles críticos de calidad de vida, en términos de derechos elementales para el ser humano, tales como educación, nutrición, vivienda y buena salud física y mental; derecho al trabajo (en algunos casos), recreación y la oportunidad para el uso del tiempo libre.

En 1992, la Organización Panamericana de la Salud señaló que entre los principales desafíos por afrontar, a fin de alcanzar la salud integral para todos los adolescentes, están:

Reducir las desigualdades en las condiciones de vida de los grupos de adolescentes dentro de cada país.

Aumentar los niveles de prevención, con énfasis en la educación para la salud.

Fortalecer los mecanismos para lograr una progresiva satisfacción de las necesidades biológicas y psicosociales.

Agrupar en cuatro los mecanismos de promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo de los adolescentes:

Capacidad de autocuidado.

Reciprocidad dentro del grupo.

Actuación del adolescente sobre sus ambientes para hacerlos cada vez más saludables.

Promoción de estilos de vida saludables.

Y, finalmente, sugiere como estrategias por consolidar en forma gradual y sostenida:

El refuerzo de la participación social de las organizaciones, especialmente de aquellas que funcionan con adolescentes, y la participación efectiva del grupo.

El refuerzo cuantitativo, y especialmente el cualitativo, de los servicios de salud y de otros sectores.

La coordinación de políticas y acciones intersectoriales.

La aplicación de enfoques integradores como el concepto de riesgo familiar, comunitario e intersectorial en las programaciones de salud.

Toda medida preventiva exitosa depende de una sociedad que facilite el equilibrio entre el cumplimiento satisfactorio del desarrollo del adolescente y su experimentación en conductas de riesgo, en donde el trabajo de prevención requiere, además, de modelos de conducta positivos (líderes profesionales, familia, pares) y la oferta institucional de alternativas a las conductas de riesgo; este es el caso del programa tipps, encaminado a fortalecer los factores de protección y la resiliencia.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **La otra cara de la moneda**

#### **Factores de protección**

Continuando con el artículo pasado ahora hablaremos de los factores de protección con que cuenta un joven, éstos se hacen evidentes ante la presencia de algún estresor o presión externa, produciendo respuestas que le permiten evitar riesgos. En el caso del abuso en el consumo de bebidas con alcohol, los factores de protección que posee un joven pueden manifestarse ante una situación de presión grupal; de este modo, si los demás beben en exceso, él podrá decidir abstenerse o beber con moderación y responsabilidad, sin ceder ante la conducta de los otros.

Reichters y Weintraub, (en Kotliarenco, 1997), consideran que los mecanismos protectores son tanto los recursos ambientales que están disponibles para las personas, como las fuerzas que éstas tienen para adaptarse a un contexto. Investigaciones en Estados Unidos, Líbano y Mozambique (en Grant, 1998) mostraron dos factores protectores importantes que conducen al niño hacia un desarrollo normal como adulto: contar con un padre, madre o adulto proveedor, y tener oportunidades significativas de participación en la escuela o comunidad.

Burns, 1994 (en Grant, 1998), propone el siguiente listado de factores de riesgo individuales, familiares y comunitarios, donde recomienda factores protectores que apoyan la **resiliencia**.

**Algunos Factores de protección son:**

Relación con un adulto protector que funja como un buen modelo.

Oportunidad de contribuir y ser reconocido.

Eficiencia en el trabajo, el juego y las relaciones.

Sanas expectativas y actitud positiva hacia el futuro.

Autoestima y **locus** de control interno.

Autodisciplina.

Habilidades para resolver problemas y contar con pensamiento crítico.

Sentido del humor.

La prevención de daños en jóvenes requiere de una estrategia que combine de manera adecuada la neutralización de los factores de riesgo con el fortalecimiento de los factores de protección; de ahí que la investigación no se limita a identificar los aspectos negativos, sino que tiende cada vez más a detectar las características específicas que hicieron exitosos a individuos aun en presencia de riesgos.

Estas líneas de investigación han llevado al concepto de resiliencia, que veremos más a fondo en la próxima edición de esta sección y este concepto es entendido como esa sorprendente capacidad que tiene el ser humano de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, para madurar como ser adulto competente y sano pese a los pronósticos desfavorables. Y es uno de los mayores factores de protección.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Factores de riesgo y protección**

Se han realizado numerosos estudios con el propósito de identificar qué factores biológicos, psicológicos y sociales se asocian a diversos problemas de salud pública. Ante la presencia de ciertos factores de riesgo, aumenta la probabilidad de que aparezca uno o más problemas. Este enfoque tiene repercusiones importantes para el desarrollo de programas preventivos más efectivos, que contribuyan a reducir la ocurrencia de hechos negativos para las personas y la sociedad. Algunos de esos factores especialmente los biológicos son difíciles de cambiar, pero pueden ser atenuados. Tener padres alcohólicos constituye un factor, que puede incrementar el riesgo de que los hijos padezcan también esa enfermedad. Sin embargo hay programas preventivos que, a través de la sensibilización, información y capacitación sobre las características de las bebidas con alcohol y su repercusión en el organismo, junto con el reforzamiento de factores protectores en la niñez y adolescencia, pueden

reducir la probabilidad de que las personas se vuelvan alcohólicas.

La mayoría de los factores de riesgo se relacionan con las conductas y el medio en que se desarrollan las personas. El estilo de vida, la forma en que sus actitudes y comportamientos tienden ya sea a exponerse a peligros o al autocuidado y a evitar daños, disminuyen la probabilidad de que ocurran problemas; estos elementos pueden residir en el individuo o en su entorno y se les denomina "factores protectores".

Los hábitos y estilos de vida se van formando desde que el individuo nace, mediante el proceso de socialización en la familia, escuela y comunidad; pero son de particular importancia en la pubertad y en la adolescencia, etapas del desarrollo que se caracterizan por intensos cambios físicos y psicosociales. Existe mayor exposición a otras influencias sociales, la búsqueda de experiencias y sensaciones nuevas, la creciente definición de la personalidad así como de los objetivos, las orientaciones y los estilos de vida.

Se ha observado que un mismo factor puede producir efectos negativos o positivos, según las circunstancias; esto es, favorecer o perjudicar el desarrollo psicosocial del adolescente. Si en una familia el padre o la madre son alcohólicos, este puede ser un factor de riesgo o protección para los hijos. En este tipo de familias algunos hijos abusan del alcohol mientras que otros, en cambio, son abstemios o beben con moderación, precisamente por la influencia de estos antecedentes familiares.

Identificar y reconocer los riesgos de un individuo, grupo o comunidad, significa poder estimar la probabilidad de que se produzcan daños o problemas. Esto permite anticiparse a situaciones y evitarlas mediante intervenciones adecuadas y oportunas. Todos estamos expuestos a riesgos por el hecho de estar vivos, y estos riesgos están determinados por las características individuales (biológicas, psíquicas y de la conducta) y sociales (por el medio en el que se desarrolla el individuo).

**FUENTE:** Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Factores de riesgo**

#### **Continuación...**

En el terreno de la salud pública, los riesgos individuales se miden mediante estimaciones del riesgo relativo: identificando cuántas veces es mayor la probabilidad de que ocurra un daño en los individuos que presentan una característica, en contraste con aquellos que no la presentan. Las personas que abusan del alcohol tienen una probabilidad mayor de adquirir la enfermedad del alcoholismo de las que consumen con responsabilidad y moderación. De ahí la importancia de la forma de beber alcohol, lo que se denomina "patrones de consumo":

**Cantidad:** cuántas copas se beben por ocasión.

**Frecuencia:** en cuánto tiempo, cuántas veces a la semana, mes o año.  
**Medio:** en la casa, en una reunión, en un lugar público, en la calle.

También influyen otros factores biopsicosociales que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar esa enfermedad:

**Genéticos:** Ser hijo de padre y/o madre alcohólica.

**Psicológicos:** baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, inmadurez, ansiedad, negación, culpa, dependencia

**Sociales:** la presión de los amigos, permisividad al abuso de alcohol por parte de la familia o grupo al que se pertenece.

La conducta y los estilos de vida personales, por lo tanto, están estrechamente relacionados con el aumento o la disminución de los riesgos. Los jóvenes, por las típicas características de esta etapa, exploran y experimentan, buscan sensaciones nuevas, desean probar los límites de su entorno y dan salida a sus impulsos, sin pensar mucho en las consecuencias a mediano y largo plazos. Por ello, es frecuente que el joven presente conductas de riesgo que pueden llegar a ser intensas y traer consecuencias negativas.

Ejemplos de **conductas de riesgo**

**Abusar del alcohol** y tener relaciones sexuales sin protección.  
**Abusar del alcohol** y tener un accidente (automovilístico, haciendo deporte, etc.).

**Abusar del alcohol** y participar en actos delictivos.

**Abusar del alcohol** y suicidarse.

**Abusar del alcohol** y permitir la agresión, el maltrato o acoso sexual.

**Abusar del alcohol** y tener cuadros depresivos.

Es importante identificar esas conductas ya que posibilitan la prevención de esos y otros problemas, actuando de manera selectiva sobre los individuos más vulnerables. De este modo, en la salud pública, conocer los riesgos permite aplicar programas y medidas sociales que favorezcan los factores de protección.

La aparición de las conductas de riesgo no es exclusiva de una etapa de desarrollo, aunque se presentan con más frecuencia en los adolescentes que persiguen su autonomía, el aprendizaje y apoderamiento de nuevos roles, y que desean experimentar su capacidad para la intimidad. Estos no son los únicos factores, por lo que es necesario investigar y detectar aquellos que están relacionados con los medios de comunicación y el proceso socioeconómico e histórico en que se vive.

Con el fin de contrarrestar los riesgos de la adolescencia se sugiere la creación de redes familiares y sociales, que pueden ser eficaces en la toma de decisiones de padres, madres y maestros para la elaboración de estrategias preventivas y el establecimiento de límites. Todos deben unirse para disminuir los riesgos de los adolescentes en sus tiempos libres. Hay que enseñarles a cuidarse y responsabilizarse en medio de los riesgos: si ya bebieron, al menos que no manejen o que no acepten un “aventón” de un conductor ebrio, o bien que los padres se organicen para ir a buscarlos a la salida de la fiesta, a una hora que consideren razonable. Es importante organizar reuniones periódicas entre padres de amigos, con el fin de conocer la realidad del medio en que se están desarrollando y cerrar candados para protegerlos. Muchas veces los hijos les cuentan a los padres lo que hacen sus amigos, pero no lo que hacen ellos; compartir información puede permitir acercarse un poco más a cómo están disfrutando de su tiempo libre y en conjunto establecer redes de apoyo.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 7/ Factores de riesgo y protección/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001*

## TIPPS

### ¿Qué tipo de bebedor eres?

Existen diversas clasificaciones sobre las formas de consumir bebidas con contenido alcohólico. Para los objetivos que persigue este Manual se adoptará la siguiente clasificación que han venido utilizando la Secretaría de Salud y el conadic:

#### Clasificación adoptada por tipps

Abstemio	Persona que nunca toma alcohol, o que sólo lo hace de vez en cuando, en circunstancias especiales, pero sin llegar a la ebriedad. Consume una o dos veces al año, y en cada ocasión bebe una copa.
<b>.Bebedor moderado social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Persona que bebe hasta tres copas por ocasión y siempre en situaciones sociales, sin llegar a la embriaguez; no tiene problemas por su forma de beber. Su objetivo es la convivencia y la sociabilización; si no hay alcohol, puede disfrutar igualmente. No bebe en situaciones de riesgo, como antes de conducir vehículos.</li> </ul>
<b>.Bebedor excesivo problema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Persona que cuando bebe, consume una cantidad de alcohol que con frecuencia llega a la embriaguez y que le ocasiona problemas, individuales, familiares, escolares, laborales o sociales. Presenta tolerancia al alcohol, por lo que consume más cantidades por ocasión, pero aún no ha desarrollado los signos de la dependencia o adicción. Fácilmente se involucra u ocasiona accidentes, riñas y actos de violencia.</li> </ul>
<b>.Alcohólico</b>	Persona que experimenta incapacidad para abstenerse del alcohol y para controlar cuándo y cuánto beber. Se presenta el

	síndrome de supresión que indica dependencia física.
--	--

. Si cumples con la mayoría de características de un bebedor excesivo o del alcohólico y crees que deberías cambiar tus hábitos de consumo recuerda que hay varios centros de ayuda y atención para estos problemas. Si eres abstemio o bebedor moderado felicidades sigue disfrutando de los momentos.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 4/ Consumo de bebidas con alcohol en México. Situación Actual / Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Días de Reventón**

Se acerca el 15 de septiembre, para unos es una fecha ideal de descanso y relajación, otros no pueden aguantarse las ganas de la borrachera. En estas diferencias básicas radica el tipo de bebedor que eres, tema que nos ocupará en el próximo número. Pero queremos señalarte algunos TIPPS para lograr un reventón divertido, y sin consecuencias desagradables, tal vez ya los hayas visto en la página antes pero nos gustaría recalcarlos por aquello de que se olviden.

Inicia la reunión ofreciendo bebidas sin alcohol: jugos de frutas, refrescos o agua. Piensa también en los invitados que han elegido no ingerir bebidas con alcohol.

Tus amigos y tú son el alma de la fiesta, las bebidas son un complemento.

Organiza juegos, baile, conversaciones sobre temas de interés.

Para que tu fiesta o reunión tenga un final feliz, recuerda que la onda es divertirse, no excederte.

Ofrece botanas al comenzar la fiesta, ya que el alimento hace que el alcohol llegue más lentamente a la corriente sanguínea.

Bebe despacio e intercala bebidas sin alcohol.

Si estás bebiendo para cambiar tu estado de ánimo, ¡cuidado!

Si alguien se emborracha en tu casa, invítalo a que se quede a dormir, llévalo a su casa o pídele un taxi de sitio.

Si alguien sufre una congestión alcohólica, llévalo a la institución hospitalaria más cercana, al área de urgencias, y procura que repose de costado, ya que podría vomitar y ahogarse.

Si al día siguiente de que has bebido no recuerdas algo de lo que pasó ¡cuidado! Eso es una "laguna mental" y puede ser un foco rojo de que estás empezando a tener problemas con tu forma de beber.

Procura ser tú quien controle el servicio de la barra de bebidas o algún amigo responsable.

Compra sólo la cantidad de alcohol necesaria para divertirte sin emborracharte, y evita la entrada de alcohol extra.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 13/ Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001..*

## **TIPPS**

### **Valores**

El ejercicio que tuvimos en esta sección la semana pasada nos da cuenta e la diferencia de formas de pensar que tenemos los seres humanos, si este ejercicio se hace en un grupo las respuestas serán variadas. Con esto notamos que el ser humano tiene diferentes valores, hay cosa que para uno estarán mejor que para otro, pero ¿qué es un valor? A lo largo de la historia el ser humano se ha preguntado: ¿Qué es "lo bueno y "lo malo"?, ¿qué es "lo justo" y "lo injusto"?; ¿cuál es la misión en esta vida? A los hechos se les adscribe un valor "bueno" o "malo", dependiendo de las circunstancias que los rodean. Su valor es "relativo" al grado de utilidad o aptitud de satisfacer necesidades o proporcionar bienestar o deleite, en un momento y lugar preciso. Lo que califica a un hecho o valor como "bueno" o "malo" es la interpretación humana.

Todo ser humano nace formando parte de una sociedad, de un grupo social particular, de una familia. Cada sociedad articula una ordenación jerárquica de los valores propios y de los que se apropia de otras sociedades. Los valores se vuelven la piedra angular de toda civilización, estableciéndose un sistema que integra valores diferentes que se van asimilando en el proceso de socialización que se desarrolla a través de la articulación entre la familia, la escuela, los centros de trabajo, la iglesia, el Estado, los medios de comunicación masiva, los clubes, el deporte, la música, la ropa, la comida, el baile. Dentro de este sistema, la escuela participa en la socialización a través de transmitir, inculcar y formar en determinados valores, volviéndose ésta un espacio social donde los jóvenes critican, se cuestionan, reflexionan y establecen su propia jerarquía de valores, dentro de un marco de ética personal y social. Los valores crean un compromiso profundo en el individuo ante sí mismo, ante su grupo de pertenencia y ante la sociedad. Por ello deben surgir a partir de un proceso de cuestionamiento razonado personal, sin duda matizado por la cultura. Estos no se crean, se descubren a lo largo del proceso de desarrollo en cada individuo. Establecen una estrecha relación con las actitudes, los hábitos y las opiniones personales. Las actitudes son rasgos de la personalidad, cuyo cimiento son los valores. Los hábitos manifiestan los valores latentes ya que ocupan un lugar preponderante en nuestra vida. El origen etimológico de "valor" es el mismo que el de "virtud"; ambos significan "coraje" o "fuerza". De esta fortaleza se requiere para contrarrestar la tendencia hacia el menor esfuerzo, hacia la desintegración. Este esfuerzo reactivo



proviene de la voluntad. Los valores, como las virtudes surgen entonces de la decisión consciente de ordenar y recrear lo que, por inercia tendería al desorden.

Los valores tienen diversas categorías pero sólo lo serán si se viven en congruencia con ellos.

