

**ACTIVIDAD 4** Fecha de entrega: hasta jueves 25/03/2021

Como fue anticipado, en la presente actividad cada estudiante debe realizar las consignas de la introducción y luego de ello, solamente las de los espacios curriculares que no fueron acreditados.

**INTRODUCCIÓN**

Todos los seres humanos tenemos buena salud o no, de acuerdo a cómo se combinan varios factores. Entre ellos, los innatos o congénitos que ya vienen dados al nacer. Pero más allá de ellos, resultan muy importantes otros factores que son dinámicos, que cambian, como las conductas que realizamos a lo largo de nuestra vida. Muchas de ellas las realizamos conscientemente y otras de manera inconsciente, por lo cual tenemos noticias de ellas solo por sus "efectos". Efectos que por el hecho de ser el humano una unidad biopsicosocial compleja, hacen que en diferentes momentos esas áreas, lo físico u orgánico, lo mental y lo social (nuestros vínculos con los otros) también puedan verse beneficiados o perjudicados. Algunas de las conductas colaboran en el mantener el equilibrio entre todas las áreas y otras, no tanto.

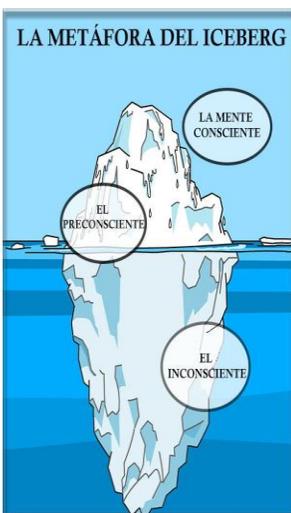
Además, por el hecho de ser el humano un ser social, hace que necesite de los otros en gran medida, sobre todo durante los primeros años de vida. Esto agrega el que las conductas de esos otros también repercutan sobre el desarrollo de nuestra buena o mala salud. A lo largo de la vida y a través de las diferentes etapas, los otros significativos e incluso los otros no tan importantes nos influyen de manera positiva y/o negativa. El decidir progresivamente qué conductas nos resultan beneficiosas y cuales no, nos enfrenta con desafíos, con conflictos (como ya abordamos en la actividad anterior) que nos obligan a tomar decisiones diariamente.

Más allá de nuestra vida cotidiana existe un espacio en el que también esto se da de un modo muy particular. Hablamos de los intercambios por las redes sociales que manejamos. Si bien ese espacio es virtual y no existe en lo concreto, puede llegar a tener gran influencia sobre nuestra vida cotidiana y nuestra salud.

En la presente actividad seguiremos trabajando algunos temas que se relacionan con estas cuestiones.

**PSICOLOGÍA**

El creador de la Escuela Psicológica llamada Psicoanálisis, Sigmund Freud, descubrió algo muy importante. Descubrió que nuestra vida psíquica no era toda consciente. Y que, por el contrario, la mayor parte de ella es INCONSCIENTE. Para tomar dimensión de cómo está conformado nuestro aparato psíquico, nuestra mente se suele recurrir a una metáfora en la que se presenta un iceberg:



En pocas palabras, el hecho de que nuestro aparato psíquico este conformado por representaciones mentales no solo conscientes, sino también preconscious e inconscientes hace que el equilibrio o la salud mental de cada persona, dependa de cómo se relacionan entre sí estas instancias o "partes" de lo mental.

Cuando no puede establecerse el equilibrio entre esas partes, porque un conflicto presenta un desafío demasiado importante para la persona, puede aparecer la enfermedad mental y el sufrimiento psíquico (que daría cuenta de lo contrario: el desequilibrio). Nuestra psiquis, nuestro aparato psíquico no puede observarse de un modo concreto, directamente. Y menos todavía a lo inconsciente, del cual solo tendremos noticias por medio de lo que Freud llamó manifestaciones o formaciones del inconsciente. Ellas son los **sueños, los chistes, los actos fallidos y los síntomas neuróticos.**

