



Universidad de la República
Facultad de Psicología
Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Grado

**DEPORTE Y PRÁCTICAS ARTÍSTICAS:
PROMOTORES DE SALUD EN ADOLESCENCIAS.**

Estudiante: A. Andrés Soca Chalela. 4.589.283-2

Docente Tutora: Mag. Gabby Recto Álvarez.

Revisora: Mag. Verónica Blanco Latierro.

Montevideo, abril 2022

*Tienen en la mirada una ilusión cada día
son la esperanza final
de vencer el dolor los adolescentes
la Falta cantará hoy aquí con vos.*

*Aquel viejo sueño ya se ha derrumbado
y entre sus ruinas brotó
la nueva semilla adolescente
que hoy por el mundo
vuelve a empezar la revolución.*

*Crear, construir, aunque te equivoques
no dejes de luchar por ser feliz.
Te invito a cantar hasta inventar
otro carnaval.
Falta y Resto (1992)*

AGRADECIMIENTOS

Fue muy largo el camino, muchas personas en su medida me acompañaron y aportaron para formar quien soy .

A mi familia por el amor... Lu, por ser compañeros en este y muchos caminos que buscamos emprender juntos desde la paciencia, dulzura y firmeza; mis hijos, faro en momentos donde el horizonte parecía lejano y compañeros en este proceso.

Mi madre, por sostener que mi única herencia será el estudio, aunque sé que me quedan otras y tampoco son materiales. También por muchas veces postergar sus cosas por brindarme la educación.

Mi abuela por su cariño constante y confianza permanente en que su nieto iba a ser Psicólogo (por momentos lo tenía más claro ella que yo).

A Pato y Rolo, por la escucha y las largas charlas intentando cambiar el mundo.

A mis tíos y tía, cada uno desde su lugar, uno estando siempre cuando lo precisé, otro fomentando el amor por la psicología y el deporte y mi tía por su cariño incondicional.

A mi padre, sin que me diera cuenta, se las arregló para estar presente en todo el proceso a su manera.

A Nico y Alva con sus características diferentes siempre un sostén, ¡que alegría crecer juntos!

Lucía por la confianza, paciencia, metodología y amistad.

A mis amigos, por crecer juntos y enriquecernos en las discusiones. Por los momentos compartidos.

A mis compañeros de trabajo y alumnos que han pasado en estos años, por confiar en mis herramientas y crecer mutuamente.

A Rafa por confiar, siempre rescatar las bondades y apostar a vocación.

A todos los docentes y compañeros de la facultad que en concordancia o discrepancia siempre aportaron a la reflexión y formación.

A Gabby por enseñarme nuevas formas, caminar juntos, apoyarme siempre y tutelar con reflexión y corazón.

Siempre tuve el convencimiento de que si un día me recibía iría a buscar el título con mis hijos.

ÍNDICE

-Preámbulo de un entramado que se va convirtiendo en mi Ensayo Académico	2
<i>-En la mirada una ilusión cada día.....</i>	<i>2</i>
-Entramado teórico- reflexivo	7
<i>-La nueva semilla adolescente... ..</i>	<i>7</i>
<i>-Vuelve a empezar la revolución... ..</i>	<i>12</i>
<i>-Crear, Construir, Aunque te equivoques... ..</i>	<i>15</i>
-Reflexiones Finales	21
<i>-No dejes de luchar por ser feliz</i>	<i>21</i>
-Citas Bibliográficas	24

Preámbulo de un entramado que se va convirtiendo en mi Ensayo Académico

En la mirada una ilusión cada día...

Falta y Resto (1992)

El presente Ensayo Académico se enmarca como Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de la República.