**FUENTE:** *Manual TIPPS, Tema 10, Valores. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Jerarquización de los valores**

Esta tarea no resulta fácil; primero es necesario reflexionar sobre cuáles son los propios deseos, metas y necesidades por satisfacer o alcanzar. Posteriormente se debe elegir el valor o valores guía que ayudarán a lograr esa meta. Si no se tiene claridad en aquello que se aspira o desea, dicha jerarquía será establecida de manera azarosa, arbitraria o circunstancial.

Para elegir los valores es necesario hacerse la siguiente pregunta: “¿qué es lo más importante para mí?”. Un parámetro podría ser reflexionar y jerarquizar sobre lo que beneficia a corto, mediano y largo plazos, y no únicamente dejarse llevar por aquello que causa placer, sin que por esto se menosprecie el valor que proporciona el placer. Lo importante es tener capacidad para decidir, analizar las ventajas y desventajas de una y otra de las actitudes, y asumir la responsabilidad de los actos.

Cuando se elige en determinado momento de la vida, surge la posibilidad de replantear una nueva jerarquía de valores. Para ello es posible considerar cuatro criterios:

**Duración.** Tiempo en que un valor persiste en la vida.

**Divisibilidad.** Ocurre cuando un valor puede incluir a otro; por ejemplo, la relación que hay entre salud y diversión para los jóvenes.

**Fundamentación.** Son las bases humanitarias sólidas con las cuales se defiende la individualidad.

**Profundidad de la satisfacción.** Se resuelven los problemas con base en los valores.

Ahora después de haber leído esto tomate 5 min. Para responder a la siguiente pregunta ¿Qué es lo más importante para mí? De esta respuesta surgirán entonces algunos valores que guían tu conducta y con los que te sientes más identificado.

**FUENTE:** *Manual TIPPS/ Tema 10/ Valores/ Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.*

## **TIPPS**

### **Y tu...¿Qué piensas?**

1. ¿Qué es más importante en la amistad?
  - Lealtad.
  - Generosidad.
  - Honestidad.
  
2. ¿Cuál crees que sea más dañino o dañina?
  - Tabaco.
  - Alcohol.
  - Marihuana.
  
3. ¿Qué tan tarde deben volver a casa los adolescentes menores de 18 años?
  - A la 1 am.
  - A las 2 am.
  - Que ellos mismos decidan.
  
4. ¿Cómo es como menos te gustaría estar?
  - Muy enfermo.
  - Muy pobre.
  - Muy solo.
  
5. Te gustaría casarte con una persona que tuviera ...
  - Mucha sensualidad.
  - Mucha inteligencia.
  - Mucha personalidad.
  
6. ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo(a)?
  - Tu apariencia.
  - La manera en que usas y organizas tu tiempo.
  - Tu vida social.
  
7. ¿Cómo te diviertes más?
  - Solo.
  - Con mucha gente a tu alrededor.
  - Con algunos amigos a tu alrededor.
  
8. ¿Qué harías si tu padre ya fuera viejo, y tú tuvieras tu propia casa con tu familia?
  - Lo dejabas en su casa solo.
  - Lo inscribías en una casa de retiro para gente de la tercera edad.
  - Lo traerías a vivir contigo.

9. ¿Qué te gustaría que hiciera tu amigo(a) si le regalaste algo y no le gustó a pesar de que pasaste horas escogiéndolo?

- Que no te dijera nada.
- Que él lo devolviera a la tienda y escogiera él mismo lo que quisiera.
- Decirte honestamente que no te gustó.

10. Si súbitamente fueras dueño de mucho dinero, ¿qué harías?

- Seguirías con el mismo estilo de vida que hasta ahora.
- Donarías una parte a la gente pobre.
- Te dedicarías a gastar y a divertirte.

11. ¿Para qué quieres dinero en realidad?

- Para comprar cosas.
- Para viajar.
- Para sentir poder.

12. En una situación de peligro, ¿a quién, o en dónde pedirías ayuda?

- En el hospital.
- Con la policía.
- En una iglesia.

13. ¿Cuál es el problema más serio en la ciudad el día de hoy?

- La inseguridad.
- La pobreza.
- La sobrepoblación.

14. ¿Qué preferirías?

- Una corta y excitante vida con una muerte dolorosa.
- Una larga y estable vida con una muerte tranquila.
- Una corta y emocionante vida con una muerte tranquila.

15. ¿Qué te disgusta más?

- Un traficante de drogas.
- Un ladrón.
- Un estafador.

Esta es una forma práctica de identificar tus valores, jerarquizar qué es lo más importante para ti no resulta una tarea fácil; primero es necesario reflexionar sobre cuáles son los propios deseos, metas y necesidades por satisfacer o alcanzar. Posteriormente se debe elegir el valor o valores guía que ayudarán a lograr esa meta. Si no se tiene claridad en aquello que se aspira o desea, dicha jerarquía será establecida de manera azarosa, arbitraria o circunstancial. Un parámetro podría ser reflexionar y dar un lugar a lo que beneficia a corto, mediano y largo plazos, y no únicamente dejarse llevar por aquello que causa placer, sin que por esto se menosprecie el valor que proporciona. Lo importante es tener capacidad para decidir, analizar las ventajas y desventajas de una y otra de las actitudes, y asumir la responsabilidad de los actos.

Cuando se elige en determinado momento de la vida, surge la posibilidad de

replantear una nueva jerarquía de valores. Para ello es posible considerar cuatro criterios:

1. Duración. Tiempo en que un valor persiste en la vida.
2. Divisibilidad. Ocurre cuando un valor puede incluir a otro; por ejemplo, la relación que hay entre salud y diversión para los jóvenes.
3. Fundamentación. Son las bases humanitarias sólidas con las cuales se defiende la individualidad.
4. Profundidad de la satisfacción. Se resuelven los problemas con base en los valores.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Técnicas asertivas**

Primera parte.

El comportamiento asertivo implica procesar sentimientos, reconocerlos y nombrarlos; aceptarlos y expresarlos. Es tomar decisiones, definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas y actuar. Es expresar las decisiones con firmeza, con seguridad y sin agredir a los demás y hacerse responsable de la conducta que se sigue y de sus consecuencias.

Ser asertivo brinda la posibilidad de experimentar satisfacciones, aunque en algunos casos, al iniciar esta práctica, se pueden dar conflictos, ya que muchas veces "el otro" no espera escuchar lo que realmente nosotros queremos, sino lo que él desea.

Al aplicar las técnicas asertivas es importante no perder de vista el contexto.

Técnicas asertivas:

Disco rayado  
Esta técnica consiste en repetir el mismo punto de vista cuantas veces sea necesario, con tranquilidad, sin enojarte por los comentarios que surjan en la plática. La finalidad es que las personas respeten el punto de vista que expones. Te enseña a no justificarte ni a distraerte en lo que los demás quieren lograr de ti.

**Ejemplo:** Un amigo te insiste en que te emborraches.  
**Tú dices:** "No, gracias, yo no abuso del alcohol." "No, gracias, yo no abuso del alcohol." Aunque él trate de convencerte a través de diferentes argumentos, si

no dejas de repetir tu frase "No, gracias, yo no abuso del alcohol" , logras evitar justificarte y no caer en discusiones difíciles.

Banco de niebla  
Escuchas con tranquilidad las críticas, reconociendo la posibilidad de que existan algunos puntos de vista ciertos. Te enseña a reconocer serenamente que puede haber parte de verdad en lo que otros dicen, aunque en tu vida tu siempre tienes la última palabra.

**Ejemplo:**Tu grupo de amigas decide no entrar a realizar un examen, porque prefieren irse a bailar y beber unas copas.  
**Tú dices:** "Tienen razón en que sería divertido hacerlo, pero yo les avisaré lo que decida".

Cuestionamiento negativo  
Esta técnica se puede utilizar ante una situación de crítica, ya que permite tomar las frases de la otra persona y con ellas formular una pregunta de manera negativa. Enseña a suscitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de la información (si son útiles) o de no hacerles caso (si son manipulativas).

**Ejemplo:**Estás con tu pareja y te propone ir a su casa a escuchar música, tomar unos tragos y hacer el amor. Tú no quieres. Él se molesta por tu actitud.  
**Tú dices:** "¿Qué hay de malo en no querer tener relaciones sexuales? ¿Por qué te molesta mi actitud?"

### Decisión negativa

Enseña a aceptar nuestros errores y faltas (sin tener que excusarnos por ellos) mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas, hostiles o constructivas, evitando las actitudes defensivas.

**Ejemplo:**El último mes dedicaste la mayor parte de tu tiempo a las diversiones, por lo que tienes calificaciones bajas en los exámenes y tus padres están molestos y te preguntan al respecto.  
**Tú dices:** "Acepto que no estudié lo suficiente, pero quiero decirles que desde hoy dedicaré el tiempo necesario al estudio para aprender y pasar los exámenes."

### Decisión positiva

Con esta técnica la persona tiene la posibilidad de reconocer y aceptar los comentarios positivos, como felicitaciones o elogios, sin por eso comprometerse a hacer lo que los demás quieren.

**Ejemplo:**Tus compañeros te dicen que eres buen estudiante en la materia de historia, que tus participaciones en clase son excelentes, y después te piden que tú solo realices un trabajo que es por equipo.

**Tú dices:** "Es verdad que domino el tema de historia, pero no voy a realizar ese trabajo solo; es responsabilidad de todos."

Continuará la próxima semana.....

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Técnicas asertivas**

(Segunda parte)

Como recordarán hace una semana hablamos de diferentes técnicas que diariamente podemos utilizar para ejercer la asertividad, y como quedamos esta es la segunda parte de esta serie de técnicas.

#### Autorrevelación

A través de esta técnica es posible aceptar o iniciar una discusión donde aparecerán aspectos, tanto positivos como negativos, de nuestra forma de ser, actuar o pensar.

Ejemplo: Tu padre quiere que estudies medicina igual que él, pues considera que eres capaz de hacerlo y que tienes la vocación.  
Tú: "Sí me gusta la medicina; me agrada ayudar a la gente, pero me angustio cuando veo a un enfermo. Estoy seguro de que no quiero ser médico."

#### Estabilizador

Esta técnica consiste en tomar en cuenta los derechos de uno mismo y de las personas con quienes estamos dialogando, para así elegir la conducta más adecuada en ese momento. Puedes utilizar las siguientes frases:

- Tú derecho es....
- Mi derecho es....
- Luego.....

#### Guión

Cómo reflexionar y exponer un argumento que exprese los sentimientos personales:

- Describir la conducta no deseada.
- Expresar la emoción que se provoca.
- Enunciar la conducta deseada ( "quiero que, te pido que" ).
- Comentar las consecuencias negativas de no cambiar esa conducta.

#### Concertación

Esta técnica te permite llegar a un acuerdo, cediendo ambas partes un poco de

la postura original. Cuando el objetivo final entraña algo que afecta a la dignidad, no caben compromisos de ninguna clase.

Ejemplo: Tu madre está muy enojada porque quedaste en llegar a la una de la mañana y llegaste a las dos. Discuten y ambos exponen sus puntos de vista.  
Tú: "Está bien, no volveré a llegar tarde ni cinco minutos, y tú volverás a tenerme confianza y me dejarás ir a la fiesta de mi novio, dentro de un mes."

#### Transmisión activa

Se utiliza para verificar si la otra persona entendió el mensaje como se quería, por lo cual, en primer lugar, habrá que evaluar la habilidad que se tiene para expresarse, y en segundo lugar evitar las interpretaciones y los malos entendidos.

Ejemplo: Hablas por teléfono a tu casa para decirle a tu madre que llegarás tres horas más tarde, por que irás a casa de tu amigo por unos apuntes que necesitas ese mismo día. Tu madre no está y le expresas el mensaje a tu hermano.  
Tú: "¿Quieres repetirme lo que le vas a decir a mi mamá?"

#### Pregunta confrontante

Esta técnica sirve para buscar un compromiso con una persona que se niega a aceptar su responsabilidad ante cierta situación.

Ejemplo: Vas a una fiesta el sábado por la tarde con tus amigos, uno de ellos te acompañará a casa. Pero duda en irse temprano.  
Tú: "Lo que estoy entendiendo es que no te quieres comprometer a esto" o "Me estoy dando cuenta de que no te quieres comprometer."

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

### **TIPPS**

#### **Características de las personas asertivas.**

Anteriormente habíamos hablado de asertividad, para nosotros es un tema fundamental, porque implica el conocimiento de si mismo, y por medio de esta labor es que podemos llegar a tomar decisiones importantes en nuestra vida y sentirnos satisfechos con lo que logramos.

La asertividad se construye de dentro hacia fuera al crear fortalezas, para después mostrar un desempeño que favorezca las relaciones interpersonales, donde, el respeto por uno mismo, permite respetar a los demás.

Ser asertivo brinda la posibilidad de experimentar satisfacciones, aunque en algunos casos, al iniciar esta práctica, se pueden dar conflictos, ya que muchas

veces "el otro" no espera escuchar lo que realmente nosotros queremos, sino lo que él desea. También tiene que ver la forma en cómo expresamos el ¡no!. Ser asertivo implica procesar sentimientos, reconocerlos y nombrarlos; aceptarlos y expresarlos. Es tomar decisiones, definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas y actuar. Es expresar las decisiones con firmeza, con seguridad y sin agredir a los demás y hacerse responsable de la conducta que se sigue y de sus consecuencias.

La persona realmente asertiva posee cuatro características (Fensterhem y Baer, 1983).

1. Se siente libre para manifestarse.
2. Puede comunicarse con todo tipo de personas.
3. Tiene una orientación activa en la vida.
4. Actúa de un modo que juzga respetable.

Los principios generales de una comunicación asertiva son: respetarse a sí mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno; tener control emocional, saber decir y escuchar, ser positivo y mantener una postura corporal correcta con el fin de mejorar la expresión no verbal de los mensajes. Al mantener un balance armonioso de estos componentes, se tendrá una conducta asertiva que permitirá una comunicación satisfactoria. La asertividad requiere de una autoeducación, para lograr comunicarse de manera positiva con los demás y no entrar en relaciones de manipulación o chantaje que deterioren la autoestima. La asertividad reafirma y consolida el proceso de la autoestima.

#### Componentes de la asertividad

- El respeto a sí mismo. Tener ideas positivas y constructivas de lo que se es, no reaccionar a todas las exigencias de los demás, valorar las propias necesidades, percibirse como un ser humano con capacidades y debilidades superables; inclinarse por el bienestar y la salud integral, dándole calidad al propio estilo de vida.
- El respeto por los demás. Tener claro que cada persona tiene derecho a sus propias creencias; no etiquetar a las personas sin antes conocerlas; aceptar que los demás no saben actuar como nosotros quisiéramos o esperaríamos.
- Ser directo. Desarrollar la capacidad de emitir un mensaje sin rodeos, con un contenido claro y, ante todo, respetuoso.
- Ser honesto. Ser congruente con lo que se dice, se cree, se siente y se hace, sin faltar a tu verdad. Es necesario poner atención en no convertir esta honestidad en una agresividad disfrazada de sinceridad.
- Ser oportuno. Reconocer la mejor ocasión para expresar un mensaje, sin perder de vista los derechos asertivos (ver Anexo 1). Tener en cuenta el contexto, desarrollar un sentido de la oportunidad y prudencia para saber cómo decir las cosas y elegir el mejor momento, mantener firmeza en la transmisión



del mensaje para negociar o aclarar una situación.

- Conocer las propias emociones. Éstas juegan un papel fundamental en la comunicación; si dominan al individuo tal vez sus mensajes serán exagerados o demasiado suaves. Es mejor mantener el control de las mismas, para encauzarlas de manera que no se acumulen sino que, por el contrario, puedan servir como mecanismo protector en situaciones concretas.
- Saber escuchar. Es el primer paso para una buena comunicación. requiere de un esfuerzo por comprender lo que los demás quieren transmitirnos.
- La congruencia entre el mensaje verbal y el corporal. Lo que se expresa, el tono de voz, el contacto visual, las gesticulaciones y la postura de nuestro cuerpo, deben tener una armonía.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Mi tiempo y yo.**

Siguiendo con el tema que hemos tratado a lo largo de varias semanas, ponemos ahora un ejercicio para aterrizar lo aprendido, antes que nada contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué es para ti el tiempo libre?
- ¿En realidad tienes tiempo libre? ¿Qué haces en ese espacio?
- ¿Tu tiempo libre lo es en función de los demás?
- ¿Planeas tu tiempo libre?
- ¿Qué actividades te hacen sentir satisfecho contigo mismo que no sean parte de tus obligaciones?

Ahora date un tiempo para rellenar el siguiente cuadro, resaltando con un color distinto las actividades que hagas en tu tiempo libre, y finalmente encierra aquellas actividades que disfrutes plenamente.

Ahora quedará realmente que haces en el día y que de todo disfrutas en verdad.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6 a 7 a.m.							
7 a 8 a.m.							

8 a 9 a.m.							
9 a 10 a.m.							
10 a 11 a.m.							
11 a 12 p.m.							
12 a 1 p.m.							
1 a 2 p.m.							
2 a 3 p.m.							
3 a 4 p.m.							
4 a 5 p.m.							
5 a 6 p.m.							
6 a 7 p.m.							
7 a 8 p.m.							
8 a 9 p.m.							
9 a 10 p.m.							
10 a 11 p.m.							
11 a 12 p.m.							
12 a 13 p.m.							