- 1- Investiga libremente y averigua **cuál de las 4 manifestaciones del inconsciente da cuenta de que algo no anda bien en la persona.** O sea que son una muestra de que la persona está sufriendo o padece una enfermedad mental. **Explica brevemente de qué se trata y da 2 ejemplos reales o inventados que den cuenta de lo investigado.**
- 2- Sigmund Freud fue también quien descubrió y desarrolló la idea de que nuestro aparato psíquico sin que nos demos cuenta (o sea inconscientemente) pone en funcionamiento diferentes **mecanismos de defensa**, justamente para evitar la angustia y la frustración, sobre todo. Lee lo que te citamos aquí mismo, sobre algunos de los tipos de mecanismos que planteó este autor. **Elige 4 de ellos, explícalos con tus palabras y da un ejemplo, en cada caso.**

“La **represión** es el mecanismo a través del cual un hecho o un sentimiento que puede provocar angustia, literalmente se borra de la mente. Es decir, se olvida y luego la persona «olvida que ha olvidado»; no queda ni el menor rastro de que haya sido reprimido. Generalmente es algo relacionado con los deseos sexuales considerados inaceptables, los impulsos agresivos, las fantasías vergonzantes y, sobre todo, los recuerdos profundamente perturbadores. Existe otro mecanismo de defensa llamado **negación**. Lo vemos en el caso de una niña de cinco años que veía unos dibujos animados en la tele, los Pitufos. Como casi todos los niños de su edad, tenía el hábito de estar demasiado cerca de la pantalla. En un momento determinado pasaron abruptamente un anuncio de una película de terror a estrenarse próximamente en el cine. Contenía muchas escenas violentas: un cuchillo ensangrentado, una máscara de hockey y gritos de terror. Como ya era tarde para salvar a la niña de tal invasión, la mamá se acercó y le dijo: “Vaya, ese anuncio era terrorífico, ¿verdad?”. Ella dijo: “¿Eh?”. La mamá dijo a continuación: “Ese anuncio...fue horroroso, ¿no?”. Y ella responde: “¿Qué anuncio?”. Ella contestó abruptamente: “Ese, el de la máscara de hockey, el del cuchillo sangriento y esos gritos”. Aparentemente, la niña había borrado todo el anuncio de su cabeza. De este modo, si estamos atentos a lo que vivimos diariamente, podemos percibir muchas reacciones parecidas en niños cuando son confrontados a situaciones para las que no están preparados. Esto también podemos verlo en los adultos. Otras veces, cuando los sentimientos se transforman en una carga demasiado pesada, la mente los puede manejar a distancia y hacer de cuenta que no son propios sino ajenos. Primero, el sentimiento o impulso es negado y después expulsado de la mente, focalizándolo en otro: aquí opera la proyección. Por ejemplo, si un sentimiento de ira hacia una persona determinada causa una angustia insoportable para el individuo, éste puede llegar a pensar: «Es el otro quien siente ira hacia mí». También a través del **aislamiento** se suprimen parcialmente características de una experiencia. No se distorsiona el hecho en sí, sino los sentimientos que éste genera. Es decir, los detalles de la situación vivida permanecen intactos en la conciencia, pero despojados de connotación. La **racionalización** es una de las estrategias más frecuentes en el ser humano. No se modifican los hechos ni los sentimientos que generan, pero sí los motivos que los causaron. Es inventarse una historia sustituta. Algo así como, frente a un cruel abandono de la pareja, decir: «Me dejó porque no quería herirme». O bien, las conocidas frases «Lo hago por tu bien» y «Esto me duele más a mí que a tí». Son mentiras pulidas y refinadas, usualmente utilizadas por intelectuales o políticos entre cuyos talentos psicológicos está el de crear excusas y coartadas. **La formación reactiva o transformación en lo opuesto** es el cambio de un impulso inaceptable por su contrario. Así, un niño enfadado con su madre puede sentirse muy preocupado por ella y demostrarle mucho cariño. Quizás el ejemplo más significativo de formación reactiva lo encontramos en niños entre 7 y 11 años. La mayoría de los chicos, sin dudar, hablarán mal de las chicas o incluso no querrán saber nada del tema. Las niñas harán lo mismo con respecto a ellos. Pero, si nosotros, los adultos, los vemos jugar, podemos decir con toda seguridad cuáles son sus verdaderos sentimientos. Cuando terminamos hablando de otra persona como si fueran de uno, puesto que hacerlo resuelve algunas dificultades emocionales. Por ejemplo, si se le deja solo a un niño con mucha frecuencia, él intenta convertirse en “papá” de manera de disminuir sus temores. En ocasiones los vemos jugando con sus muñecos diciéndoles que no deben tener miedo. También podemos observar cómo los chicos mayores y adolescentes adoran a sus ídolos musicales, pretendiendo ser como ellos para logra establecer una identidad. Freud consideró que las defensas eran necesarias para enfrentar todo el dolor y las penas que la vida depara. Aunque algunos de sus seguidores sugirieron que ellas podían utilizarse con fines positivos, Freud dijo que solo había una: la sublimación. La **sublimación** es la transformación de un impulso inaceptable - ya sea sexo, rabia, miedo o cualquier otro- en una forma socialmente aceptable e incluso productiva. Por esta razón, alguien con impulsos hostiles puede desarrollar actividades como cazar, ser carnicero, jugador de rugby o fútbol o convertirse en mercenario.” (Fragmento del libro “Psicología”, Recalde, M.M. Bs.As., 2005. Ediciones del Aula Taller – Págs.25-29)