La elección de la temática tiene que ver particularmente con el entramado de mi experiencia de vida personal, con mis vivencias en la formación de grado y las proyecciones en relación a mi futuro ejercicio del rol como Licenciado en Psicología. Fue a fines de mi adolescencia (2008), que terminé de definir mi elección por esta profesión, lo que más me impulsó fue sin dudas, en primer lugar mis ganas de ayudar a los demás, ser un puente entre momentos de incertidumbre y desconcierto y los aportes profesionales de una nueva mirada. Proyectaba desarrollar mi rol de psicólogo de cara al deporte y más específicamente enfocado hacia el fútbol. Por esos años finaliza mi sueño de lograr ser futbolista profesional. Sueño que siempre estuvo en mi corazón y mente, no así en mis piernas (incluso nunca hice divisiones formativas), aunque siempre lo practiqué a nivel amateurs e incluso lo sigo practicando.

En este tránsito, mis ganas cambiaron su rumbo y comencé a ver con buenos ojos, estar vinculado al deporte pero desde otra perspectiva.

¿La docencia de educación física también sería otra posibilidad para mi formación? Las pruebas de ingreso exigentes de aquel entonces me alejaron de esa opción. y me acercaron a la Psicología.

¿Cómo convertirme en ese puente, enlace hacia un bienestar necesario ante un sufrimiento psíquico?, ¿El rol del psicólogo solo se despliega en un consultorio?, ¿Qué formas podría adquirir la disciplina psicológica fuera del espacio clínico?, ¿Cómo sería el ejercicio psicológico aplicado al deporte?.

Con varias preguntas, ideas previas y muchas ganas, comencé la Facultad de Psicología, el primer año opté por seguir un perfil enfocado en el deporte (participación en Congresos, trabajo final de taller de primero vinculado al rol de la psicología en el deporte, e incluso logré quedar inscripto en la materia Teorías Psicológicas, también relacionada con el deporte). Esta motivación me llevó a querer

profundizar en la noción de grupo que plantea Pichon Riviere (1975), para aprender a visualizar las dinámicas y roles que se ponen en juego dentro de las grupalidades, con la idea de aplicarlas en equipos de fútbol. Búsqueda que me hace entrar -y atesorar-, casi sin darme cuenta en el terreno de la Psicología Social.

En comprender el estudio de las relaciones sociales y cómo éstas influyen y modifican las tramas vinculares entre las personas, nutriendo las singularidades de nuestro psiquismo, se desplazó mi foco de interés.

Los análisis teóricos y concepciones sobre la creación del psiquismo en relación con el vínculo social, desde lo más primitivo de nuestra existencia, hacen que Pichon-Rivière (1975) considere a Freud (1923) como “punto de partida de la Psicología Social” (p.41). “Los sentimientos sociales descansan en identificaciones con otros sobre el fundamento de un idéntico ideal del yo” (Freud, 1923, p.38).

Entendiendo que ese “otro” que conforma el psiquismo puede ser la madre, el padre, la familia, educadores, agentes de salud, toda persona con la cual se mantenga un vínculo: ¿Qué pasaría si ya no me identifico con ese otro/a que hasta el momento ha sido un referente?, ¿Cómo resignificar-me y estructurar-me internamente?, ¿Dónde colocar mis creencias y/o costumbres?, ¿Qué podría pasar si mi estructura psíquica es tan poco permeable que no logro procesar los cambios?, ¿Qué podría yo aportar en mi contexto cercano para contener y apuntalar procesos íntegros?, ¿El deporte, podría ser un camino?, ¿Facilitar espacios de actividades expresivas mediante herramientas proveniente del arte, permitiría provocar procesos para mejorar las habilidades de comunicación, fomentar valores positivos como el trabajo en equipo?

Después de un primer año académico muy marcado por estos deseos, opté por dejarme nutrir por variados enfoques y prácticas de la psicología, siempre con el interés colocado en la Psicología Social. De este movimiento, surge la aproximación a un marco conceptual ético-político, que intentaré quede plasmado en este Ensayo Académico.