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 11, Tiempo libre. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

### TIPPS

#### Necesidad de una educación para usar el tiempo libre

No sólo es necesario saber en qué consiste el tiempo libre, sino estar dispuestos a reconocerlo, defenderlo y usarlo cuando se tiene, con sentido, de forma racional y responsable. Para este fin podríamos considerar libre, al que hace lo que sólo él elige y sólo a él le corresponde hacer. Hablar de la necesidad de educación para el uso del tiempo libre es reconocer que ha existido falta de orientación para valorarlo. Esto condujo a despreciarlo igual que a la ociosidad, y a equipararlo con pasividad y aburrimiento. Impera un desconocimiento casi total de lo que es el tiempo libre. Esta orientación educativa debe comenzar cuanto antes y es responsabilidad de: familia, escuela y empresas. El objetivo central es enseñar niños y jóvenes a beneficiarse del tiempo libre. Hay que mostrar que el tiempo libre es una fuente continua de información y experiencias, que es potencialidad pura, lista para ser explotada en una innumerable gama de posibilidades; tantas como las de cada individuo. Por ello se insiste en buscar alternativas de experiencias saludables. Este es un esfuerzo informativo y también formativo. Hoy en día ocurre un fenómeno entre los jóvenes que tiende a incrementarse: disponen de más tiempo libre y por lo general sus formas de aprovecharlo no

son del todo saludables. La labor educativa que esto amerita se enfrenta con un obstáculo, tampoco los adultos han sido educados para el uso adecuado del tiempo libre.

Por otro lado el tiempo libre es una parte de nuestra vida que como seres humanos debemos rescatar y de ahí surge la pregunta ¿será el tiempo libre un valor?, para empezar con esto debemos preguntarnos ¿Qué es un valor?. A lo largo de la historia el ser humano se ha preguntado: ¿Qué es "lo bueno y "lo malo"?, ¿qué es "lo justo" y "lo injusto"?; ¿cuál es la misión en esta vida? A los hechos se les adscribe un valor "bueno" o "malo", dependiendo de las circunstancias que los rodean. Su valor es "relativo" al grado de utilidad o aptitud de satisfacer necesidades o proporcionar bienestar o deleite, en un momento y lugar preciso. Lo que califica a un hecho o valor como "bueno" o "malo" es la interpretación humana. Todo ser humano nace formando parte de una sociedad, de un grupo social particular, de una familia. Cada sociedad articula una ordenación jerárquica de los valores propios y de los que se apropia de otras sociedades. Los valores se vuelven la piedra angular de toda civilización, estableciéndose un sistema que integra valores diferentes que se van asimilando en el proceso de socialización que se desarrolla a través de la articulación entre la familia, la escuela, los centros de trabajo, la iglesia, el Estado, los medios de comunicación masiva, los clubes, el deporte, la música, la ropa, la comida, el baile. Dentro de este sistema, la escuela participa en la socialización a través de transmitir, inculcar y formar en determinados valores, volviéndose ésta un espacio social donde los jóvenes critican, se cuestionan, reflexionan y establecen su propia jerarquía de valores, dentro de un marco de ética personal y social. Los valores crean un compromiso profundo en el individuo ante sí mismo, ante su grupo de pertenencia y ante la sociedad. Por ello deben surgir a partir de un proceso de cuestionamiento razonado personal, sin duda matizado por la cultura. Estos no se crean, se descubren a lo largo del proceso de desarrollo en cada individuo. Establecen una estrecha relación con las actitudes, los hábitos y las opiniones personales. Las actitudes son rasgos de la personalidad, cuyo cimiento son los valores. Los hábitos manifiestan los valores latentes ya que ocupan un lugar preponderante en nuestra vida.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 11, Tiempo libre. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **¿Qué es el tiempo libre?**

El tiempo libre es aquél del cual se puede disponer con cierta libertad, y que no está vinculado a un trabajo profesional remunerado, ni a una obligación o a una necesidad. Es frecuente que se utilice el término "tiempo libre" como sinónimo de ocio. En realidad se trata de conceptos diferentes, pero entrelazados.

Las actividades propias del ocio, según Cicerón, poseen las siguientes cualidades: son voluntarias, creadoras y gratas para el hombre. Una definición moderna del ocio es la siguiente: conjunto de actividades a las que el individuo

puede dedicarse voluntariamente, para descansar o divertirse; aumentar su información, su voluntaria convivencia social o capacidad creadora, cuando ha concluido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Se puede deducir que el ocio se refiere a las actividades elegidas y llevadas a cabo con libertad, relacionadas con la vida del espíritu. El ocio no pretende una utilidad práctica: lo que busca es disfrutar al realizar una actividad.

Así, no toda actividad realizada en el tiempo libre es ocio. Para que lo sea debe ofrecer descanso, diversión, desarrollo cultural, cultivo de la capacidad creadora, convivencia social. Además de ser realizadas libremente, sin imposición o condicionamientos externos, exigen, el desarrollo de algunas capacidades de la persona, como son elegir y decidir.

Aristóteles dijo que trabajamos para tener scholé, ocio, que significa "pararse" y, consecuentemente, tener reposo y paz. La noción de "ocio" se opone a la de "negocio", que etimológicamente significa la negación del ocio, nec-otium. Negocio es toda ocupación que persigue, de manera inmediata, un provecho material. La importancia que se dio a los valores utilitarios a partir de la Edad Moderna fue la causa de que se entendiera al ocio (como algo negativo ociosidad igual a pereza), como el medio para obtener descanso y fuerza para luego trabajar más arduamente. Hoy en día el ocio tiene una connotación negativa que es errónea, por lo que se está buscando que tanto la ocupación del tiempo libre como el ocio adquieran un significado positivo en la vida de las personas.

Comienza a haber una clara conciencia de que la vida no se agota con el trabajo. Tanto el trabajo como el tiempo libre constituyen un derecho y una necesidad. Idealmente todas las personas deberían contar con trabajo y tiempo libre para satisfacer las necesidades personales y familiares, con la finalidad de perfeccionarse, como una manifestación de la libertad.

Parece que la sociedad se encamina con más posibilidades hacia el ocio, y, predicen los sociólogos que, por lo tanto, más humana. Será más humana siempre y cuando todos, o por lo menos el mayor número de individuos posible, sean los auténticos dueños y apoderados de su tiempo, para lo cual se requiere educación.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 11, Tiempo libre. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Los jóvenes y el tiempo libre**

En principio hay tres problemas claramente identificados por los propios adolescentes: dicen tener poco tiempo libre; escasas oportunidades para desarrollar las actividades que desean y, el más importante, falta de sentido en su uso, lo cual se traduce en aburrimiento, un estado de ánimo que acompaña a algunos adolescentes. Esta falta de sentido en la utilización del tiempo libre

se manifiesta de formas que ellos mismos no reconocen:

1. Omisión de actividades formativas como las culturales, artísticas y sociales, los pasatiempos, etc.

2. Actitudes poco adecuadas, como lo es la pasividad ante el paso del tiempo, lo que aumenta tanto la falta de sentido como la falta de autonomía al decidirse por no elegir y no esforzarse por casi nada. Esto desencadena la instauración de malos hábitos (como el desorden) y la huida completa de cualquier exigencia por mínima que sea: la negación de la responsabilidad.

3. La tercera manifestación, es la más clara: comienza a parecer normal el aburrimiento de los adolescentes. Estos son más sensibles y susceptibles al aburrimiento que los niños, básicamente por dos razones: su curiosidad es menos amplia; y necesitan más de lo novedoso. El aburrimiento suele originar, a su vez, actividades agresivas que compensan la falta de novedad que tienen sus actividades habituales.

El abuso de las diversiones comercializadas tiene efectos importantes en los jóvenes y en la sociedad: gasto excesivo, enajenación, y falta de figuras cercanas y reales que conformen el crecimiento personal, ético, moral y espiritual. Esto fomenta el mimetismo, la integración a una masa en donde, al parecer, "todos somos iguales", y el infantilismo mental expresado en aceptar sólo "lo que resulta agradable y fácil", dando como resultado una falta de reflexión y crítica. Así, pasivamente se aceptan las opiniones, posturas y, los hábitos de los otros. Basándose en lo anterior, podemos reflexionar sobre el tiempo libre en los siguientes términos:

- Debe verse alejado de cualquier sentido utilitario.
- La subjetividad de cada individuo es la que dicta qué hacer o qué no hacer.
- La cuestión fundamental radica en la decisión que cada uno tome y lleve a cabo.
- No debe ganarse a fuerza del trabajo o de las buenas acciones. Munne (1989) afirma que "no es un premio, es una necesidad y un derecho inherente al ser humano, que como cualquier otro derecho hay que defender y ejercer, asumiendo las responsabilidades que esto genere".
- No es una libertad organizada y obligatoria; si se convierte en eso entonces ha dejado de ser espontáneo y, por lo tanto, liberador.
- No tiene que ver únicamente con el consumo de espectáculos ni de productos de la industria cultural; tampoco con la asistencia a bares y centros de reunión ("antros" o bares).
- No existe sólo en días de descanso o asueto.

¿Qué implica que una persona haga uso de su tiempo libre?

- Reconocer que lo tiene y decidir apoderarse de él.
  - Reflexionar sobre la individualidad. Con el fin de iniciar un proceso en virtud de ser singular y exclusivo, respetando la personalidad propia.
  - Tener un cierto grado de conocimiento personal para acercarse a saber qué es lo que se quiere, independientemente de los demás.
  - Ejercer el poder de elegir: decidir y actuar en consecuencia.
  - Practicar la libertad y responsabilidad en el tiempo libre.
- Reordenar nuestros pensamientos, actitudes y conductas, en torno de lo que cada uno quiere.
- Tener una verdadera disponibilidad y genuina entrega de cada individuo para consigo mismo.
  - Adoptar una cultura de la libertad y educarse para ella.
  - Enriquecer la calidad de vida.

Desafortunadamente no es común experimentar esta presencia de nosotros mismos en la intimidad. En pocas ocasiones es posible dialogar con nuestros propios deseos sin la presión de los deseos de los otros, ya sea por culpa, por solidaridad mal entendida, por ignorancia de las propias necesidades, por insensibilidad, o bien, por miedo. Hemos sido arrastrados a pensar en función de "otros", y esto no es necesariamente malo, el problema es que antes no nos hemos puesto a pensar sobre nosotros mismos, cuestionándonos acerca de lo que somos y tenemos, y de lo que nos hace falta.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 11, Tiempo Libre. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Fiestas de fin de año escolar**

Terminando el ciclo escolar, no deben de faltar las fiestas de celebración, así como las graduaciones, para algunos no será la primera vez que consuman alcohol, pero otros pueden iniciarse en estos días. Consumir alcohol es una decisión que necesita de meditación y responsabilidad. Algunas de las motivaciones por las que los jóvenes se inician en el consumo de alcohol son curiosidad, consumo por parte de padres y pares, aceptación social, baja autoestima, búsqueda de cambios afectivos y perceptivos, una forma de vencer la timidez, alivio a una situación estresante, desafío a la autoridad, rito de pasaje (o de iniciación) y para facilitar la relación sexual. Las principales causas de enfermedad y muerte en adolescentes y jóvenes son la violencia, los abortos, los embarazos inesperados, las enfermedades de transmisión sexual, el abuso de alcohol, el consumo de drogas ilegales y los accidentes.

El abuso del alcohol, no el alcohol en sí, es lo que ocasiona los problemas, y es

importante distinguir el uso del abuso. Además de las medidas de control externas, como la prohibición de venta a menores, el abuso en el consumo de alcohol se puede reducir educando al individuo para que decida abstenerse de beber o beber responsablemente. Puesto que muchas personas eligen beber, las normas sobre lo que es un comportamiento aceptable y lo que no lo es deben ser claras.

Beber con responsabilidad significa:

- a) Tener un conocimiento preciso sobre la realidad del alcohol, sus efectos sobre el organismo, y de qué es un consumo razonable, dependiendo del estado de salud, edad, sexo, talla y peso.
- b) Respetar a las personas que deciden no beber.
- c) Conocer la propia vulnerabilidad biológica, psicológica y social a las bebidas con alcohol.
- d) Reflexionar sobre el código ético personal, respecto de la forma y cantidad de consumo.
- e) Saber que consumir grandes cantidades no es signo de virilidad, o masculinidad.
- f) Evitar tener "crudas" (resacas) físicas o morales por los efectos de haber consumido bebidas con alcohol.
- g) Evitar situaciones de riesgo por haber bebido en exceso: conducir, andar en bicicleta o en patineta, caminar, tener relaciones sexuales no planeadas, exponerse a asaltos, violaciones, despidos escolares o laborales.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 13, Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Conducta no asertiva**

Hemos hablado de asertividad y se ha dicho lo que si es asertividad, pero para que quede mucho mejor entendido porque no es un tema fácil en la práctica, te diremos la otra parte de la moneda, es decir lo que es la conducta no asertiva.

Es la forma de expresión débil de los propios sentimientos, creencias u opiniones que al no responder a los requerimientos de la situación interpersonal que se enfrenta, permite que se violen los derechos de la persona (Aguilar Kubli, 1991).

Causas comunes de la conducta no asertiva:

1. Falta de expresión de las emociones. En ocasiones el individuo permite que

el temor, la inseguridad o la ansiedad lo invada, lo cual le provoca una falta de control emocional. En otras, como consecuencia de buscar permanentemente la aprobación de los demás, la persona oculta sus más genuinas emociones. De este modo, bloquea sus mensajes.

2. Mensajes sociales. Desde la infancia se aprende a actuar de forma "adecuada" para el resto de la gente. No hacerlo así, genera culpa. En algunos casos los mensajes sociales favorecen la dependencia. Por ejemplo:

- a) Piensa primero en los demás.
- b) No seas gruñón, aguanta, no te quejes.
- c) Eres el ejemplo para tus hermanas y hermanos.
- d) Qué bueno eres, nunca te enojas.
- e) Tú nunca le dices que no a nadie: te felicito.
- f) No seas egoísta.
- g) Siempre se puede contar contigo.

3. Autoestima baja. Es una de las causas principales de no ser asertivo. La educación manipuladora de padres y maestros conduce a devaluar las cualidades personales durante el proceso de desarrollo. Se les da poder a los demás sobre uno mismo, y se les permite manejar nuestras emociones.

4. Falta de habilidad. Cuando se viven situaciones nuevas es fácil perder el control de ellas, ya que no se ha tenido la posibilidad de practicarlas; por ejemplo, pedir empleo por vez primera o hablar frente a un grupo.

5. Ignorar los derechos de la persona. No hay que olvidar que las personas tienen derechos, pero su desconocimiento y el aprendizaje de actuar de manera automática, las ha llevado a no identificarlos ni a aceptarlos y, menos aún, a ponerlos en práctica (ver Anexo 3).

Este comportamiento impide el enriquecimiento de la interacción social y provoca en ésta una serie de efectos negativos, pues deteriora la satisfacción y la comunicación de las relaciones humanas. La conducta no asertiva genera en los demás respuestas tales como: falta de respeto, rechazo o abuso; de ahí que quien no es asertivo experimenta y acumula resentimientos e irritación. Esta conducta provoca una serie de efectos que deterioran la comunicación; algunos de ellos son:

- Frustración, insatisfacción y tensión acumuladas, que conducen a mostrar resentimientos que pueden generar aislamiento, depresión o conducta agresiva.
- Incapacidad para tomar decisiones y resolver problemas.
- Somatización de tensiones.
- Tendencia a asumir responsabilidades y trabajos que no son los propios.

Gradualmente todo da como resultado la desvalorización de la persona. La



actitud no asertiva expone a la manipulación y al control psicológico de los demás. Esta postura de vivir como víctimas se da por no ejercer la propia libertad de expresión y por no defender lo propio de manera oportuna y respetuosa.

Nadie puede manipular las emociones de los demás, si éstos no lo permiten. Para romper con este tipo de relaciones se debe reflexionar sobre los siguientes aspectos: de qué manera se realiza la manipulación; cuestionar las actitudes e ideas infantiles con que fuimos educados; poner en práctica los derechos asertivos propios.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Derechos asertivos.

Cuando queremos empezar a ser asertivos a veces nos topamos con no saber realmente que es serlo, por eso es de mucha ayuda conocer algunos de los derechos que como seres humanos tenemos con nosotros mismos. A continuación hay para ti una serie de derechos y falsas suposiciones, que de alguna manera apoyan para saber hasta donde estamos cumpliendo con estereotipos y cuando podemos empezar a ser nosotros mismos.