- 3- El aparato psíquico de los seres humano es una estructura que se va construyendo, no es algo con lo que se nace y listo.

El mismo autor Sigmund Freud plantea lo que llamó **desarrollo psicosexual**, para dar cuenta de varios procesos importantes. En esta oportunidad nos vamos a remitir a conocer estas etapas, para algo específico, para poder seguir el recorrido por medio del cual, entre otras cuestiones, se va construyendo nuestra imagen corporal, nuestra propia idea acerca de cómo es nuestro cuerpo, cómo nos percibimos. **Investiga en el siguiente link, cuáles son esas etapas. Mencionarlas y describir cada una de ellas brevemente.**

<https://www.psycoactiva.com/blog/etapas-del-desarrollo-psicosexual-freud/>

- 4- Lo que en psicología mencionamos como **imagen corporal**, se trata de una representación mental que los seres humanos vamos construyendo a lo largo de nuestra vida (recuerdan que las representaciones mentales las vamos conformando al interactuar con los otros y la realidad). Y de ese

4º 2ª EES 8 - Proyecto SALUD Y ADOLESCENCIA - PSICOLOGÍA "Yo elijo cómo vivir" - Profs. Vizgarra - Mc Allister  
modo las "guardamos" en nuestro aparato psíquico, para poder contar con ellas en nuestra actividad mental. **Lee el siguiente fragmento que figura debajo de estas líneas y luego responde:**

- **Si nuestra imagen corporal (o imagen mental de sí) no es algo que ya viene dado al nacer, luego de leer el presente fragmento, explica ¿qué problemas consideras que pueden aparecer al respecto de nuestro cuerpo si esa imagen se nos aparece distorsionada? Explica y da 2 ejemplos.**