Al cursar curricularmente Corrientes Psicológicas en segundo año, tuve la posibilidad de conocer la corriente denominada Psicodrama, mi primer contacto con el entrecruzamiento del arte y la psicología. Cruce nuevo para mí en ese momento y que amplió por completo las aplicaciones que conocía sobre la psicología.

forma de conocimiento y de producción de saber colectivo que rompe las barreras del tecnicismo y se configura como ciencia, pero va mucho más allá,

descubriendo el potencial del arte, superando el arteterapia tradicional (en la que el paciente hace y el terapeuta interpreta). (Sintes y Dotta, 2008, p.16)

Cursando tercer año en la Facultad, busqué seguir profundizando en estas concepciones. En el espacio de taller tuve la posibilidad de trabajar con la técnica del títere aplicada a la psicología. En el ciclo de graduación seleccioné una optativa en la cual se analizaron intervenciones artísticas producidas en un aula de enseñanza formal, así como ya antes lo había hecho en ciclo integral con la materia Arte y Resiliencia. Por otra parte, cursar Psicología y Salud, reforzó mi interés y fortaleció la idea de la importancia de nuestro rol en la prevención y promoción de salud, trabajando desde la salud y no solo buscar solucionar un conflicto, cuando el daño ya está hecho.

los profesionales de la salud solo están capacitados y se ocupan de la enfermedad, de lo que se deduce que las universidades que forman a estos profesionales están, de movida, violando el segundo derecho humano primordial. Algo más básico aún: la psicología clínica y la medicina se han desarrollado exclusivamente con relación a la enfermedad, no se ha construido nunca hasta ahora una teoría científica de la salud positiva. (Saforcada, 2012, p.9)

La salud positiva considera que la condición natural de una persona es estar sana. Y hacia ese lugar dirige sus energías, en búsqueda de estrategias individuales y colectivas, dentro de la comunidad para que entre las personas con acciones y hábitos saludables se potencien sus estados de bienestar.

¿Cómo articular mi recorrido formativo en acciones concretas?, ¿Cómo efectivizar que estas nociones adquiridas, lleguen a la población, ¿Podré encontrarle un uso efectivo en mi labor a los nuevos aprendizajes incorporados en mi formación?, ¿Quedarán estas herramientas proporcionadas desde las artes en una romantización de la psicología?, ¿Aplicaré líneas psicológicas convencionales ya incorporadas y aceptadas a nivel sociedad?, ¿Cuáles serían las prácticas que se podrían ejercer en pos de una salud positiva?

Desde el año 2010, mi desempeño laboral es en el área de educación y animación en Centros de Educación privados y Centros Juveniles. Estos últimos son espacios de Educación no formal, que buscan con su enfoque, promover el desarrollo

personal y social de adolescentes, por intermedio del arte, del deporte, del apoyo académico, del desarrollo de espacios de talleres que abordan diferentes temas.

De la articulación de mis experiencias laborales, estudiantil y personal, es que comprendo la importancia que tiene en la juventud, acceder a diversos espacios en forma alternativa y como opción a contraturno de su educación formal, a modo de extensión del tiempo pedagógico, que le permitan nutrirse desde sus intereses favoreciendo la integración y sus aprendizajes.

¿Estos espacios son puestos en juego desde las instituciones educativas solo en pos de una mejora académica?, ¿En qué favorecen desarrollar específicamente estas actividades, en la adolescencia?.

En paralelo al tiempo que iba inclinando mi elección de la producción del trabajo final de grado, sobre adolescentes en contexto educativo y la importancia del deporte como agente motivador y promotor de salud, en mi tarea de educador junto al equipo de trabajo, se empiezan a identificar que los y las adolescentes con los cuales trabajamos, expresan una profunda tristeza, tal vez, debido al tiempo de aislamiento, que en la pandemia (por COVID 19), han transitado, expresando en varias oportunidades, haber perdido años irrecuperables en relación a su adolescencia.