Suposiciones tradicionales erróneas	Derechos
1. Ser egoísta.	1. Si yo estoy bien, los demás también.
2. Es vergonzoso cometer errores.	2. Se tiene derecho a cometer errores.
3. Debo sentir lo que quieren los demás.	3. Mis sentimientos son válidos.
4. Tengo que estar de acuerdo con todo lo que dicen mis jefes y superiores.	4. Puedo expresar respetuosamente mis opiniones.
5. Se debe ser lógico y consecuente.	5. Puedo cambiar de forma de pensar.
6. Se debe ser flexible y adaptarse.	6. No siempre debo ser flexible.
7. Las cosas podrían ser aún peores.	7. Se tiene derecho a intentar un cambio.
8. No hay que hacer perder a los demás su valioso tiempo con los problemas propios.	8. Se tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
9. A la gente no le gusta escuchar que uno se encuentra mal.	9. Se tiene derecho a sentir y a expresar el dolor.
10. Cuando alguien se molesta en dar un consejo, es mejor tomarlo en cuenta.	10. Se tiene el derecho a cuestionar los consejos de los demás.
11. Es necesario adaptarse a los demás.	11. Se tiene derecho a decir "no".
12. No se debe ser antisocial.	12. Se tiene derecho a estar solo.
13. Se debe tener siempre una buena razón para todo lo que se siente y se hace	13. Se tiene derecho a no saber qué es lo que nos pasa y no justificarnos ante los demás.
14. Es un deber ayudar a quien tiene un problema.	14. Se tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas
15. Es una buena política intentar ver siempre el lado bueno de la gente.	
16. No está bien quitarse a la gente de	

encima; si alguien hace una pregunta, hay que darle siempre una respuesta.	de los demás. 15. Se tiene derecho a ver a los demás en todos sus aspectos. 16. Se tiene derecho a responder o a no hacerlo.
--	--

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Cómo puedo ser asertivo

La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Algunos de estos problemas tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales, donde la comunicación es indispensable para dar a conocer al otro la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Ser asertivo: es mucho más que decir "sí" o "no" con convencimiento. La palabra "asertividad" se deriva del inglés: el verbo assert significa manifestar, expresar con fuerza, afirmar positiva, segura, plenamente. En nuestra lengua, la palabra "aserto" que proviene del latín, expresa el hecho de afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una cosa.

La asertividad se construye de dentro hacia fuera al crear fortalezas, para después mostrar un desempeño que favorezca las relaciones interpersonales, donde, el respeto por uno mismo, permite respetar a los demás.

Los principios generales de una comunicación asertiva son: respetarse a sí mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno; tener control emocional, saber decir y escuchar, ser positivo y mantener una postura corporal correcta con el fin de mejorar la expresión no verbal de los mensajes. La asertividad requiere de una autoeducación, para lograr comunicarse de manera positiva con los demás y no entrar en relaciones de manipulación o chantaje que deterioren la autoestima. La asertividad reafirma y consolida el proceso de la autoestima.

Conducirse asertivamente:

- Favorece la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta.
- Facilita la manifestación de los sentimientos con honestidad y sin sentirse incomodo por ello.
- Permite defender los derechos propios sin negar los derechos de los otros, evitando en lo posible una actitud pasiva o agresiva.

La asertividad es un factor de protección ante las situaciones de control y manipulación, ya que favorece una comunicación adecuada. Su práctica ayuda a protegerse de situaciones de riesgo al fortalecer el sentido de responsabilidad y la seguridad en uno mismo, no buscando constantemente la aprobación de los demás y tomando en cuenta lo que realmente uno quiere.

La persona realmente asertiva posee cuatro características:

- Se siente libre para manifestarse.
- Puede comunicarse con todo tipo de personas.
- Tiene una orientación activa en la vida.

- Actúa de un modo que juzga respetable.

La asertividad se va consolidando al tomar decisiones libres y responsables; y esto es muy importante para poder manifestar a los amigos la decisión de no consumir bebidas con alcohol o hacerlo con moderación.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 9, Asertividad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Cómo mejorar nuestra autoestima**

Es evidente que en este mundo se experimentan constantes cambios y avances, tanto tecnológicos como científicos, y que el nivel de desarrollo que actualmente se ha alcanzado exige de la gente un mayor número de recursos fisiológicos, psicológicos, sociales y de educación formal, a fin de lograr una mejor calidad de vida.

La estima propia, o autoestima, se considera un recurso psicológico (factor de protección) que contribuye a preservar el propio bienestar biológico, psicológico y social. El tener una autoestima saludable es considerado como un factor protector en la vida y para fines de este manual indispensable en la adolescencia, ya que el tener una autoestima baja, puede convertirse en factor de riesgo, como el abuso de bebidas con alcohol. Hombres y mujeres tienen diferentes carencias y, de allí, diferentes necesidades de aproximación a la autoestima. Las manifestaciones de la llamada "baja autoestima" son individuales y personalizadas. Las propias características del adolescente presentan fuertes desafíos que ponen a prueba la confianza en sí mismo, su capacidad para pensar, aprender, elegir y decidir dentro de una realidad que necesita comprender. Al afrontar esos desafíos manifiesta su derecho a vivir, a reafirmar sus necesidades, sentimientos, deseos, y finalmente a trabajar por su realización personal. Por supuesto, esto no significa que se puede vivir aislado de los demás; el ser humano es, por naturaleza, social. Al hablar de autoestima es importante establecer una relación entre lo individual y lo social, ya que tanto el valor que cada ser humano se da a sí mismo, como las estructuras externas (la sociedad y sus instituciones) son elementos sustanciales para determinar una autoestima saludable o baja. Un niño pudo haber nacido en una familia favorecedora de una autoestima saludable o, por el contrario, donde desarrolló sentimientos íntimos de insatisfacción, vacío, inseguridad y desprecio por sí mismo. Lo que es cierto es que la autoestima es susceptible de cambio en cualquier momento de la vida y existen varios caminos para favorecerla.

- Reconocer que nuestra autoestima no es saludable. A partir de aquí se puede comenzar un proceso de reconciliación con nosotros mismos.

- Aceptar nuestra historia de vida. Si no aceptamos nuestro origen, clase social, aspecto y capacidades físicas, intelectuales y emocionales, y también nuestras limitaciones en cada una de las áreas antes mencionadas, difícilmente empezaremos a valorarnos y consecuentemente a querernos.

- Apremiar que somos únicos e irrepetibles, ya que esto nos permite tener un

valor singular, de esta forma podemos dejar de envidiar las cualidades "del otro", comprenderlo y aceptarlo. Aquí podemos empezar a establecer los puentes de unión entre la autoestima y la asertividad. En la medida en que se tenga una autoestima saludable se estará consciente que las relaciones interpersonales no deberían basarse en la dependencia o la dominación; entonces nuestras relaciones serán más equilibradas.

- Reconocer que hay una o varias cosas que hacemos muy bien.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 8, Autoestima. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Plasma tu proyecto de vida**

Ya anteriormente hemos hablado de la necesidad de tener un proyecto de vida, pero si esto se queda en el mero discurso pocas veces logramos sacar adelante nuestros objetivos. Para aterrizar un poco nuestros objetivos, y aprovechando que se viene el fin de escuela y tal vez para muchos la decisión vocacional proponemos un ejercicio que pretende aclarar un poco lo que queremos hacer en el futuro y cómo lo debemos hacer.

Contesta las preguntas lo más sinceramente posible, recuerda que es un ejercicio para ti, se congruente con tus valores y expectativas. Después de contestarlas te formarás una clara idea de lo que quieres y que debes hacer o dejar de hacer para lograrlo. Recuerda incluir todos los aspectos de tu vida, no solamente el profesional.

#### Lista de preguntas

1. ¿Qué cosas, acontecimientos o actividades te hacen sentir que realmente vale la pena vivir?
2. ¿Qué actividades haces que favorezcan tu desarrollo y bienestar?
3. ¿Qué te gustaría poder lograr en el futuro? (algo que no hayas hecho a la fecha)
4. ¿Cuáles son tus aspiraciones o deseos más altos?
5. ¿Qué aspiraciones quieres convertir en planes?
6. ¿Qué necesitas aprender a hacer para lograr tus planes?
7. ¿Qué debes empezar a hacer en este momento para aprender lo que necesitas? ¿Qué debes dejar de hacer en este momento para aprender lo que necesitas?
8. ¿Para qué fecha te gustaría haber logrado tus aspiraciones?
9. Con base en las respuestas anteriores, ¿cómo se verían modificados tus planes inmediatos o para los próximos seis meses?

No debes olvidar que el proyecto de vida es algo que no se acaba de construir, que al alcanzar una meta aparecen otras y así sucesivamente.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 12, Proyecto de vida. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **La historia de las bebidas con alcohol.**

Parte

I

La costumbre de beber alcohol es en la actualidad un acto social que refleja en gran medida la cultura en que se presenta. La forma en que una sociedad utiliza sus recursos, los diversos estilos y rituales que existen alrededor de la comida y la bebida, ilustran cómo es esa sociedad. La elaboración y consumo de bebidas que contienen alcohol han estado presentes desde épocas remotas en distintas regiones del mundo, donde se han encontrado evidencias de su consumo, por lo que es de suponerse que los seres humanos beben alcohol desde hace por lo menos 5000 años. Los insumos y las condiciones básicas para elaborar bebidas fermentadas ya existían desde entonces: almidones (azúcar de frutas silvestres), agua, bacterias y la temperatura adecuada. Probablemente las primeras bebidas fermentadas se produjeron de forma accidental, quizás con unas frutas abandonadas en el interior de una cueva, que se fermentaron y de las que el hombre primitivo probó el líquido resultante y apreció sus efectos relajantes, placenteros y también intoxicantes. Las poblaciones nómadas que con el tiempo se establecieron en asentamientos dieron lugar a la agricultura. De este modo se presentaron las condiciones para que se pudiera iniciar el cultivo de la vid, la cebada y el maguey y la elaboración regular de productos fermentados. Los estudios antropológicos sugieren que los pueblos de Mesopotamia fueron los primeros en elaborar bebidas con alcohol de modo sistemático. En Egipto comenzaron a elaborarse a partir del año 3000 a.C, y los médicos egipcios las recetaban desde entonces como medicamento; en China, la producción de bebidas con alcohol se inició mil años después. Cuando los primeros exploradores vikingos llegaron a América del Norte ya existían vides silvestres, y éstas eran tan abundantes que dieron al lugar el nombre de Vinland o Wineland (tierra del vino). Sin embargo, esas uvas no eran aptas para producir jugo que se fermentara, y por ello el vino no se conoció en América sino hasta que llegaron los españoles. En Mesoamérica, América del Sur, Europa, Asia y África, el alcohol etílico se obtenía a través de la fermentación de frutos, cereales, raíces y savia de árboles. Desde su aparición, y seguramente por sus efectos, las bebidas con alcohol se vincularon con lo divino y se les relacionó con los dioses y los rituales religiosos. Los egipcios dieron crédito a Osiris por haberles permitido conocer el vino y la adopción de normas de convivencia benévola y tolerante. Los hebreos atribuyeron a Noé el haberse dedicado a la labranza y a plantar la vid; en la Biblia se menciona que bebió vino para celebrar el final del diluvio universal y que se embriagó. Los griegos veneraban a Dionisio -cuyo equivalente romano es Baco- como un dios liberador, del frenesí, de la danza y de la embriaguez, características de las fiestas bacanales. Se le creía el

inventor del vino, que proporcionaba alegría y delicias a los mortales, en quienes disipa las penas. En la mitología griega también se alude a la tragedia del exceso en el consumo, al ser asesinado Dionisio por los embriagados Titanes; Zeus, padre del dios, los fulminó con su rayo justiciero. De las cenizas de los fieros Titanes nacieron los hombres, con un fondo bestial, desenfrenado y violento, pero también con una naturaleza dionisiaca que impulsa su alma hacia lo divino. Los fenicios llevaron la vid a Grecia 600 años a.C. Platón, Sócrates y Aristóteles hablaron o escribieron sobre sus propiedades místicas. Los romanos, con las conquistas del César, introdujeron la vid en la Europa Mediterránea. Francia, Italia, España y Portugal, son países que desde entonces practican la vitivinicultura. A través de la conquista de nuevos territorios y de las colonias se fue difundiendo la actividad vitivinícola. Tal fue el caso de América con la llegada de los españoles. A partir del año 800 d.C. se expande en Europa el proceso de destilación, cuyo perfeccionamiento se atribuye a los árabes. Este procedimiento era conocido en China siglos antes del nacimiento de Cristo; se cree que la primera bebida destilada se elaboró a partir de un fermentado de arroz, 800 años a.C, pero éste permaneció oculto hasta el primer siglo de nuestra era cuando pasó a los árabes, quienes construyeron el primer alambique eficaz, y de allí la destilación se difundió por el mundo.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema2, Desarrollo histórico de las bebidas con alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Concentración de alcohol en la sangre y sus efectos

Cuanto más alcohol se beba en poco tiempo, mayor será su concentración en la sangre; por lo tanto el cerebro recibe más alcohol y se experimentan diversos cambios que pueden conducir a la embriaguez o intoxicación. La cantidad de alcohol que transporta la sangre se conoce como Nivel o Concentración de Alcohol en la Sangre (CAS), que se mide según la cantidad de miligramos de etanol contenida en mililitros de sangre; esto puede hacerse con muestras de aliento, de sangre o de orina.

Para evitar que se eleve la concentración de alcohol en la sangre, es necesario beberlo lentamente, dejando pasar al menos una hora entre trago y trago, diluirlo con agua o refrescos e ingerir alimentos.

Como se señaló, existe una estrecha relación entre la CAS y los cambios en las funciones del SNC y, por lo tanto, en la conducta. En el cuadro siguiente se ilustra la relación entre el número de tragos, la CAS y los efectos físicos y psicológicos más comunes.

Efectos físicos y psicológicos de diferentes concentraciones de alcohol en sangre.

#	de	% de alcohol	Efectos físicos y psicológicos **
---	----	--------------	-----------------------------------

tragos	en sangre g/dl	
1	.02 a .03	· Sin efectos evidentes. Ligera elevación del estado de ánimo.
2	.05 a .06	· Sensación de relajación y calor.· Disminución del tiempo de reacción.· Disminución en la coordinación fina.
3	.08 a .09	· Alteración ligera del equilibrio, habla, visión y oído.· Sensación de euforia.· Pérdida de la coordinación motora fina.
4	.10 a .12	· La coordinación y el equilibrio se dificultan.· Alteración de las facultades mentales.· Alteración del juicio crítico.
5	.14 a .15	· Alteración mayor del control físico y mental.· Habla y visión difíciles.
7	.20	· Pérdida completa del control motor.· Se requiere de ayuda para moverse.· Hay confusión mental.
10	.30	· Intoxicación severa.· Control consciente mínimo.
14	.40	· Inconsciencia.· Umbral del estado de coma.
17	.50	· Coma profundo.
20	.60	· Muerte por depresión respiratoria.

\*Un trago contiene aproximadamente 12 g de alcohol puro, o etanol.  
\*\*Estos efectos se manifiestan en bebedores que no están habituados al alcohol y en los que el intervalo entre cada trago es menor a una hora.

Fuente: Brailowsky, Simón (1995).

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **¿Cómo actúa el alcohol en el organismo?**

#### **Mecanismos de absorción**

Los efectos que tiene el alcohol en el organismo dependen de una serie de factores individuales y del medio ambiente, así como de qué y cuánto se beba. La absorción del alcohol, o etanol, ocurre cuando, al entrar la bebida al organismo por la boca y pasar al esófago, llega al estómago donde es diluido por los jugos gástricos. La velocidad con la que el alcohol pasa del estómago al intestino para mezclarse con la corriente sanguínea y producir sus efectos, está determinada por:

- Tipo de bebida y cantidad de alcohol que ésta contenga (a mayor concentración de alcohol, más rápida su absorción).
- Rapidez con la que se beba (a mayor celeridad con la que se bebe, más rápido se absorbe).
- Presencia de alimentos en el estómago, especialmente grasas (la presencia de alimento retrasa la absorción del alcohol).
- Peso corporal y sexo (las mujeres y las personas delgadas absorben el alcohol más rápidamente).
- Estado anímico, emocional y de salud general (el cansancio, la depresión y la mala salud potencian la rapidez de la absorción).
- Experiencia previa de consumo.

El alcohol llega al Sistema Nervioso Central (SNC), incluido el cerebro, a través de la sangre. Los efectos comienzan a manifestarse casi de inmediato, tanto los subjetivos (la forma en que el bebedor siente que cambia su estado de ánimo y su percepción de las cosas), como los objetivos (la conducta que exhibe).

El alcohol, o etanol, es un depresor del SNC, un anestésico, no un estimulante.

En pequeñas cantidades, las bebidas con alcohol parece que estimulan porque inhiben las funciones cerebrales que se relacionan con el aprendizaje, el juicio y el control. Esa desinhibición inicial y la euforia que puede presentarse con pocas cantidades, han hecho creer equivocadamente que las bebidas son estimulantes.

Un poco de alcohol nos hace sentir físicamente más hábiles, emocionalmente más libres y parece que nos estimula, pero al aumentar el consumo disminuyen las funciones del cerebro.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 3, Moderación y exceso en el consumo. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Métodos anticonceptivos

Siguiendo con el tema de sexualidad, y gracias a la importancia que se merece ahora nos dimos a la tarea de juntar la información de métodos anticonceptivos, una visión esquemática que permite un repaso, pero te sugerimos que si tienes duda o te interesa cualquiera de ellos por favor investiga más e infórmate bien de sus ventajas y desventajas.