"El esquema corporal y la imagen mental de sí mismo han sido estudiadas desde diversas disciplinas. Fueron los neurólogos los pioneros en los estudios sobre el esquema corporal, siendo el concepto de cenestesia el primero que surge a principios del siglo XIX. Con esta palabra se hace referencia a la organización del conjunto de sensaciones internas procedentes del cuerpo, transmitidas a los centros superiores por las vías nerviosas y cuya alteración patológica se denomina cenestopatía. (...) Critchley (1954) englobará el concepto de imagen corporal como la idea que un individuo tiene de su propio cuerpo, el conjunto de sensaciones percibidas (visuales, táctiles, propioceptivas), los atributos físicos y estéticos del individuo. Schilder reunió los aspectos relacionales del cuerpo, el modelo neurológico y el modelo psicoanalítico de Freud. Surgió así una dicotomía (osea, dos polos) : el esquema corporal que está relacionado a una realidad neurológica y la imagen del cuerpo que se refiere a un proceso psíquico. Las aportaciones hasta entonces señaladas, definen de este modo, que debemos diferenciar el esquema corporal relacionado con el sustrato biológico y neurológico del cuerpo, del cuerpo que nos interesa estudiar a nosotros: el cuerpo de la psicología es el cuerpo construido. Más particularmente la corriente psicoanalítica diferencia el cuerpo biológico o esquema corporal del cuerpo construido o la imagen mental de sí. No venimos al mundo con un cuerpo sino que lo construimos en la relación con los otros, en particular con nuestros primeros objetos de amor. Henri Wallon explica que el bebé no diferencia, en un principio, su cuerpo del cuerpo de su mamá. Ambos forman una célula indiferenciada. En esta primera etapa el cuerpo es vivido como partes que no son distinguibles del mundo exterior. El bebé toma partes de su propio cuerpo (pies, cuello, cabeza) y partes del cuerpo de su madre, confundiéndolos entre sí, sin poder diferenciar qué parte es propia y cuál pertenece al mundo exterior. Hay un momento especial en la constitución del cuerpo como un todo unificado al que Lacan llamó el Estadio del Espejo. Su atravesamiento implica que el bebé empezará a mirarse a sí mismo a través de los ojos de su mamá, Construyendo de este modo una imagen mental de sí. Esta etapa es central, porque el niño se mirará interiormente a sí mismo de acuerdo a cómo haya sido mirado por sus padres." (Fragmento del libro "Psicología", Recalde, M.M. Bs.As., 2005. Ediciones del Aula Taller – Págs. 56-57.)

## SALUD Y ADOLESCENCIA

- 1- **Lee el siguiente artículo y luego redacta un párrafo que vincule los siguientes conceptos: estereotipos, belleza, trastornos de la alimentación, medios de comunicación, discriminación.**

### **Internet y trastornos alimentarios: ¿Influyen las redes sociales en el incremento de los TCA?**

ARTICULO DE MARISOL DÍAZ

Cronista del Grupo Mediforum – España - Escritora y periodista de los sitios ConSalud.es, ECSalud.com, SaluDigital.es y Estetic.es

**Existen casi 4 millones de publicaciones en Internet con hashtags empleados por personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) para compartir trucos o experiencias que ayuden a otros a adelgazar.**



**El boom de la nutrición, unido a la proliferación de mensajes a través de las redes sociales, el uso de filtros y retoques para reducir centímetros del cuerpo y la presión social sobre la imagen corporal, ha desencadenado un incremento en las conductas de riesgo y la edad de inicio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).**

**De hecho, el 11% de los jóvenes podría sufrir algún tipo de trastorno alimentario, según un estudio de la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB). Recientemente, un estudio de la Universidad de Aston (Birmingham) afirma que los usuarios de las redes sociales modifican su**

**dieta en relación con lo que comen los perfiles a los que siguen. Además, las personas que más tiempo pasan en redes sociales tienen más problemas con su imagen y sus hábitos de consumo, según la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh.**

*Las personas que más tiempo pasan en redes sociales tienen más problemas con su imagen y sus hábitos de consumo*

**Un diagnóstico precoz supone un mejor pronóstico de recuperación. Por ello, cobra especial importancia la detección de las señales de alerta. Diversos estudios, han analizado algunos de los síntomas más comunes que pueden ayudar a detectar a tiempo futuros problemas alimentarios:**

- ⇒ un aumento del interés por la apariencia física, relacionado con ¿Como me veo/me ven?
- ⇒ cambios bruscos en el carácter, sin explicación alguna, predominando el retraimiento
- ⇒ la realización de ejercicio físico excesivo sin supervisión o acompañamiento de un profesional
- ⇒ la restricción en la ingesta de alimentos, por razones múltiples... pueden ser alguno de ellos.