Estos pensamientos, sentires y emociones son similares a los vividos por otros jóvenes:

Para los adolescentes la pandemia impuso en sus vidas la privación de pasar tiempo con amigos; la ausencia del intercambio espontáneo entre pares y adultos no familiares en actividades educativas, culturales o deportivas; el confinamiento y el compartir más tiempo con su núcleo familiar; la pérdida de familiares significativos o la amenaza implícita de que sus acciones podían tener esa consecuencia; la transformación de la experiencia social en una experiencia virtual; y la dificultad de continuar con sus trayectorias educativas de forma presencial. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, -UNICEF-, 2020)

A partir de la escucha de estos emergentes, surge desde la Dirección del Centro Educativo, una instancia de formación para docentes y educadores/as, sobre la temática del suicidio adolescente. Información que genera en mí, la posibilidad de pensar y reflexionar los aportes del hacer, desde una perspectiva integral. ¿Cómo

poder detectar y ayudar con la escucha activa a quien esté transitando por esos momentos?.

Comienzo a reflexionar que mi idea primaria de elaborar un trabajo final, que únicamente abordara la importancia del deporte como motivación para el desempeño estudiantil, se convertiría sólo en una herramienta funcional al sistema educativo. Y que desde mi perspectiva estamos ante emergentes que exigen integrar las complejidades del abordaje integral de la salud, colocando el foco no solo en acompañar los procesos de aprendizaje de los/as adolescentes.

Por otra parte, si enfocara las acciones sólo desde el deporte, ¿estaría dejando por fuera de mi propuesta de trabajo, jóvenes con distintos intereses?, ¿Cómo lograr promover con acciones concretas, la salud en los/as jóvenes?.

De mi experiencia trabajando con adolescentes he observado, que para algunos/as de ellos/as, el contacto que tienen o han tenido con el deporte, es el reflejo únicamente de sus experiencias en las clases curriculares de educación física integradas a la educación básica secundaria, en donde las experiencias en relación al deporte pueden llegar a ser enriquecedoras y despertar interés por seguir practicándolos de manera constante.

Está demostrado que el docente tiene una labor muy importante en el fomento de hábitos positivos, debido a la gran influencia que puede ejercer sobre el clima motivacional generado en las clases de educación física , apoyándose en tareas que fomenten la autonomía, el trabajo en equipo, todo enmarcado en un contexto lúdico. (Moral et al. 2019, p.283)

Entonces ¿qué pasa cuando el/la docente no logra motivar o despertar el gusto por el deporte?, ¿Qué proponer para eso/as estudiantes que no sienten placer por el deporte?, ¿A través de qué otros medios se puede intentar motivar a lo/as adolescentes?, ¿Cómo habilitar a la expresión en cualquiera de sus formas?, ¿Podrían tener el deporte y las expresiones artísticas áreas de contactos, en la motivación, prevención y promoción de salud?, ¿Se pueden considerar las expresiones artísticas como un hábito saludable?.

Entramado teórico- reflexivo

La nueva semilla adolescente...

Falta y Resto (1992)

Las adolescencias son una etapa vital que comienza a ser tomada en cuenta como tal en los últimos siglos, donde se empieza a teorizar, preocupar y prestar atención a este momento de la vida.

Antiguamente se pasaba de la niñez a la vida adulta, la etapa de las adolescencias no era visibilizada y por consiguiente no existía definida dentro de la vida. Gagliano (2005) considera que, "las sociedades no hacían lugar a la experiencia adolescente" (p.206), y que se le empieza a prestar atención con los avances de la Modernidad.

Desde que se ha empezado a elaborar teorías sobre esta etapa, variadas son las definiciones y planteos que se van haciendo en relación.

La adolescencia es la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar bases de la buena salud. (Organización Mundial para la Salud, s.f.)

La Organización Mundial para la Salud (OMS), plantea en relación a esta etapa, la importancia que genera para un óptimo desarrollo, tener un acceso veraz a la información, y que la misma sea pertinente a su etapa. Acceder a la información, permite generar nociones para mejorar y mantener la salud, fundamental para sostener los derechos. Hace especial énfasis en los referidos a la sexualidad, al acceso a servicios de salud seguros y a la adquisición de herramientas oportunas para la vida. Entendiendo la integración a grupos de pares, como espacios fundamentales.