#### 1. De barrera

Métodos	Descripción	Forma de uso	Ventajas	Desventajas
Espermicidas	Jaleas, cremas, espumas	Se colocan en el fondo de la vagina, con	Fáciles de usar y adquirir, no requieren receta	Algunas mujeres presentan irritación vaginal,



	óvulos que al colocarse en la vagina destruyen o inmovilizan a los espermatozoides.	los dedos o un aplicador. Se aplican antes de cada coito.	médica. Son económicos. Efectividad: 79-97%	la cual se resuelve cambiando de marca.
Condón o preservativo	Pequeña bolsa, delgada de látex que recubre al pene durante la relación sexual, y funciona reteniendo el semen que es eyaculado. Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina.	Se coloca sobre el pene erecto antes de introducirlo en la vagina. Después de la eyaculación se debe retirar el pene, antes de que desaparezca la erección. Sólo se usa uno cada vez. Usar dos no aumenta la protección y se rompen.	Fácil de usar y conseguir. Ayuda a evitar el embarazo y a prevenir el contagio de ETS. Efectividad: 88-98%	Puede romperse si no se usa correctamente. Nunca debe usarse vaselina ni productos derivados del petróleo.
Coito Interrumpido	El hombre retira el pene del interior de la vagina antes de eyacular.	Útil si no hay otro método disponible. No requiere preparación previa. No tiene costo. Efectividad: 50%		Se puede dificultar el retiro antes de eyacular. Baja eficacia en la prevención de embarazo. No hay protección para el VIH y las ETS

## 2. Métodos naturales

Métodos	Descripción	Ventajas	Desventajas
Ritmo	Permite calcular los días fértiles del ciclo menstrual, con el objeto de no	No tiene costo. No representa riesgos para	Exige un período largo de abstinencia. El día de la ovulación varía ya que los cambios emocionales,

	tener relaciones sexuales esos días.	la salud.	climáticos y enfermedades lo alteran.
Temperatura basal	Consiste en tomarse la temperatura al despertar antes de iniciar cualquier actividad. Durante tres minutos.	Los mismos que el método del ritmo.	No es seguro para mujeres de ciclos irregulares. La temperatura varía con una enfermedad, por ingerir bebidas alcohólicas o realizar alguna actividad antes de tomar la temperatura.
Billings, o del moco cervical	Está basado en los cambios que tiene el moco del cuello uterino.	Las misma del ritmo.	El moco cervical puede alterarse por: medicamentos, espermaticidas, Infecciones, lavados y desodorantes vaginales, y por residuos del semen.

### 3. Métodos hormonales

Métodos	Descripción	Ventajas	Desventajas
Píldora anticonceptiva	Pastillas con hormonas que la mujer debe ingerir a diario, mientras no quiera que sus ovarios liberen óvulos. Vienen en paquetes de 21 o 28 comprimidos.	Es el método más eficaz. Uso sencillo. Se pueden tener relaciones sexuales en cualquier momento. Es reversible. Reduce la aparición de quistes ováricos. Reduce el cáncer ovárico y endometrial. Efectividad: 97-99% S	antrados vaginales entre una menstruación y otra. Trastornos circulatorios. Trastornos hepáticos.
Inyectables	Hormonales de larga duración con una mayor eficacia a largo plazo.	Alta eficacia. No interrumpe la actividad sexual. Efectos benéficos contra las enfermedades inflamatorias pélvicas y endometriales, cánceres de ovario y endometrio. Efectividad: 97-99%	Trastornos menstruales. Sangrado ocasional prolongado. Sangrado abundante.
Anticoncepción de emergencia	Se emplea después de	Opción importante cuando no se usó	Debe ser recetado por trabajadores de la

	contacto sexual sin protección.	ningún método anticonceptivo o el empleado presentó algún error en su aplicación.Efectividad: 98%	salud.Su uso frecuente puede causar daños a la salud.
--	---------------------------------	---	---

Dispositivo Intrauterino (DIU) Aparato que se coloca dentro del útero. Tiene diversas formas y todos tiene hilos cortos para que la mujer pueda verificar que se encuentra en su lugar. Puede usarse por períodos prolongados. Ofrece protección continua.No interfiere con el contacto sexual.Efectividad. 82-99% Algunas veces produce dolores o sangrado.Puede expulsarlo el organismo.Menstruación abundante.

#### 4. Métodos quirúrgicos

Métodos	Descripción	Ventajas	Desventajas
Vasectomía	Operación que consiste en cortar y ligar el conducto deferente que lleva los espermatozoides del testículo a la uretra.	No afecta la erección ni la eyaculación.Ideal para quienes no desean tener más hijosEconómico.Pocedimiento muy seguro.Cirugía menor.	No se logra esterilidad en forma inmediata.Es difícil recanalizar los conductos.Debe hacerse en hombres conscientizados.
Salpingoclasia	Oclusión o bloqueo de las trompas uterinas, lo cual impide el paso de los óvulos.	Para personas que no desean tener más hijos.Alta efectividad.No interfiere con el coito. Cirugía mayor.Tiene un costo más alto que la vasectomía.	Es un método definitivo.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

#### **TIPPS**

##### **Declaración de Valencia de los Derechos Sexuales.**

Valencia, España, 29 de junio de 1997 (Extracto)

Los seres humanos somos seres sexuados desde que nacemos, por lo que las manifestaciones de nuestra sexualidad son cotidianas. Éstas tienen diversos componentes como son el deseo, los sentimientos y las actitudes, las identidades y la autoestima, el cuerpo y sus funciones, los conocimientos y las

prácticas, los papeles de género y las relaciones interpersonales y afectivas. Todo lo anterior es importante para ejercer plenamente nuestra sexualidad, y por ende existen una serie de derechos ante ella así como una serie de responsabilidades. Los derechos sexuales son poco conocidos por la gente, a continuación se hace un extracto de la declaración de derechos sexuales en Valencia.

- Derecho a la libertad. Excluye todas las formas de coherción, explotación y abusos sexuales en cualquier momento de la vida y en toda condición. La lucha contra la violencia constituye una prioridad.
- Derecho a la autonomía, integridad y seguridad corporal. Abarca el control y disfrute del propio cuerpo libre de torturas, mutilaciones y violencias de toda índole.
- Derecho a la igualdad sexual. Respeta la multiplicidad y diversidad de las formas de expresión de la sexualidad humana, sea cual fuere el sexo, género, edad, etnia, clase social, religión y orientación sexual a la se pertenece.
- Derecho a la salud sexual. Disponibilidad de recursos suficientes para el desarrollo de la investigación y conocimientos necesarios para su promoción.
- Derecho a una educación sexual integral. Desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida. En este proceso deben intervenir todas las instituciones sociales. y Derecho a la información amplia, objetiva y verídica. Permite tomar decisiones respecto a la propia vida sexual.
- Derecho a la vida privada. Capacidad para tomar decisiones autónomas respecto a la propia vida sexual dentro de un contexto de ética personal y social. El ejercicio consciente, racional y satisfactorio es inviolable e insustituible. La sexualidad humana constituye el origen de vínculos más profundos entre los seres humanos, y de su realización efectiva depende el bienestar de las personas, las parejas, la familia y la sociedad. Es, por lo tanto, su patrimonio más importante, y su respeto debe ser promovido por todos los medios posibles.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Hemos descrito algunas de las Enfermedades de Transmisión Sexual más importantes en nuestros días, pero eso no quiere decir que sean todas, de alguna manera en el siguiente cuadro se abarcan las principales ETS y sus síntomas y tratamiento.

Tipo	Síntomas principales	Tratamiento	Consecuencias
Gonorrea: causada por la bacteria gonococo	Mujeres: presenta flujo vaginal espeso	Exámenes y tratamiento con	Infección crónica que

<p>de Neisser. Incubación: De 3 a 5 días.</p>	<p>y amarillo acompañado de ardor al orinar.</p> <p>Hombre: presenta dolor y ardor al orinar y secreción de pus por la uretra. A veces no presentan síntomas.</p>	<p>antibióticos.</p>	<p>puede provocar esterilidad.</p>
<p>Clamidia: existen dos variedades causantes del linfogranuloma venéreo y del tracoma. Incubación: De 3 a 12 días.</p>	<p>Linfogranuloma venéreo: pequeña úlcera no dolorosa que avanza y produce inflamación en los ganglios inguinales. Tracoma: no produce síntomas en la mujer, pero aparece por flujo vaginal y ardor al orinar.</p>	<p>Exámenes de laboratorio y tratamiento con antibióticos.</p>	<p>Embarazos ectópicos. Esterilidad en hombres y mujeres.</p>
<p>Tricomoniasis: la causa un protozoo: trichomonas vaginalis.</p>	<p>Se transmite por contacto sexual, pero en ocasiones puede adquirirse al usar ropa o toallas de una persona infectada. Mujer: flujo espeso, amarillento, verdoso, dolor al orinar, y durante el coito. Hombre: dolor al orinar, o ardor en el pene. A veces no tienen ningún síntoma pero transmiten la enfermedad.</p>	<p>Medicamentos orales y óvulos vaginales. Se trata a ambos miembros de la pareja para evitar reinfección.</p>	<p>Infecciones de la uretra, vejiga y la próstata. En la mujer embarazada se asocia con partos prematuros y productos de bajo peso.</p>
<p>Piojo púbico o ladillas</p>	<p>Las ladillas penetran en la piel para alimentarse de sangre, lo cual produce comezón intensa. La ladilla hembra pone cerca de ocho huevos diarios que se adhieren a la raíz</p>	<p>Aplicación de ungüento y lociones especiales.</p>	<p>Ninguna.</p>

	del vello púbico.		
Herpes genital: infección provocada por el virus del Herpes simple tipo 1 y 2.	Ocasiona llagas muy dolorosas en ano, boca y genitales. Puede presentarse fiebre, fatiga. La persona queda como portador aún después de desaparecer las lesiones.	No existe tratamiento curativo, provocar complicaciones de tipo psicológico y social. La persona debe evitar el coito para no seguir contagiando.	Malformaciones congénitas. Cáncer del cuello uterino. Infección sistémica mortal.
Condilomas, verrugas: el germen causal es el papilomavirus.	Cuando sucede la infección puede no existir ninguna lesión y el infectado ser portador del virus. Puede haber también un condiloma plano o una lesión denominada como cresta. En el hombre aparece en el pene, escroto, uretra. En la mujer en los labios, vagina o cérvix.	Remover quirúrgicamente las lesiones. Sin embargo las recurrencias son frecuentes.	Si las lesiones son grandes interfieren en el coito. Puede transmitirse al recién nacido y causarle verrugas en los genitales o en la faringe.
Sífilis: causada por un microbio llamado Treponema pallidum. Incubación: De tres a siete días.	Entra al cuerpo a través de heridas en la piel o en las mucosas, por lo que puede transmitirse por contacto vaginal, rectal o urogenital. Consta de tres etapas. Unas tres semanas después del contagio aparece una úlcera dolorosa llamada chancro, que desaparece entre dos y seis semanas después con o sin tratamiento.		Si no se administra ningún tratamiento se presentan afección en las válvulas cardiacas, daño en el sistema nervioso central los huesos e incluso la muerte. Se transmite al producto durante el embarazo.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)

El SIDA, o síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es producido por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Se caracteriza porque el organismo pierde su capacidad para defenderse del ataque de los virus y bacterias que normalmente son inofensivos para el ser humano. El SIDA es mortal. Este virus se transmite de tres formas:

1. Por contacto sexual que involucra intercambio de fluidos, semen y secreciones vaginales, con personas infectadas. Por coito vaginal o anal, por sexo oral.
2. Por sangre contaminada o por uso de jeringas infectadas.
3. De la madre infectada al hijo durante el embarazo o la lactancia.

¿Cómo puede transmitirse el SIDA?	Transfusiones con sangre infectada; jeringas e instrumentos para tatuajes, para perforación de orejas o acupuntura, utilizados antes en personas infectadas; material odontológico o quirúrgico sin esterilizar; contacto del semen con pequeñas lesiones en las mucosas de la boca, vagina o ano; y sangre o secreciones femeninas en la mucosa de la boca de la otra persona.
¿Cómo no se transmite el SIDA?	Al saludar con la mano; con besos y abrazos; por medio de estornudos; por estar en la alberca; con la saliva; por piquete de mosquitos; por compartir cubiertos y ropa; por cercanía física; por lágrimas o sudor.

Hasta el momento no existe cura para el SIDA ni una vacuna para el VIH, pero se han desarrollado medicamentos para hacer más lento el proceso de la enfermedad y menos severos los síntomas. El virus se detecta únicamente a través de pruebas de sangre.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## TIPPS

### Infecciones de Transmisión Sexual (Hepatitis C)

Continuando con el tema que hemos tenido de infecciones de transmisión sexual ahora hablaremos de la hepatitis C, que aunque la mayor incidencia es por otro tipo de contagio, también existe por vía sexual.

La infección por el virus de la hepatitis C es una causa frecuente de cirrosis (hígado pequeño con pérdida de sus funciones) y la razón más común para trasplante de hígado.

La mayoría de las personas (80%) que adquieren el virus de la hepatitis C no eliminan el virus de su organismo. La gravedad de esta enfermedad es que la infección persistente por el virus de la hepatitis C lleva a inflamación del hígado (hepatitis crónica), que produce fibrosis hepática (cicatrización del hígado) y, con el tiempo, lleva a la cirrosis. Cuando una persona padece cirrosis por el virus de la hepatitis C es posible que desarrolle cáncer del hígado.

El virus de la hepatitis C se descubrió en 1989; antes se le conocía como hepatitis no-A, no B. En nuestro país la principal forma de contagio es la transfusión de sangre o de productos derivados de la sangre (plasma, plaquetas, crioprecipitados, albúmina) recibida antes de 1992, año en el que se empezaron a hacer pruebas a toda la sangre que se donaba, para rechazar la que estuviera contaminada con el virus.

Se calcula que en el mundo hay aproximadamente 300 millones de personas afectadas.

Los factores de riesgo para que una persona adquiriera la infección son:

- Transfusión de sangre o sus derivados (plasma, plaquetas, factores de coagulación, albúmina) recibida antes de 1992.
- Operaciones, parto complicado o aborto antes de 1992, si existe duda de haber recibido transfusión de sangre.
- Uso de drogas inyectadas.
- Perforaciones en el cuerpo (piercing).
- Tatuajes.

Punción accidental con agujas contaminadas

- Hemodiálisis.
- Padeecer hemofilia, por la transmisión frecuente de sangre y sus derivados.
- Contacto sexual: es una forma rara de transmisión, la pareja estable de una persona infectada rara vez está infectada. La promiscuidad sexual es un factor de riesgo para adquirir la infección (2-12%).
- Transmisión de una madre infectada a su hijo cuando nace (riesgo de 2-7%); la alimentación del seno materno no es un factor de riesgo para transmitir la infección al niño.
- En algunas personas no se identifica un factor de riesgo para haber adquirido la infección (transmisión esporádica).

La mayoría de las veces, al contraer la infección no ocurre ningún síntoma. Sólo el 25% de las personas que adquieren el virus de la hepatitis C tienen síntomas de infección aguda. Las molestias son: debilidad, falta de apetito y color amarillo de la piel.

El tratamiento más efectivo es la combinación de dos medicamentos:

Interferón pegilado (Peg-interferón) a-2b o a-2a, en inyección que debe



aplicarse de manera subcutánea.

Ribavirina (en tabletas).

El tratamiento se da por seis meses o un año, dependiendo del tipo de virus de la hepatitis C que esté causando la infección (hay varios tipos, y se clasifican de acuerdo con su genoma).

Es importante que durante el tratamiento se tenga una atención médica periódica. También es imprescindible tomar los medicamentos con regularidad, para que el tratamiento sea efectivo.

Con el tratamiento oportuno se puede detectar el virus en la sangre, evitar la hepatitis crónica, revertir el daño del hígado cuando no es avanzado y, sobre todo, evitar el desarrollo de cirrosis.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Infecciones de Transmisión Sexual(Hepatitis B)**

En la sección pasada se habló del Virus del Papiloma Humano, pero éste no es único que está convirtiéndose en un serio problema de salud, hay otras enfermedades que se han expandido y que por la ausencia de síntomas inmediatos las personas buscan tratamiento cuando la enfermedad está avanzada. Esta ocasión hablaremos de la Hepatitis B

Es la inflamación del hígado causada por el virus de la hepatitis B. El 10% de los pacientes que contrajeron el virus de la hepatitis B padecerán hepatitis crónica que puede evolucionar a cirrosis (hígado pequeño con pérdida de sus funciones). La infección crónica por el virus de la hepatitis B es un factor de riesgo muy importante que puede llevar a padecer cáncer del hígado.

Se transmite por contacto sexual, por la sangre (uso de drogas intravenosas, aguas contaminadas, transfusiones), secreciones y de una madre infectada a su hijo cuando nace.

Los síntomas aparecen entre seis semanas a seis meses después de que se adquiere la infección; se presenta entonces cansancio, falta de apetito y color amarillo de la piel (síntomas de hepatitis aguda).

La hepatitis aguda por el virus B es poco frecuente; la mayoría de las personas que contraen el virus lo eliminan gracias a su sistema inmunológico (de defensa).

Esta infección es peligrosa porque el 10% de los pacientes que adquieren el virus no lo eliminan, y padecerán hepatitis crónica que generalmente no

produce ninguna molestia y sólo se detecta cuando la enfermedad ya está avanzada. La inflamación crónica del hígado (durante más de seis meses) puede ocasionar fibrosis (sustitución de las células normales del hígado por cicatrices); esto hace que el hígado no lleve a cabo sus funciones normales (cirrosis).

Para detectar la enfermedad el médico pedirá una prueba especial, que consiste en detectar partículas del virus en la sangre (antígeno de superficie del virus de la hepatitis B).

