

AFECTIVO-SEXUAL

RECUERDA

1ª Sesión

PUBLICIDAD Y SEXUALIDAD

En esta sesión hemos tomado conciencia de que uno de los recursos publicitarios más habituales es la sexualidad. Ésta, se utiliza como herramienta para atraer interés de forma inmediata.

Para lograr captar la atención del receptor, algunos anuncios nos muestran escenas y cuerpos esculturales, atractivos, sensuales, sugerentes, provocativos, etc. De esta forma la publicidad ejerce una fuerte influencia en el modelo ideal de hombre y mujer que actualmente está presente en la sociedad.

En otro nivel de análisis, es importante ser consciente de los valores sociales que nos intenta transmitir a menudo la publicidad. Estos son entre otros: culto al cuerpo, a la imagen, a la belleza y a la delgadez extrema. A su vez, estos valores los asocian con éxito, fama, fortuna, juventud y felicidad.

Aprender a adoptar una actitud crítica ante esta realidad es importantísimo. Contrastar las imágenes que nos bombardean continuamente con su referente real puede ser el comienzo de una postura crítica. Por ejemplo preguntarse, -¿Son las cosas y la gente como me las muestran o son diferentes?-, -¿Cuál es el mensaje que intentan transmitirme?-.

RECUERDA

2ª Sesión

PRESIÓN DE GRUPO Y SEXUALIDAD

La decisión de mantener relaciones sexuales de cualquier tipo ha de ser tomada de forma libre y responsable y no por sentirse presionado/a.

Las relaciones sexuales de una pareja deben responder a un deseo mutuo y no sólo al interés de uno.

Es importante comunicar a la pareja cómo uno se siente cuando percibe estar bajo una situación de presión. Sinceridad y confianza son las bases de una pareja saludable.

Una importante medida de presión a la que también estamos sometidos es el papel otorgado al aspecto físico socialmente. El análisis de los criterios descriptivos que utilizamos para definir a los que nos rodean, nos ha hecho ver la excesiva preocupación y focalización en características físicas en lugar de psicológicas, comportamentales, valores u otras. Ser conscientes de ello es el primer paso para ir orientando mis relaciones sociales y de pareja en función de virtudes más profundas y duraderas.

PREVENCIÓN

RECUERDA

La adolescencia y la juventud son etapas vitales complicadas porque son fases de transición a la vida adulta.

Los adultos tenemos una opinión formada de los jóvenes que no suele coincidir con la forma en la que estos se ven a sí mismos. Por esta razón es tan común escuchar “*no hay quien les entienda*” (adultos), o “*no nos entienden*” (jóvenes).

Ni ángeles ni demonios. Adolescentes y jóvenes, cada cual con sus matices, son como son. Con sus defectos y sus virtudes. Con sus problemas y su particular forma de ver la vida.

Hombres y mujeres somos distintos, pero tenemos la misma valía y los mismos derechos. Ninguna persona debe abusar de otra, y tenemos que estar atentos a los abusos hacia personas de distinto sexo, lo que se ha dado en llamar “violencia de género”.

Por otra parte, es importante aceptarnos y aceptarlos, porque, en cualquier caso estamos obligados a convivir. Y es preferible una coexistencia pacífica a una batalla constante en la que todos pierden.

En cuanto al tema de las drogas, es importante saber que existen muchas clasificaciones. Sin embargo, una de las más esclarecedoras es aquella que las incluye en categorías, según afecten al Sistema Nervioso Central. Así, podemos hablar de:

- Drogas activadoras del SNC: anfetaminas, cocaína, tabaco, cafeína, teína o determinados fármacos
- Drogas depresoras del SNC: alcohol, heroína, morfina, metadona, opio o ciertos fármacos, como benzodiazepinas o barbitúricos.
- Drogas perturbadoras del SNC: éxtasis y la mayoría de las drogas de diseño, alucinógenos de todo tipo, como el cannabis, la marihuana o el peyote, el GHB o éxtasis líquido o los poppers.

Todas estas sustancias son peligrosas en mayor o menor medida, sin que quepa distinguirse claramente cuál es más nociva. La causa es que los efectos son *distintos*, y el daño se produce a corto, medio o largo plazo.

Lo importante es conocer qué son y cuáles son sus efectos y consecuencias, a fin de poder tomar decisiones responsables respecto a su consumo.

ALIMENTACIÓN

RECUERDA

ANOREXIA Y BULIMIA

1. Los trastornos de la conducta alimentaria son la anorexia nerviosa y la bulimia y asocian, por definición, una distorsión de la auto imagen corporal. La obesidad no cumple tales criterios y por ese motivo no es incluida como un trastorno de la conducta alimentaria.
2. Anorexia significa pérdida de apetito y se divide en anorexia primaria (fisiológica), anorexia orgánica (diversas enfermedades) y anorexia nerviosa.
3. La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y le lleva a un estado de inanición. (Diario Médico).
4. Es una enfermedad psiquiátrica en la que determinadas conductas y la relación con el medio son importantes factores desencadenantes; la pérdida significativa de peso; la distorsión de la imagen corporal y un trastorno endocrino generalizado son los criterios diagnósticos y el seguimiento psiquiátrico y la recuperación nutricional constituyen su tratamiento.
5. La bulimia se da en personas que son incapaces de dominar los impulsos que les llevan a comer, pero el sentimiento de culpa y vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva al ayuno, al vómito, al ejercicio exagerado etc. para evitar el aumento de peso (Diario Médico).
6. Las principales diferencias entre la bulimia y la anorexia son el que la bulimia aparece normalmente en edad más tardía, que no lleva asociada una pérdida de peso importante, que tras accesos de alimentación compulsivos recurren al vómito y que podrían tener una respuesta a los antidepresivos.
7. Cada uno de nosotros tenemos un cuerpo que es estupendo, diferente al del compañero (si no seríamos todos iguales y perderíamos nuestra identidad única y especial, además, así sería extremadamente aburrido). Nuestro cuerpo nos permite hacer muchas cosas. Por eso tenemos que cuidarlo y la mejor forma de hacerlo es:
 - Primero, queriéndolo como es.
 - Comiendo de manera equilibrada y haciendo todas las comidas.
 - Corriendo, jugando, subiendo escaleras, paseando, haciendo gimnasia...
En definitiva: MOVIÉNDONOS.