**La familia y el sistema educativo desempeñan un rol clave en este ámbito, motivo por lo cual, se recomienda, ante cualquier sospecha "hablar con esa persona en cuestión, sin cuestionar y ponerse en contacto con un profesional, un psicólogo que les oriente adecuadamente qué hacer".**

## **APOLOGÍA EN INTERNET: PÁGINAS PRO #ANA Y #MIA**

**Según un informe de la Agencia de Calidad de Internet, existen casi cuatro millones de publicaciones en la Red con las etiquetas #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia), hashtags empleados por los afectados para compartir trucos o experiencias que les ayuden a adelgazar. A lo que se suman las 5,8 millones de fotos publicadas solo en Instagram con la etiqueta #anorexia.**

**Pero eso no es todo. También proliferan retos que fomentan la delgadez extrema. Entre los más populares, destacan el conocido como #A4Paperchallenge, que anima a publicar una imagen que demuestra que nuestra cintura es más estrecha que una hoja A4 o el #iphone6challenge, para probar que nuestras dos rodillas juntas no miden más que el modelo de móvil en cuestión (13,8 cm).**

**Solo en Instagram hay 5,8 millones de fotos publicadas con la etiqueta #anorexia**

**Recientemente, tanto Facebook, Tic Toc e Instagram han tomado medidas para controlar este tipo de etiquetas, comenta Dra. Sara Bujalance, directora de Asociación ACAB, sostiene que las plataformas de redes sociales, por si mismas tienen que ser responsables y ser proactivas en poner en marcha medidas de autocontrol. Pero lo hacen muy lentamente, poco a poco, pero no es suficiente, las estadísticas dicen otra cosa, se lamentaba en una entrevista en sitio de ConSalud.es**

**Dra. Sara Bujalance sostiene que la pubertad y la adolescencia son épocas de cambios corporales, emocionales y sociales importantes. Es el momento en que los jóvenes intentan encontrar su lugar en el mundo y, por este motivo, es muy importante su percepción acerca de lo que el entorno y la sociedad esperan de ellos y ellas.**

**Actualmente existe una fuerte presión social que exige a las mujeres estar delgadas y a los hombres musculados. Por eso, durante el curso escolar 2019-2020, desde la Asociación Contra l'Anorèxia y la Bulímia decidimos realizar una encuesta a 2.328 jóvenes de entre 12 y 16 años para saber cómo se sienten con su cuerpo en tiempos de pandemia**

**La encuesta reveló, entre otros datos, que:**

- **Un 34 % de las adolescentes de entre 12 y 16 años han seguido alguna vez una dieta para adelgazar sin control profesional, un 22 % en el caso de los chicos.**
- **El 42 % de los adolescentes han sufrido burlas por parte de sus compañeros y un 76 % de estas burlas estaban relacionadas con el aspecto físico.**
- **Un 4,7 % de los adolescentes cree que puede estar sufriendo un trastorno de la conducta alimentaria o TCA (porcentaje que coincide con los datos epidemiológicos, según los cuales un 5 % de la población femenina adolescente sufre algún tipo de TCA).**

**Por su parte, la Directora de la Asociación ACAB, insiste en que más que evitar estos contenidos en redes sociales, "se trataría de enseñar a los jóvenes herramientas que les ayuden a construir una autoestima adecuada para que puedan ayudarles a resistir la presión de las industrias cosméticas, dietéticas y de la moda por tener cuerpos reales y que en definitiva no asocien felicidad, éxito o amor con delgadez".**

- 2- **Diseña con total libertad, una CAMPAÑA de PREVENCIÓN para la Escuela sobre Hábitos Saludables sobre la Alimentación (Que prevenga la Obsesión sobre el Cuerpo) como si fuese brindada por el Sector de Salud y Adolescencia del Hospital de Vte. López.**

**Todas las materias implicadas:**

**\*¿De que maneras se debe abordar a una persona que tiene problemas de consumo? (teniendo en cuenta la Psicología y la Salud y Adolescencia.**