Existe tratamiento para la hepatitis crónica causada por el virus de la hepatitis B, que tiene como metas detener la multiplicación del virus en el organismo y disminuir el daño en el hígado, para así prevenir el desarrollo de cirrosis y cáncer del hígado. Los tratamientos disponibles se realizan con lamivudina, interferón-a-2b y a-2b y adefovir.

Si se padece cirrosis por el virus de la hepatitis B el tratamiento debe estar encaminado a evitar las complicaciones de la enfermedad (sangrados, retención de líquido, alteración en el estado de conciencia) y en algunos casos el trasplante de hígado.

Existe una vacuna contra el virus de la hepatitis B. Es efectiva para proteger contra la infección viral en el 90% de las personas sanas que la reciben, ya que induce la formación de anticuerpos contra el virus de la hepatitis B. Consiste en la aplicación de tres dosis.

La vacuna debe aplicarse a:

- Todos los recién nacidos y a los adolescentes.
- Trabajadores de la salud (médicos, enfermeras, técnicos de laboratorio).
- Parejas sexuales y personas que viven con personas infectadas por el virus.
- Personas en tratamiento con hemodiálisis.
- Personas con enfermedades de la coagulación.
- Personas infectadas por el virus de la inmunodeficiencia humana.
- Personas con hábitos sexuales de riesgo.
- Trasplantados de órganos.

El efecto adverso que puede presentarse después de la aplicación de la vacuna consiste en inflamación en el sitio de inyección, pero es poco frecuente.

FUENTE: Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Infecciones de Transmisión Sexual (Virus del Papiloma Humano)**

Dentro de la gama de Infecciones de Transmisión Sexual se encuentra una que por el alto contagio no podemos pasar de largo, nos referimos a el Virus del Papiloma Humano.

El virus del papiloma humano (VPH, o HPV por sus siglas en inglés), es un grupo de más de 100 tipos de virus. Se llaman papilomavirus porque ciertos tipos pueden causar papilomas o verrugas, que son tumores benignos (no cancerosos).

De los más de 80 tipos de virus de papiloma humano existen alrededor de 30 que tienen la habilidad de infectar el tracto genital, y son transmitidos por el contacto sexual con una pareja infectada. Algunos de éstos pueden causar verrugas que aparecen en o alrededor de los genitales y el ano, tanto de los hombres como de las mujeres. Las verrugas genitales son técnicamente conocidas como condilomas acuminadas y están generalmente asociadas con dos tipos de virus del papiloma humano, el número 6 y el número 11. El virus también puede causar crecimientos planos anormales en el área y en el cuello del útero, que están asociados con el cáncer del cuello del útero (cérvix); y en los hombres, con el cáncer de pene.

La forma de adquirir la infección por VPH es a través del contacto sexual (oral, anal o genital) y de la madre al bebé durante el parto. Los condones pueden prevenir la diseminación de diferentes enfermedades, pero no previenen del contagio del VPH ya que éste puede estar en el área del ano o debajo de los testículos o de la vulva.

La enfermedad tiene la peculiaridad que algunas veces no presenta síntomas. El varón puede ser un portador sin lesiones visibles, por lo que la visión directa del pene es un método insuficiente para el diagnóstico; muchas veces la pareja sexual puede no percatarse de la infección. De igual forma, la mujer puede presentar condilomas planos en el cuello del útero y no tener síntomas molestos, por lo que la enfermedad no es atendida. Las verrugas pueden aparecer varias semanas después del contacto sexual con una persona que tenga la infección o es posible que se lleven meses en aparecer.

Las células cervicales anormales pueden detectarse al realizar la prueba del Papanicolau durante el examen ginecológico; si se nota anomalía en esta prueba se puede proceder a una biopsia y a una colposcopia. Actualmente no existe cura médica para eliminar una infección del VPH, las verrugas internas pueden ser tratadas ya sea por la cauterización en frío, el tratamiento láser o la cirugía. Las verrugas externas se pueden tratar con procedimientos similares.

Se estima que una gran parte de la población ha estado en contacto con el virus o lo ha padecido. Algunas veces el virus desaparece por sí sólo, ya que el sistema inmunológico es el que se encarga de esta tarea, pero cuando el agente es más fuerte aparecen lesiones que incluso pueden provocar cáncer. La detección y tratamiento tempranos del virus protegen del desarrollo de cáncer. Los estudios sugieren que éste depende de una variedad de factores que actúan conjuntamente con los tipos de VPH. Entre estos factores puede incluirse fumar, resistencia baja a la infección y la infección con agentes diferentes al VPH.

Los comportamientos tales como empezar las relaciones sexuales a una edad temprana y tener muchos compañeros sexuales, aumentan la probabilidad de

que la mujer desarrolle la infección en el cérvix.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001.

## **TIPPS**

### **Acercándonos a una definición de sexualidad**

La sexualidad se define como la forma de expresión de la intimidad. La manifestación personal incluye las dimensiones física, emocional, social, y espiritual. Un desarrollo sexual integra todas estas dimensiones en un eje de identidad personal, necesario para establecer vínculos en las relaciones interpersonales y lograr una armonía social equilibrada. El desarrollo psicosexual saludable fortalece la estima personal; el manejo de las emociones; la maduración afectiva; el logro del placer sin culpa; el desarrollo de la autoimagen y la autoconciencia. De ahí la importancia de relacionar el desarrollo de la sexualidad con una educación integral para lograr tres objetivos básicos:

1. Formación de una identidad con estima personal.
2. Integración del autocuidado y la responsabilidad en la toma de decisiones.
3. Práctica de los valores dentro del proyecto de vida personal.

Todos los individuos están sujetos al proceso de socialización mediante el cual se incorporan los mandatos y determinaciones de la sociedad en la que interactúan. Dicha socialización se logra a través de agentes o instancias, en particular, la familia, la escuela, los grupos de amigos y amigas, la iglesia, los medios masivos de comunicación, entre otros. Estos agentes contribuyen a conformar, transmitir, mantener y perpetuar los valores, creencias y actitudes que influyen y, en cierto modo, determinan la forma de pensar y comportarse de la gente (Bustos, 1994). En particular con la sexualidad, dichos agentes e instancias envían mensajes en torno a las normas (permisos y prohibiciones) relacionadas con la sexualidad y que pretenden mostrar cómo debe ser vivida ésta, según se trate y de forma muy distinta en hombres y mujeres, niños o niñas, adultos, ancianos, solteros, casados, etc. Cada sujeto debe tener en cuenta que algunas de sus elecciones están fuertemente controladas por el proceso de socialización. Por ejemplo, en los medios de comunicación se pueden promover en algunos mensajes la promiscuidad sexual, y, en otros, el que las prácticas sexuales sólo están permitidas dentro del matrimonio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define "salud sexual", como la "integración del ser humano en lo somático, lo emocional, lo intelectual y lo social, para que la conducta sexual favorezca el dar y recibir amor".

La sexualidad está integrada por diferentes aspectos del ser humano como lo son:

1. Sexo: se refiere a las diferencias anatómicas y fisiológicas que distinguen a los hombres de las mujeres.

2. Sexo biológico: conjunto de características anatómicas y fisiológicas que propician la reproducción. A su vez, éste se divide en los siguientes elementos:

a) Sexo cromosómico: se determina en el momento de la fecundación. Al integrarse el cromosoma del espermatozoide ("X" o "Y") al cromosoma del óvulo ("X"), la carga genética forma un hombre ("XY") o una mujer ("XX").

b) Sexo gonadal u hormonal: diferenciación de las gónadas en testículos u ovarios.

c) Sexo genital o morfológico: formación del pene y el escroto en el hombre; de la vagina y el útero en la mujer.

3. Sexo de asignación: se determina de acuerdo con la conformación física de los genitales de cada individuo al nacer.

4. Sexo "social" o rol sexual: lo determina la sociedad. De éste dependerá el nombre, el tipo de ropa y la crianza que habrá de moldear el comportamiento.

5. Identidad sexual: sentimiento íntimo y convicción personal que se tiene de ser lo que se es.

La sexualidad humana integra todas estas manifestaciones en una sola identidad, que dignifica la intimidad con el desarrollo de la capacidad de expresar amor. En resumen, la identidad sexual es el resultado de un proceso de desarrollo humano complejo, consecuente con la determinación de la propia sexualidad y la del otro. Los valores, normas y creencias culturales determinarán la relación social con la conformación de patrones de conducta sexual. La historia psicológica se habrá de formar internamente en un interjuego con el exterior. La sexualidad, entonces, es evolutiva, con transformaciones que intervienen en el desarrollo del individuo, que trascienden a la persona y que repercute en toda la existencia humana.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. México, 2001.

## **TIPPS**

### **¿Conoces cómo es la respuesta sexual humana?**

En todas las especies, excepto en la humana, el apareamiento se realiza con fines de procreación y para garantizar la perpetuación de la especie. Un instinto es una conducta programada genéticamente, que no se aprende ni se modifica con la experiencia.

El ser humano no está sujeto a las etapas de celo, el instinto sexual recibe el nombre de "impulso sexual" y se manifiesta en forma de deseo. Hombres y mujeres experimentan la necesidad de satisfacer su impulso sexual, aun cuando no estén dispuestos a procrear. Como un hecho biológico, este impulso es el deseo de descargar la tensión por medio de actos o fenómenos que de

modo directo o indirecto incluyen los órganos sexuales y sus reacciones fisiológicas. Si a esto se le suma la carga afectiva, entonces se redimensiona el acto de la respuesta sexual humana.

De acuerdo con las investigaciones de Masters y Johnson, la respuesta sexual humana es una secuencia ordenada de acontecimientos fisiológicos, cuya meta consiste en la reproducción de la especie. Durante el acto sexual los órganos genitales deben experimentar una serie de cambios intensos, en un ciclo de cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución.

## Respuesta sexual humana

### Mujer

Excitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lubricación vaginal en un periodo de 10 a 30 segundos tras el inicio de la estimulación sexual.</li> <li>· Vasocongestión general de la piel y miotonía.</li> <li>· Enrojecimiento de la piel.</li> <li>· Los senos se hinchan y los pezones se tornan rígidos.</li> <li>· Los labios exteriores se aplanan y se abren.</li> <li>· El clítoris se agranda por la vasoconstricción.</li> <li>· El útero aumenta de tamaño debido a la vasodilatación.</li> <li>· La vagina se dilata y se abomba para poder alojar al pene.</li> </ul>
Meseta	<ul style="list-style-type: none"> <li>· En el tercio interior de la vagina se origina una hinchazón de tejidos, se le conoce como plataforma orgásmica.</li> <li>· La vasocongestión local genital alcanza su máximo.</li> <li>· El clítoris se retrae y se oculta en los labios vaginales, protegiendo su cabeza del contacto directo sin perder la sensación.</li> <li>· Aparece el rubor sexual, debajo del esternón, zona superior del abdomen, senos y parte delantera del pecho.</li> </ul>
Orgasmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La etapa más placentera del acto sexual que, de acuerdo a los datos clínicos, puede siempre desencadenarse por estimulación del clítoris.</li> <li>· Contracciones rítmicas y simultáneas del tercio exterior de la vagina y el esfínter anal. Son intensas y muy seguidas (a intervalos de 0.8 seg.).</li> <li>· Es una respuesta global de todo el organismo.</li> <li>· El rubor sexual alcanza su mayor intensidad y extensión superficial.</li> </ul>
Resolución	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Los labios mayores y menores recobran su tamaño y el clítoris vuelve a su posición original, lo mismo que el útero.</li> </ul>

### Hombre

Excitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erección del pene.</li> <li>· Las arrugas o pliegues del escroto se alisan y los testículos se aproximan más al cuerpo y aumentan ligeramente su tamaño.</li> </ul>
Meseta	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ligero aumento del diámetro de la cabeza del pene, cerca de la corona.</li> <li>· Hinchazón de los testículos en un 5% más grandes que en su estado de no estimulación (basal).</li> <li>· Rotación de los testículos; la elevación total de los mismos indica la inminencia del orgasmo.</li> <li>· Aparición de fluido transparente procedente de la uretra, segregado por las glándulas de Cowper.</li> <li>· Sensación de calor o presión interna en la zona de la próstata y vesículas seminales.</li> </ul>

Orgasmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tiene dos fases: la emisión y la eyaculación.</li> <li>· Emisión: Contracción de los órganos sexuales masculinos internos.</li> <li>· Eyaculación: Mecanismo externo que hace que brote el semen desde el pene)</li> <li>Los conductos deferentes, la próstata y vesículas seminales inician una serie de contracciones que impulsan al semen dentro del bulbo de la uretra. Experimentando una sensación de inevitabilidad eyaculatoria. En este punto no es posible detener la eyaculación.</li> <li>b) Las contracciones de la uretra y del pene se unifican con las contracciones de la próstata y provocan la expulsión del semen por la punta del pene. Se cierra la vejiga urinaria herméticamente, para que el semen fluya y no se mezclen orina y semen.</li> <li>c) Contracciones pélvicas musculares involuntarias a intervalos de 0.8 segundos, en la región pélvica y otras zonas del cuerpo, que liberan la tensión acumulada y las sensaciones mentales que acompañan este suceso.</li> <li>· La erección y la eyaculación están separadas entre sí y son independientes. Se ha demostrado clínicamente que la eyaculación puede producirse en ausencia de la erección y viceversa. La erección se encuentra bajo control parasimpático; el reflejo de la eyaculación, bajo la división simpática del sistema nervioso autónomo.</li> </ul>
Resolución	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Los cambios ocurridos vuelven al estado basal; es decir, el pene pierde su erección y los testículos retornan a su posición normal. El tiempo requerido para que el pene pierda su erección se relaciona directamente con el tiempo de duración de la meseta.</li> </ul>
Período refractario	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Forma parte de la fase de resolución y es exclusivo de los hombres. En este lapso no se puede tener otra respuesta sexual. La duración del período refractario aumenta conforme el hombre envejece.</li> </ul>

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema 6, Sexualidad. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. México, 2001.

## **TIPPS**

### **El amor y la pareja**

Existen muchos tipos de amor: el amor de la madre y de los hermanos; el amor de la amistad; el amor de los amantes; el amor de la pareja, y el que se da entre las comunidades y los grupos, entre otros.

La pareja es una unidad dinámica en la que dos personalidades se funden, se alían, discuten, se complementan, reflexionan, negocian, para afrontar su mundo cada vez más complejo.

Hay opiniones que afirman que el amor surge poco a poco. El amor podría definirse como entendimiento, satisfacción recíproca, la necesidad de estar con el otro, ser puro, desapegado y darse sin esperar nada a cambio.

Alberoni concibe que esta idea gradual del enamoramiento es desmentida por

la realidad. El amor, después de un inicio gradual e incierto, por lo regular estalla rápidamente. El enamoramiento no es sólo erotismo o placer, es una experiencia única e inconfundible, "locura", pero también descubrimiento de la propia verdad y del propio destino.

Se debe analizar el proceso de formación de la pareja partiendo del enamoramiento, que es un evento discontinuo, explosivo y extraordinario. No todas las parejas se forman de esta manera. Hay parejas basadas en la atracción erótica, el placer de estar juntos, el hábito, la ayuda recíproca y la necesidad económica, pero el mecanismo fundamental con el que en la vida adulta se forman los vínculos amorosos fuertes es el enamoramiento. Estos vínculos pueden resistir traumas, conflictos y decepciones.

El enamoramiento, aunque luego se desvanecerá, hace pensar que se amará para siempre. Se contempla un mundo maravilloso y parece que la persona amada no tiene defectos. Cuando se está enamorado, pierde objetividad la visión que tenemos de la pareja ya que se idealizan todas las reacciones que ésta pueda tener. Para amar a la pareja se necesita conocerla, saber los defectos y las virtudes de la misma, sentir que se quiere compartir y que no es una necesidad mantenerse juntos por un sentimiento de vacío y soledad.

El vínculo de la pareja, a diferencia del que existe entre los padres, hijos y hermanos, está por construirse y por realizarse. La persona enamorada se siente interiormente obligada a comprometerse; en el caso de los jóvenes, el compromiso es volátil aunque serio, cambiante, por eso el amor no es sólo placer, sentimiento y pasión, sino también compromiso, juramento y promesa.

Es un proyecto de edificación que se propone durar. Es el creador del nacimiento de la más pequeña comunidad posible, formada por sólo dos personas. Es el renacimiento del individuo porque no puede haber ningún individuo sin una colectividad.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Tema: 6, Sexualidad, Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. México, 2001.

## **TIPPS**

### **Proyecto de Vida Mi Pareja Ideal**

En la sección anterior vimos que era el proyecto de vida, se habló que éste integra todas las esferas del ser humano, nos ayuda a empezar a planear lo que queremos hacer de nuestras vidas y así facilitarnos la toma de decisiones cotidianas.

Entre las más importantes tal vez se encuentren, la profesión y la pareja. Esta última de alguna manera es la que menos se planea, estamos de acuerdo que no podemos aplicar un cuestionario de requisitos para iniciar una relación, pero si podemos mantener en mente un perfil que para cada uno de nosotros sea necesario para la convivencia. En ocasiones la pareja se vuelve un punto de conflicto, contrario a lo que se espera, cada vez son más frecuentes entre los



conflictos, las relaciones de poder, en donde cada uno de los miembros juega un papel de sometimiento.

Demostrar a los demás seres humanos que pueden ser controlados da la sensación de ser más poderoso, esto sucede en la oficina, en la calle y desafortunadamente en la pareja. Iniciar una lucha de poder en la pareja lleva a la destrucción del vínculo, ya que los dos entran en juego y se enganchan en una dinámica de control y sometimiento.