Kupfcaps (2011), intenta abordar e integrar a la definición una mirada diferente a la anterior. Sostiene a la hora de hablar del tiempo cronológico, que para otros ámbitos, como son los legales, se genera un corte para hablar de adolescencias y que no se basa en los procesos. Respecto a la culminación de la etapa sostiene que se generan ciertas diferencias dependiendo cuales sean los elementos que se consideren.

El desarrollo humano tiene por meta el enriquecimiento progresivo personal y social. Este avanza en la adolescencia mediante la actualización de capacidades que permitan la convivencia social positiva, rescatando las necesidades personales y el progreso colectivo en un ajuste e integración transformadores. (Kupfcaps, 2011, p.1)

Fainsod (2007), plantea la importancia de integrar la diversidad que se abarca, al referir a la adolescencia. Producto de esa diversidad, la refiere en plural: las adolescencias. Junto a la autora, entendiendo que pronunciar el término desde lo singular, se omite esa multiplicidad de facetas que descubren los/as jóvenes. Es por esto que en este trabajo se utilizará el término adolescencias ya que no es la intención hacer mención a una sola adolescencia o a una sola forma de transitar esta etapa.

De esta noción, podemos entender que si las adolescencias son múltiples y heterogéneas entre sí, las formas de promover y prevenir la salud en los/as adolescentes deberían ser diversas y variadas también.

¿Qué se entiende por buena salud?, ¿Puede existir una sola forma de buena salud?. Partiendo del concepto de que las adolescencias son distintas y variadas, ¿Se puede hablar de una buena salud heterogénea, dotada del mismo significado para los/as adolescentes?.

A nivel general es una etapa de grandes cambios en la cual se va formando la personalidad que nos irá acompañando el resto de nuestras vidas. Las adolescencias conviven en su etapa con grandes cambios a nivel físico, emocional y de pensamiento. Amorín (2008) afirma que “debemos concebir la adolescencia como una categoría evolutiva con derecho propio, atravesada por dinamismos psicosociales extremadamente específicos” (p.124).

Desde el lenguaje y producto de un juego de significantes de las palabras, se asocia la palabra adolescencias con adolecer, cargando, a mi entender, la etapa con una connotación negativa. Entendiendo la similitud entre las palabras, ya que no se debe desconocer, que es una etapa dónde se transita momentos de sufrimiento, producto de los constantes cambios y los desbordes emocionales que ello ocasiona.

“Se resignifican por un lado las situaciones de traumas anteriores, y por el otro lado, se desata un cambio estructural en todas las instancias del aparato anímico del adolescente ” (Kancyper, 2013, p.46).

Nasio (2010), aporta para la comprensión de las adolescencias, dividiéndola en tres áreas; la biológica, la sociológica y la psicoanalítica. Plantea que los/as adolescentes de hoy en su transitar por la crisis, atendiendo el área psicoanalítica, podrían sentir un sufrimiento inconsciente moderado, intenso o extremo. Lo que muestra que de todas formas en mayor o menor medida se exponen a estar frente a un sufrimiento. Entiendo que transformar ese sufrimiento es una oportunidad para un cambio consciente y me resulta una tarea de fundamental interés en mi futuro rol disciplinar, lograr ayudar a dar claridad para transitar las adolescencias de la manera más amigable posible para los/as jóvenes.

Es allí, donde las herramientas del arte y el deporte ¿podrían cumplir su función de potenciadores de espacios de promoción de salud?

Si analizamos el significado de la palabra desde su etimología y desde sus derivaciones del latín: *Adolescens joven* y *Adolescere crecer*, entiendo que se genera una mirada positiva. Colocando al crecimiento del/a joven, como una oportunidad para incorporar esos cambios vitales, que sin dudas generan tensiones en todas las dimensiones en las cuales está implicada la salud integral.

Entiendo junto a Gagliano (2005), referenciar a las adolescencias como un segundo nacimiento. Si las adolescencias son volver a empezar, integrando una historia que acompaña, producto de una etapa como lo es la niñez que se transita con aprendizajes y vivencia; ¿explorar nuevas experiencias, no se convierte en el motor de esta etapa?, ¿Aquello que no parecía atractivo en las infancias puede cambiar su valoración?.

Las bases de buena salud, en las adolescencias que plantea la definición de la OMS, ¿estaría aludiendo al planteamiento de crear espacios promotores de salud como posibles generadores de nuevas costumbres y hábitos?.

Gagliano (2005) menciona la importancia que genera en las adolescencias las posibilidades de tener modelos de adultos/as como referentes. Sus roles ofician de sostén en una etapa donde figuras adultas idealizadas en las infancias se derrumban y hay que empezar a reconstruirlas. Estos referentes pueden ser un familiar, docentes, referentes de los centros educativos o de salud. Personas que despierten una nueva mirada, que acompañen con la escucha y orienten al/a joven.

De mi labor con las adolescencias, he observado que desde los/as jóvenes, un discurso que se repite, es la falta de escucha por parte del/a adulto/a. El mundo adulto es percibido en ocasiones como indiferente a sus deseos o con falta de valoración hacia sus ideas, pensamientos y pesares.

Datos obtenidos por una investigación (2019) realizada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) acerca de la percepción de los adultos sobre las/os adolescentes muestra que estos tienen una visión negativa de esta etapa de la vida. Se focalizan en ver a los/as adolescentes/as como rebeldes, conflictivos, irrespetuosos, contestatarios, apáticos.

Entiendo, que como futuro profesional, debo aportar la mirada adulta hacia los/as adolescentes, desde un lugar que considero beneficioso, integrando aquellos datos de la encuesta donde aparece que

unos pocos mencionan que hoy es mucho mejor ser adolescente y desearían haber vivido su adolescencia como la viven hoy. Valoran la autoconfianza que tienen los jóvenes actuales, la energía positiva, la motivación, la apertura de cabeza y que se atreven a hacer lo que quieren. (UNICEF, 2019)

se estaría fortaleciendo posibilidades de proyectar espacios sanos, hábitos saludables y actividades que promuevan la salud integral y que los jóvenes habitarían motivados por sus propios intereses.

Plantear la etapa de las adolescencias como *una nueva semilla* (Falta y Resto, 1992), propone novedosos caminos de oportunidades para esos cambios producidos en las dimensiones sociales, físicas y psicológicas. Cambios que generan en el psiquismo un desorden, y que al mismo tiempo, el/la adolescente busca reacomodar-se.

Janin (2020) citada en Giles (2020) plantea la importancia que tiene en las adolescencias generar espacios de intercambios con los pares. Sostiene que quienes se juntan, forman proyectos y espacios en común, logrando un tránsito por la adolescencia de manera armoniosa. Alerta que ello no impide la confrontación con quienes ofician de referentes cotidianos, tensión que es esperada y no debería de alarmar si el/la joven puede desenvolverse con soltura en otros ámbitos.

La contención grupal la menciona de suma importancia. En contrapartida, plantea la importancia de fijar la mirada en quienes no logran generar estos intercambios. El aislamiento y apatía hacia todo tipo de actividades los considera como la posible entrada a conductas nocivas y de riesgo. El repliegue del/a adolescente hacia

adentro y la aparente falta de sentimientos por él fuera sería lo que debería abrirnos las alarmas.

La Psicología Ambiental, con sus bases teóricas en Psicología Social Aplicada, hace referencia a que todo componente de un sistema, a la vez que es formado por el entorno, es formador también de este ambiente que lo rodea. Específicamente en relación a las personas dice que son “como un agente social más que como un individuo autónomo que tiene necesidades para satisfacer o llevar a término objetivos personales. La persona como agente social busca y crea significados en el entorno al relacionarse con él”. (Valera, 1996, p.13)

Generar en las adolescencias espacios grupales que puedan favorecer este intercambio, espacios oportunos que lleven al óptimo desarrollo social de quienes participan de actividades, producir espacios nuevos, que capturen la atención de las adolescencias promoviendo instancias grupales, podrían ayudar en la fomentación de la acomodación interna y por lo tanto, de la salud de los/as jóvenes.