Muchas veces estos conflictos no se pueden evitar, pero si se presentan se pueden solucionar por medio de la comunicación; ésta debe ser ejercitada, aprender a hablar en pareja no es tarea fácil, sobre todo si se está con una pareja a la cual no se le tiene confianza. Por todo esto es importante saber que tipo de persona queremos para compartir nuestro tiempo.

Nosotros recomendamos meditar en la decisión, sin que llegue a ser un acto totalmente controlado. Te proponemos un ejercicio que puede ayudar a aclarar tu mente para saber que tipo de persona te gustaría tener como pareja.

Te recomendamos que si tienes pareja por un momento te olvides de ella, y trates de responder de una manera libre. Las respuestas pueden ir de lo físico a lo emocional, pero teniendo en cuenta que se deben cubrir tanto la esfera física, emocional, de valores, profesional y actitudinal.

Mi pareja ideal

Mi edad es: \_\_\_\_\_ y la de mi pareja me gustaría que fuera: \_\_\_\_\_

Me gustaría que mi pareja fuera: No me gustaría que mi pareja fuera:


Ya que terminaste el ejercicio, ahora hay una idea más clara de lo que quieres para ti, y si de alguna manera la pareja que tienes no cumple con estos requisitos, valora tu relación y convivencia. Se sincer@ contigo mism@ para tomar una decisión.

**FUENTE:** Manual TIPPS, Fundación de Investigaciones Sociales, AC., Tema 12, Proyecto de Vida.

**TIPPS**

**PROYECTO DE VIDA**

Hablar de crear un proyecto de vida en ocasiones puede resultar un tanto difícil, ya que existen individuos que creen que su futuro ya está, de alguna manera, determinado por su familia, su lugar de origen, su nivel socioeconómico, alguna carencia afectiva, la suerte, y todo lo anterior limita la posibilidad de planificar. Hay quienes se refugian en ideales y sueñan utopías políticas, religiosas, morales y científicas; otros tratan de reeditar continuamente el pasado; algunos más, viven angustiados por todas las fatalidades que pueden suceder en el futuro.

Casi todos los adolescentes se encuentran preocupados por su situación actual, y pocas veces se ponen a pensar en el futuro, sin embargo, es importante que en esta etapa del desarrollo, empiecen a reflexionar acerca de lo que desean para el futuro y cómo lo van a lograr. Independientemente de que los adolescentes se caracterizan por vivir el aquí y el ahora, y tener poca percepción del riesgo, es la etapa en la que tendrán que planificar y llevar a cabo acciones que influirán en su futuro económico, familiar y social.

Con el proyecto de vida, cada persona, grupo y comunidad decide hoy quién será mañana o en un futuro más o menos lejano, y en qué sociedad quiere vivir. Para planificar su propio proyecto la persona no se debe separar del medio en que vive; necesariamente están presentes los dos y se condicionan mutuamente. Al elaborar un proyecto de vida surge la necesidad de decidir. La toma de decisiones es un elemento vital en la formación de proyectos, ya que implica tomar las riendas de la vida personal y asumir las consecuencias de dichas decisiones. En términos generales, un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana.

En el ámbito de la prevención se han elaborado diversos programas con el fin de promover la salud en los jóvenes, y la mayoría incluyen el tema de proyecto de vida. Para elaborarlo, se parte de dos puntos de vista: el Funcionalista y el Idealista.

El proyecto de vida integra características socioafectivas, ejecutivas y cognitivas. Su relación permite la planeación de quién piensa ser uno en el futuro. Adoptar un proyecto de vida como modelo de prevención, permite considerar temas del ámbito personal y social; por ejemplo, el abuso del consumo de bebidas con alcohol.

Es todo aquello que se puede llegar a ser y a hacer. Es saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazos en las diferentes áreas de la vida. Permite saber el porqué y el para qué del diario vivir. Es común pensar que lo único que debe importar es el presente, porque lo demás resulta demasiado incierto. Es necesario encontrar motivaciones que, además de vivir nos permitan soñar, disfrutar, planificar y alcanzar. Desde luego, sí es muy importante vivir en el presente, pero hay que darle sentido basándose en una historia de vida y con un proyecto. El estudio del tema que nos ocupa es importante porque funge como un factor de protección ante el abuso de

bebidas con alcohol, y además proporciona los siguientes beneficios:

- Abre el panorama hacia la responsabilidad personal.
- Rompe con la idea de que las cosas no pueden cambiar.
- Da valor y fuerza ante el diario vivir, y abre la posibilidad de cambiar una situación negativa a una positiva.
- Brinda la posibilidad de tener una vida mejor.

**FUENTE: Manual TIPPS, FISAC, Tema 12, Proyecto de Vida.**

## **TIPPS**

### **CONVIVIENDO CON EL ALCOHOL**

La ingestión de alcohol es un proceso avalado culturalmente en la sociedad contemporánea y delimitado por la edad y el sexo. Salvo por razones de principios religiosos, filosóficos o de salud, el uso de alcohol se promueve y se considera como una práctica aceptada en la socialización del hombre. Así, el consumo de alcohol se asocia, entre otros factores, a los siguientes:

- a la vida familiar y social;
- a las normas culturales sobre lo adecuado e inadecuado;
- a las razones para beber o no beber;
- al consumo moderado y responsable o problemático;
- a las políticas del sector salud;
- a las enfermedades y las muertes por abuso;
- a la dependencia.

En México, el 58.1% de las personas beben y existe la costumbre de que, desde edades muy tempranas, los padres empiezan a ofrecer pequeñas cantidades a sus hijos ("probaditas") de rompopo, sidra, vino, cerveza y pulque, dependiendo de la clase social y la zona rural o urbana en que vivan.

Son muy pocos los adolescentes que en realidad presentan signos de dependencia al alcohol. Sin embargo, esto no significa que no se presenten algunas dificultades relacionadas con su forma de beber, las cuales resultan importantes para la salud pública; por ejemplo, los accidentes, el uso combinado de alcohol y drogas, el abandono de sus estudios, la asociación entre abuso y las enfermedades de transmisión sexual (ETS), SIDA y embarazos inesperados y, en general, el uso tóxico que los jóvenes hacen del alcohol, que tiene consecuencias graves en su desarrollo.

Aunque el consumo moderado (dos o tres copas diarias), en mujeres y hombres sanos adultos, puede tener algunos beneficios médicos, también se acepta que se deben tomar estos datos con mesura, dado que se basan en una población específica, y no son de ninguna manera generalizables. Cada país, según sus circunstancias, las características de su población y su patrón

de consumo, debe llegar a su propia conclusión al respecto. Los efectos positivos aparecen por lo general en personas mayores de 45 años, y no entre los jóvenes. Aceptar estos beneficios en el consumo de ciertas cantidades de alcohol, en ciertas formas y maneras específicas, es delicado en la creación y diseño de políticas y programas públicos, pero es necesario tratar a la gente como auténticos adultos, respetando su libertad de elegir, y para ello es necesario no negarles esta información.

Algunas de las motivaciones por las que los jóvenes se inician en el consumo de alcohol son curiosidad, consumo por parte de padres y pares, aceptación social, baja autoestima, búsqueda de cambios afectivos y perceptivos, una forma de vencer la timidez, alivio a una situación estresante, desafío a la autoridad, rito de pasaje (o de iniciación) y para facilitar la relación sexual.

Las principales causas de enfermedad y muerte en adolescentes y jóvenes son la violencia, los abortos, los embarazos inesperados, las enfermedades de transmisión sexual, el abuso de alcohol, el consumo de drogas ilegales y los accidentes.

El abuso del alcohol, no el alcohol en sí, es lo que ocasiona los problemas, y es importante distinguir el uso del abuso. Además de las medidas de control externas, como la prohibición de venta a menores, el abuso en el consumo de alcohol se puede reducir educando al individuo para que decida abstenerse de beber o beber responsablemente. Puesto que muchas personas eligen beber, las normas sobre lo que es un comportamiento aceptable y lo que no lo es deben ser claras.

Fuente: FISAC. (2001). Manual TIPPS. Cap. 13.

## **TIPPS**

### **Conviviendo con el alcohol. (Continuación.....)**

El consumo de bebidas con alcohol, algunas veces moderado y otras no, está presente en México, desde los bautizos hasta los entierros, al menos en el 50% de la población en edad legal de consumir. Planear acontecimientos sociales (la primera comunión, los quince años, el paso de la adolescencia a la adultez, las bodas, el "viernes social", el "sabadito alegre", la mañana calurosa y, por lo tanto "cervecera", y la tarde fría y, por lo tanto "tequilera") forma parte de la sociedad mexicana. Además de las razones socioculturales, como muchas otras actividades humanas, la de ingerir bebidas con alcohol está determinada en cada individuo por sus actitudes, valores y motivaciones personales, así como por el conocimiento o desconocimiento de los efectos que el alcohol provoca en el organismo. Cuando una persona ha decidido consumir bebidas con alcohol, ¿no es más sensato mostrarle un camino razonable para su consumo a través de la responsabilidad? Esta responsabilidad se debe entender en función de sí mismo y para con los demás. Mientras que la mayoría recibe instrucción familiar sobre algunos aspectos de la vida cotidiana (como conducirse adecuadamente en la mesa al comer, actuar adecuadamente

en público, en el trabajo y en la escuela), no sucede así en lo que se refiere a las realidades de las bebidas con alcohol, sus efectos en el organismo y su consumo responsable.

Beber con responsabilidad significa:

- a) Tener un conocimiento preciso sobre la realidad del alcohol, sus efectos sobre el organismo, y de qué es un consumo razonable, dependiendo del estado de salud, edad, sexo, talla y peso.
- b) Respetar a las personas que deciden no beber.
- c) Conocer la propia vulnerabilidad biológica, psicológica y social a las bebidas con alcohol.
- d) Reflexionar sobre el código ético personal, respecto de la forma y cantidad de consumo.
- e) Saber que consumir grandes cantidades no es signo de virilidad, o masculinidad.
- f) Evitar tener "crudas" (resacas) físicas o morales por los efectos de haber consumido bebidas con alcohol.
- g) Evitar situaciones de riesgo por haber bebido en exceso: conducir, andar en bicicleta o en patineta, caminar, tener relaciones sexuales no planeadas, exponerse a asaltos, violaciones, despidos escolares o laborales.

**Fuente: Manual TIPPS (Talleres Interactivos Para la Promoción de la Salud), "Responsabilidad al consumir bebidas con alcohol", FISAC, 2001.**

## **TIPPS**

### **TECNICAS ASERTIVAS**

Como vimos anteriormente la asertividad es una herramienta que nos puede servir para no abusar del alcohol, pero también nos va a ayudar para alejarnos de situaciones que nos resulten incómodas o que pongan nuestra vida o nuestra dignidad en peligro.

No es fácil lograr ser una persona asertiva, pero aquí te damos unos tips para que los pongas en práctica y mejores la comunicación de tus deseos y emociones, así como la comunicación con los demás.

### **Disco rayado**

Esta técnica consiste en repetir el mismo punto de vista cuantas veces sea necesario, con tranquilidad, sin enojarte por los comentarios que surjan en la plática. La finalidad es que las personas respeten el punto de vista que expones. Te enseña a no justificarte ni a distraerte en lo que los demás quieren lograr de ti.

**Ejemplo:**

Un amigo te insiste en que te emborraches.

**Tú:** “No, gracias, yo no abuso del alcohol. No, gracias, yo no abuso del alcohol”.

Aunque el trate de convencerte a través de diferentes argumentos, si tú no dejas de repetir tu frase, logras evitar justificarte y no caer en discusiones difíciles.

**Banco de niebla**

Escuchas con tranquilidad las críticas, reconociendo la posibilidad de que existan algunos puntos de vista ciertos. Te enseña a reconocer serenamente que puede haber parte de verdad en lo que otros dicen, aunque en tu vida tu siempre tienes la última palabra.

**Ejemplo:**

Tu grupo de amigas decide no entrar a realizar un examen, porque prefieren irse a bailar y beber unas copas.

**Tú:** “Tienen razón en que sería divertido hacerlo, pero yo les avisaré lo que decida.”

**Cuestionamiento negativo**

Esta técnica se puede utilizar ante una situación de crítica, ya que permite tomar las frases de la otra persona y con ellas formular una pregunta de manera negativa. Enseña a suscitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de la información (si son útiles) o de no hacerles caso (si son manipulativas).

**Ejemplo:**

Estás con tu pareja y te propone ir a su casa a escuchar música, tomar unos tragos y hacer el amor. Tú no quieres. Él se molesta por tu actitud.

**Tú:** “¿Qué hay de malo en no querer tener relaciones sexuales? ¿Por qué te molesta mi actitud?”

**Decisión negativa**

Enseña a aceptar nuestros errores y faltas (sin tener que excusarnos por ellos) mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas, hostiles o constructivas, evitando las actitudes defensivas.

**Ejemplo:**

El último mes dedicaste la mayor parte de tu tiempo a las diversiones, por lo que tienes calificaciones bajas en los exámenes y tus padres están molestos y te preguntan al respecto.

**Tú:** “Acepto que no estudie lo suficiente, pero quiero decirles que desde hoy dedicaré el tiempo necesario al estudio para aprender y pasar los exámenes.”

### **Decisión positiva**

Con esta técnica la persona tiene la posibilidad de reconocer y aceptar los comentarios positivos, como felicitaciones o elogios, sin por eso comprometerse a hacer lo que los demás quieren.

### **Ejemplo:**

Tus compañeros te dicen que eres buen estudiante en la materia de historia, que tus participaciones en clase son excelentes, y después te piden que tú sólo realices un trabajo que es por equipo.

**Tú:** “Es verdad que domino el tema de historia, pero no voy a realizar ese trabajo solo; es responsabilidad de todos.”

Si tienes alguna duda o conoces otra técnica asertiva puedes comunicarte con nosotros a los correos:

argüelles@fisac.org.mx

krodriguez@fisac.org.mx

pmartinez@fisac.org.mx

rleon@fisac.org.mx

Fuente: Manual TIPPS (Talleres interactivos para la promoción de la salud), 2001.

## **TIPPS**

### **ASERTIVIDAD**

La asertividad es un factor de protección ante las situaciones de control y manipulación, ya que favorece una comunicación adecuada. Al estar seguro de sí mismo, uno puede defender derechos y asumir responsabilidades y obligaciones. Además, la asertividad retroalimenta la autoestima y viceversa; es decir, a medida que se conocen los elementos básicos de la autoestima, se incrementa la defensa de los derechos y reafirmamos lo que somos. La vida nos plantea problemas a todos, pero lo importante es saber que somos capaces de enfrentarlos eficientemente. Algunos tienen que ver con nuestras

relaciones interpersonales y sabemos muchas veces, damos prioridad a la opinión de nuestros amigos sobre la de nuestros padres o maestros. Esta forma de conducirnos no se debe juzgar como buena ni mala, pero sucede que a veces lo que quieren nuestros amigos no es lo más saludable para nosotros, entonces es cuando el juicio crítico y la asertividad nos pueden ayudar, por un lado para no caer en conductas que nos lleven a tener problemas o que simplemente no queríamos hacer, y por el otro para conciliar y determinar nuestros límites como individuos ayudándonos a una sana convivencia.

Existen tres formas principales de relacionarnos con los demás: la lucha, la huida y la capacidad verbal. En favor del "bienestar común", algunas veces se nos educa a aceptar el conflicto pasivamente, pero la realidad es que si no resolvemos los conflictos, probablemente el otro se irritará y romperá relaciones con nosotros y sentiremos ira, miedo, angustia y depresión. Estos sentimientos, que en ocasiones parecen poco deseables, son naturales en el ser humano.

Los niños son asertivos, expresan sus sentimientos y deseos de una forma natural, pero, cuando a través de la educación se les reprime constantemente, lo que se les está enseñando, con el fin de controlar su comportamiento, es a sentirse ansiosos, ignorantes y culpables. Por ejemplo, decir a los niños que se han portado "bien o mal" es una manipulación, no una interacción asertiva de exponer la autoridad de los padres. Cuando los padres o maestros emplean aseveraciones como: "quiero, deseo, me gusta", no hay manipulación. Cuando una persona está educada para dejarse controlar por medio de sus emociones negativas aprendidas, y no sabe ser asertivo, recurrirá a la agresión o la huida pasiva o la contramanipulación para conseguir cierto control sobre su comportamiento. La mayoría de las personas fuimos educadas para responder al control emocional manipulativo. Las conductas de nuestros padres nos atan con sentimientos aprendidos de nerviosismo, ansiedad, ignorancia y culpabilidad, lo que no nos permite ser asertivos.

Asertividad es mucho más que decir "sí" o "no" con convencimiento. Conducirse asertivamente facilita la igualdad en las relaciones interpersonales a través de la comunicación abierta; facilita el desenvolvimiento del individuo en su propio beneficio, permite manifestar los sentimientos con honestidad sin sentirse incomodo por ello. Ser asertivo permite defender los derechos propios, lo que se piensa, se siente y se desea de forma clara y directa, en el momento oportuno, sin negar los derechos de los otros, y evitar en lo posible una actitud pasiva o agresiva.

La comunicación es indispensable en la vida, para dar a conocer al otro la forma en que se piensa, siente y actúa. De ahí la importancia de brindar algunas herramientas a los jóvenes sobre cómo ser asertivos, y reflexionar acerca de si una actitud o conducta es benéfica o perjudicial para su desarrollo personal: consumir bebidas alcohólicas con responsabilidad y moderación o abusar de ellas; tener relaciones sexuales o no; en caso de decidir que sí, ¿qué medidas protectoras de embarazos y enfermedades de transmisión sexual van a tomarse?; entrar a clase o irse de "pinta"; participar en actos vandálicos o rehusarse a ello; solicitar un permiso o enfrentar un conflicto.

En el siguiente número encontrarás algunas técnicas para ser asertivo y esto te



ayudará en tus relaciones con amigos, pareja, maestros y papás.

FISAC Manual de Talleres Interactivos para la Promoción de la Salud. Parte II, Tema 9.

## **TIPPS**

### **¿ QUE ES AUTOESTIMA ?**

Para responder algunas inquietudes de nuestros lectores, nos dimos a la tarea de hablar de autoestima.

¿Qué es autoestima? La autoestima es un concepto que abarca un sentido básico de valía, de ser competente, y merecedor de felicidad, se puede entender mejor como la suma de la autoconfianza, que refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida; la autoeficacia, que es la confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar las decisiones adecuadas; y el autorrespeto, que significa confianza en que los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la satisfacción personal son adecuados para nosotros. La autoestima entonces es un factor de protección para impedir caer en conductas riesgosas para nosotros mismos, como sería, el abuso de alcohol, el sexo sin protección y actividades que impliquen un riesgo para nuestra salud y bienestar. También tener una autoestima saludable nos ayuda a superarnos en un trabajo, en la escuela y en la casa, encontrando en espacio ideal para sentirnos valiosos e importantes y dando por consiguiente el espacio a los demás para su desarrollo.

Así como la autoestima es un factor de protección, cuando esta no es saludable se convierte en un factor de riesgo, es decir, cuando la persona se siente poco valiosa, que no es merecedora de oportunidades y satisfacciones, tiene poco amor por si mismo y se enfrenta a las situaciones con la cabeza hacia abajo, se coloca en una posición difícil para decidir, para superarse, de alguna manera buscará situaciones para sentirse bien y querido por los demás, esto implicará acceder a conductas que pueden poner en riesgo su salud y que irán minando su autoestima cada vez más, y esto va convirtiéndose en un vacío profundo que se vuelve difícil de superar. Hay veces que no nos damos cuenta cuando nuestra autoestima no es saludable, estos son algunos puntos que nos proporcionan información acerca de nuestra autoestima.

- Autoagresión. A veces solemos insultarnos a nosotros mismos, o simplemente pensamos que no podemos hacer las cosas, ni solucionar nuestros propios problemas, o la manera en que solucionamos nuestros problemas nunca nos parece la más adecuada y siempre nos autoagredimos por no ser mejores. Un extremo de la autoagresión es el suicidio, sin descartar al abuso de alcohol, ingestión de drogas y las conductas que ponen en riesgo nuestra salud.
- Miedo a la crítica y a la desaprobación. Muchas veces no nos atrevemos a opinar o dar nuestro propio punto de vista porque vamos a ser criticados, y cualquier crítica nos duele demasiado, debemos aprender que la gente nos va

a desaprobar y que a partir de las críticas vamos a crecer y mejorar, casi siempre la gente se esfuerza demasiado por decir las cosas lo mas lindo posible para que la otra apersona no se enoje o se sienta mal, sin embargo mucha de la efectividad de la crítica constructiva se pierde por los adornos que se le imponen a las palabras.

- Desconocer nuestras capacidades. Hemos vivido años pensando que somos lo que la gente nos dice que somos, a veces desconocemos nuestras verdaderas capacidades, y nos limitamos en trabajos que no nos agradan o nos detenemos para tomar decisiones. Un punto importante aquí es no tener miedo a experimentar, probar todo aquello que nos implique un reto y un avance en nuestra vida, saber realmente de que somos capaces. Hay que tener en cuenta que probar para lograr una autoestima saludable no significa iniciar en conductas que sabemos y conocemos que son perjudiciales para nuestra salud y bienestar.

- Perfeccionismo. Todos conocemos o sabemos de una persona a la que no le gusta cómo quedan las cosas, que siempre quiere algo mejor y nunca esta nada bien, la necesidad de ser mejores es algo natural, pero el perfeccionismo cae en lo absurdo, aquel que es perfeccionista se sabe muy imperfecto y siempre busca llenar el vacío de su propia valía con conductas de manipulación y control sobre los demás y de todas las situaciones. La necesidad de controlar a los demás, desde los hijos hasta la propia pareja, el sentimiento de soledad y miedo a perder a una persona ocasiona que nos aferremos a ella, muchas veces de manera patológica, cayendo en conductas codependientes que atan cada vez más y minan la autoestima.

- Inacción. Va ligada a la capacidad de decidir, una persona con autoestima saludable, será capaz de decidir que es lo que le conviene y bajo su propia responsabilidad se abre camino, sin embargo cuando la persona no se siente suficientemente fuerte y valiosa, prefiere que otros tomen decisiones por ella, y por lo tanto se libra de alguna manera de responsabilidades. Pero llega un momento en que esa persona sabe que vive en una realidad que no le gusta ya que nunca decidió cómo construir su presente.

Todos los puntos anteriores nos pueden arrojar datos de cómo está nuestra autoestima. Trabajar para mejorarla es un paso importante y nada fácil, debemos poco a poco conocernos, y aprender a convivir con nosotros mismos, cambiar aquello que no nos agrada, esta semana podemos iniciar enlistando en una hoja las características que nos agradan y las que no nos agradan de nosotros mismos, estudiarlas y ver cuales se pueden cambiar y cuales no.

Somos como un pedazo de piedra que con nuestro propio cincel debemos darle forma, y cada uno va a obtener la escultura que desee.

## **TIPPS**

### **Adolescencia y Sexualidad**

La sexualidad se define como la forma de expresión de la intimidad. La

manifestación personal incluye las dimensiones física, emocional, social, y espiritual. Un desarrollo sexual integra todas estas dimensiones en un eje de identidad personal, necesario para establecer vínculos en las relaciones interpersonales y lograr una armonía social equilibrada. El desarrollo psicosexual saludable fortalece la estima personal; el manejo de las emociones; la maduración afectiva; el logro del placer sin culpa; el desarrollo de la autoimagen y la autoconciencia. De ahí la importancia de relacionar el desarrollo de la sexualidad con una educación integral para lograr tres objetivos básicos:

1. Formación de una identidad con estima personal.
2. Integración del autocuidado y la responsabilidad en la toma de decisiones.
3. Práctica de los valores dentro del proyecto de vida personal.

Todos los individuos están sujetos al proceso de socialización mediante el cual se incorporan los mandatos y determinaciones de la sociedad en la que interactúan. Dicha socialización se logra a través de agentes o instancias, en particular, la familia, la escuela, los grupos de amigos y amigas, la iglesia, los medios masivos de comunicación, entre otros. Estos agentes contribuyen a conformar, transmitir, mantener y perpetuar los valores, creencias y actitudes que influyen y, en cierto modo, determinan la forma de pensar y comportarse de la gente (Bustos, 1994).

En particular con la sexualidad, dichos agentes e instancias envían mensajes en torno a las normas (permisos y prohibiciones) relacionadas con la sexualidad y que pretenden mostrar cómo debe ser vivida ésta, según se trate y de forma muy distinta en hombres y mujeres, niños o niñas, adultos, ancianos, solteros, casados, etc. Cada sujeto debe tener en cuenta que algunas de sus elecciones están fuertemente controladas por el proceso de socialización. Por ejemplo, en los medios de comunicación se pueden promover en algunos mensajes la promiscuidad sexual, y, en otros, el que las prácticas sexuales sólo están permitidas dentro del matrimonio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define "salud sexual", como la "integración del ser humano en lo somático, lo emocional, lo intelectual y lo social, para que la conducta sexual favorezca el dar y recibir amor".

Es importante tener en cuenta diferentes factores para lograr que las relaciones sexuales (entendidas como coito) cumplan con el objetivo de la salud sexual: lograr un estado general de bienestar físico, mental y social. Algunos de estos factores que sobresalen son:

- Estar convencido de querer vivir esta experiencia.
- Tomar en consideración el tiempo que la pareja se conoce.
- Reconocer la mutua responsabilidad en el caso de un embarazo, a pesar de usar métodos anticonceptivos.
- Estar de acuerdo con los valores personales de la pareja.
- Como pareja, tener metas comunes e interés por conseguirlas; sin olvidar las metas personales.
- Si se han tenido relaciones sexuales previas, hacerse las pruebas para

detectar ETS y el SIDA.

- Planear una forma eficaz de anticoncepción.
- Anticiparse a que las relaciones sexuales no causen angustia, temor o sentimiento de culpa.
- Confiar en la pareja, buscar el beneficio de la otra persona y respetar su individualidad.
- Evitar la presión por parte de uno de los integrantes de la pareja para tener relaciones sexuales.

## **TIPPS**

### **Concepto de adolescencia**

Para poder entender este proceso, antes se debe definir lo que es la pubertad: proviene de la voz latina *pubertas* que significa "edad fértil", por eso se entiende como alcanzar la madurez reproductiva. Esta etapa inicia con una serie de cambios hormonales que comienzan en la infancia tardía y terminan en la adultez.

Hay diferentes etimologías de "adolescencia": *olescere*, "crecer"; *adolescere*, "adolecer", de "tener el defecto de algo". La definición que proporciona la OMS: "La adolescencia es el período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida su independencia económica". Clasifica a la población adolescente de 10 a 19 años de edad; como juventud, al grupo de 15 a 24 años; y como gente joven; a quienes tienen de 10 a 24 años. Por las diferencias en las diversas etapas de desarrollo y, en consecuencia, por las distintas necesidades y percepciones es conveniente subdividir el grupo de 10 a 19 años en los subgrupos de 10 a 14 (adolescencia temprana) y de 15 a 19 (adolescencia tardía), y juventud propiamente dicha se considerará al grupo de 20 a 24 años (Andino, 1999).

La adolescencia es un periodo de transición en el que el joven cambia de grupo de pertenencia. Esto implica una dificultad para encontrar su ubicación social: pasar de la familia a regiones desconocidas, donde es muy importante su imagen corporal, sus relaciones sociales, el medio y su situación económica.

### **Cambios biológicos**

La pubertad y la adolescencia se caracterizan por el rápido crecimiento y desarrollo fisiológico que conduce a cambios en la composición corporal, al desarrollo de los sistemas respiratorio y circulatorio, al desarrollo de las gónadas, de los órganos genitales, de los caracteres sexuales secundarios y, en general, al logro de la plena madurez física (Ojeda, 1992) Cuando se inician los cambios puberales, el cuerpo se vuelve poco armónico con el crecimiento acelerado de las extremidades. Esto provoca ansiedad y timidez en algunos adolescentes, quienes pueden manifestar descuido o preocupación extrema por el cuerpo. No es fácil para ellos aceptarse físicamente, por lo que es necesario proporcionarles información que les haga comprender estos cambios naturales. Un ejemplo de la dificultad de vivir esta

etapa es el aumento de los trastornos de la alimentación, el comer compulsivo, la bulimia y la anorexia, consideradas enfermedades típicas de este periodo, resultado de la exigencia social de mantener un estereotipo de cuerpo y de manera de vestir. Es curioso cómo entre los hombres se oculta este trastorno, de la misma manera que entre las mujeres se oculta el abuso de bebidas con alcohol o el alcoholismo. Al notar las transformaciones de su cuerpo, se despierta en el adolescente un interés y una excitación sensual. Todo se explora: músculos, altura, senos, órganos genitales, prendas de vestir, maquillaje, gestos, manera de hablar. El cuerpo se siente, se estudia y se somete a ensayo (Noshpitz, en Maddaleno, 1995).

Todos estos cambios se deben a que la hipófisis empieza a producir principalmente dos hormonas relacionadas con el desarrollo:

1. La hormona del crecimiento. Está asociada con el aumento de talla en general. Tanto los niños como las niñas crecen mucho en poco tiempo. Suele presentarse primero en las mujeres.
2. La hormona gonadotrópica. Estimula el funcionamiento de las gónadas, las cuales producen otras hormonas que estimulan la maduración en los genitales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Las hormonas masculinas son los andrógenos, y las femeninas, los estrógenos.

### **Características sexuales secundarias**

Antes de la pubertad el aspecto físico es bastante parecido entre ambos sexos, pero después, las hormonas sexuales se encargan de que existan claras diferencias físicas.

#### **1. Desarrollo femenino.**

- Aumento de la estructura ósea.
- Aumento de los senos o mamas. Empiezan a sobresalir los pezones y se marca la areola, que es el círculo de piel que rodea al pezón.
- Aparece el vello en el pubis. En las axilas se presenta más tarde. Esto ocurre después de la menstruación.
- La vulva está integrada por labios mayores, labios menores, clítoris, orificio urinario y vagina.
- Las caderas se hacen más anchas y redondas, y la cintura se estrecha; esto con el fin de facilitar la maternidad.
- La piel es más fina, pero aumenta la secreción de las glándulas sebáceas y se vuelve más grasosa; los poros se obstruyen y es posible la aparición de granos llamados "acné".
- Aparece la primera menstruación que recibe el nombre de "menarca".
- Cuando empieza a trabajar la hormona femenina, los estrógenos provocan el cierre de los centros de crecimiento de los huesos.

#### **2. Desarrollo masculino.**

- Aumento de la estructura ósea.
- Aumento gradual del tamaño de los testículos y del pene.
- El tono de voz cambia de agudo a grave, hasta alcanzar el timbre definitivo.
- Aparición de vello en el pubis.

- Erecciones espontáneas provocadas por diversos estímulos, no siempre sexuales.
- Crece el vello en las axilas y puede aparecer el bigote y la barba.
- Agrandamiento temporal de los senos, llamado "ginecomastia". Es resultado de los cambios hormonales que se están presentando en el cuerpo.
- Aumento en la secreción de las glándulas sebáceas, por lo que la piel se vuelve más grasosa, se obstruyen los poros, lo que da lugar, en algunos casos, a la aparición del acné.
- Desarrollo de la musculatura. Se agranda el tórax, se ensanchan los hombros y aumenta la masa muscular. La pelvis es más estrecha.
- Aparición de la primera eyaculación.

## **TIPPS**

### **Adolescencia, cultura y salud**

La cultura constituye una serie de manifestaciones que tienen que ver con los modos de vida, con las respuestas condicionadas al medio, con la necesidad de supervivencia, con los productos que imponen los medios masivos. La literatura, la pintura, el teatro, la música, otras expresiones artísticas y los movimientos de protesta, permiten analizar lo que se podría llamar la "subcultura" juvenil. Al definir la cultura como un modo de vida determinado por la situación económica, social e ideológica de los individuos destaca la importancia de cómo el joven se desenvuelve y socializa.

Otra característica de la adolescencia es el rito de iniciación, el cual una vez experimentado ofrecerá los derechos y responsabilidades de la edad adulta. El rito de paso, o iniciático, constituye una forma cultural de carácter mágico-religioso que permite y facilita que, llegada la pubertad, se asegure el paso del estado biológico del adolescente al estado social del hombre. Un ejemplo de esto puede ser fumar cigarrillos, beber alcohol, etc.

No se puede hablar de una sola cultura de los adolescentes: cada uno posee ciertas características, conductas y valores, que los diferencian entre sí. En los grupos es común encontrar que los adolescentes tienen afinidad por ciertas actividades (como la práctica de algún deporte, el hábito del estudio, el gusto por la internet, reunirse con los amigos a platicar, bailar, jugar, beber y fumar); todas son medios para socializar, pues algo muy importante en esta etapa es trascender entre sus pares.

Se sabe que no es lo mismo el desarrollo de esta etapa de la vida en zonas rurales que en zonas urbanas. En los países latinoamericanos, cuando los niños campesinos llegan a la pubertad, ésta marca el final de su niñez y los convierte en adultos independientemente de su madurez emocional y de su desarrollo social.

"La adolescencia es un concepto típicamente urbano. Los jóvenes catalogados como adolescentes que viven sobre todo en las sociedades técnicamente más avanzadas, están siendo marginados por un tiempo del trabajo remunerado ante la escasez de actividades productivas. Esta situación se observa en el

aumento del periodo de la educación formal y en las dificultades que los jóvenes tienen para llegar a ser autosuficientes. La tendencia se nota aún más en los países en donde la deserción escolar temprana y el desempleo alcanzan índices elevados, como sucede en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe" (Monroy, en Maddaleno, 1995). Esta marginación genera frustración en algunos adolescentes, y ésta puede convertirse en violencia, abuso de alcohol o consumo de sustancias ilegales.

La sociedad del adolescente está compuesta por organizaciones estructurales de subgrupos dentro de un sistema social. Dentro éste la música es un elemento que tiene un enorme poder de persuasión, pues influye en sus actitudes, estados de ánimo y emociones. Tiene pues, un papel relevante en el estilo de socialización, ya que el adolescente encuentra aquí modelos de estilos de vida. Los hechos permiten establecer una relación entre la música y los movimientos sociales.

#### BIBLIOGRAFÍA

FISAC. 2001. Manual Tipps. México, D.F.