Según Amorin (2008), este es un proceso, -y lo plantea como “crisis evolutiva”-, que todas las personas, años más o años menos, lo transitan. Las diferentes formas que tiene ese transitar, dependen de elementos recogidos en la infancia, del sostén con que se cuente por parte del entorno y de la singularidad de cada personalidad, conformando el tránsito por la crisis con mayor o menor complejidad. La ruptura de las formas de transitar las infancias con esta nueva etapa, lleva su tiempo de elaboración, entiendo necesario, comprender que es responsabilidad de los/as adultos/as que acompañan a los/as adolescentes, desde cualquiera sea el rol que desempeñemos, brindar herramientas para fortalecer este camino.

La revolución a nivel salud, no empieza en este Ensayo Académico. Entiendo como estudiantes de psicología, luego de transitar la carrera, que hemos adquirido herramientas para poder generar una mirada crítica y consciente en la búsqueda de transformaciones sociales. El sector salud, sin dudas, lo necesita para promover una atención humanizada y de acceso justo y equitativo. Queda en nosotros/as lograr nuevos espacios dentro de esta área, produciendo insumos apropiados y oportunos para poder aportar interdisciplinariamente.

Entonces, ¿cómo generar esas bases de la buena Salud que plantea la OMS?, ¿Lo bueno o malo sería algo universalizable? Algo bueno para mí, ¿es bueno para todas las personas?. Esto discreparía mucho con lo expuesto sobre las adolescencias y sus multiplicidades. ¿Podríamos entonces generar una mirada en términos de acciones saludables?

La salud es considerada como "...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 1946, s/p). De aquí se podría desprender la importancia que tiene para la salud el entorno social y como esto nutre la salud integral. Esta dimensión de lo social, por momentos, parecería no ser tan valorado o dimensionado en su importancia y reducimos la salud en las adolescencias al "quedate en casa".

Vinculando lo expuesto, con los planteos en relación a las adolescencias, donde se refiere al constante cambio emocional y físico y con los efectos que genera: ¿Podríamos decir que en las adolescencias se puede generar un estado completo de bienestar como se plantea en la definición de la OMS (1946)? Si ese estado no es completo, ¿Estaríamos en ausencia de Salud?, Las adolescencias entonces, ¿carecerían de salud?

Morales Calatayud (1997), en relación a la definición de salud, plantea que las mismas son muchas y que han venido evolucionando en el correr de la humanidad desde miles de años antes de Cristo, algunas se complementan y otras difieren entre sí por partir de concepciones culturales o religiosas diferentes.

Dentro de este proceso de evolución en el siglo anterior se empezó a entender la importancia de la psicología aplicada a la salud. Pero aclara que los/as psicólogos/as en su rol, tienen que entender que el buen estado de salud, "se

pueden asociar a múltiples causas, las que son de diverso orden, entre las que están las de carácter social y las relativas al comportamiento” (p.23). Quien ejerce la profesión debe indagar y buscar herramientas para ayudar en cada particularidad del individuo/a o comunidad que se busca acompañar.

En relación determinantes de la salud, Lalonde (1974), describe cuatro elementos a analizar: el factor biológico, el sistema de salud, el entorno o ambiente y en mayor proporción el estilo de vida.

Si bien, esta división y manera de analizar las condicionantes de salud, ha recibido críticas, por ser considerada con un sesgo individualista y de no integrar la dimensión socioeconómica, plantea que algunas de las conductas asociadas al estilo de vida podrían ser el sedentarismo, el estrés y el consumo de cualquier tipo de drogas ya sean legales o las de consumo regularizado.

A los efectos de continuar reflexionando, estos insumos son un gran aporte, considerando que en mayor medida, lo que podría condicionar la salud es el estilo de vida y retomando lo planteado en el bloque anterior en relación a las adolescencias, los trabajadores del área de la salud, podríamos encontrarnos en un momento oportuno para intentar promover estilos de vida saludable.

Son las prácticas y los quehaceres profesionales los que van dando cuenta de si se está frente a un sistema de salud que reconoce a los adolescentes como sujetos de derechos y cuyo ejercicio permite el desarrollo integral y el autocuidado. Cuanto mayor reconocimiento al derecho a la salud por parte del sistema y de sus usuarios, mayor grado de bienestar, de oportunidades y calidad de vida de las personas, lo que redundará, en una mayor equidad y accesibilidad en materia de salud. (Arias y Suárez, 2016, p.21)

La salud comunitaria genera una mirada relevante en busca de la ya mencionada promoción de Salud. Saforcada (2012), plantea a través del análisis de la ciencias sociales aplicadas a la comunidad, la importancia de trabajar desde la psicología tomando como punto de partida la salud, contraponiendo, los planteos que se dedican a trabajar la salud y la psicología desde la enfermedad. El autor se centra en el concepto de Salud Positiva, haciendo base en el derecho que tenemos los seres humanos a estar sanos.

A diferencia de la teoría de salud tradicional, la Salud Positiva se basa en un sistema de salud colectiva, destinando sus fuerzas en el primer nivel de salud. Nivel que tiene en sus características, la cercanía e inserción dentro las comunidades, con una

llegada directa a su población. Los equipos de profesionales efectores del sector salud, trabajan en policlínicas descentralizadas, ubicadas en zonas barriales, convirtiéndolo este encuentro, como el primer contacto con el sistema sanitario. No solo se espera la llegada de las personas a las policlínicas, sino que se sale a la búsqueda, en función de una promoción integral de salud.

Benia et al. (2008), en relación a los valores que deben existir en un primer nivel de atención en salud, plantean que los mismos deberían ser el derecho a la salud, la equidad y la solidaridad entendiendo en este último punto la importancia de que todo integrante trabaje por el bien común de la sociedad que compone.

Fernandes et al. (2009) afirman que, “la psicología de la salud propone un soporte epistemológico y práctico para las intervenciones psicológicas más allá de la clínica” (p.1). Este planteo, garantiza e invita a generar espacios de aplicación de la psicología por fuera del espacio clínica-consultorio. Los autores, plantean la necesidad de generar estrategias de acción concretas y seductoras producto del constante dinamismo social, proveniente de las migraciones y aceleraciones propias de la época. Mencionan que se empieza a notar a nivel internacional, nuevos modelos de asistencia, amparados en la comprensión de la salud comunitaria. Alegan la importancia del rol del/a psicólogo/a al momento de plantear acciones adecuadas y eficientes a la hora de buscar una promoción de salud.

Rodríguez y Montenegro (2016), afirman que la psicología comunitaria promocionando espacios de intercambio participativo en las comunidades, puede generar una “transformación de las condiciones de vida de las poblaciones con las que trabaja” (p.14).

Los aportes teóricos planteados, mi formación y mi labor me llevan a entender la importancia del involucramiento de las adolescencias en actividades que les generen hábitos saludables.

En relación a la salud comunitaria, la salud positiva y el rol del profesional psicólogo, se ha generado en mí fortalezas para integrar la importancia que tiene promover en las comunidades que se trabaje, a nivel colectivo e individual, la necesidad de proponer acciones que ayuden a la reflexión para generar una promoción pertinente en salud.

La promoción del deporte y las prácticas artísticas en la adolescencia, podrían oficiarse como acciones efectivas para la promoción de salud. Propiciar desde la psicología social una óptima implicación con el entorno el cual habitamos, podría estar fomentando la salud integral. Martínez (2014), reflexiona en relación al término

intervención, proponiendo una nueva nomenclatura metafórica: la posibilidad de involucrarse al trabajar. Afirma que realizar acciones desde una concepción interventiva nos podría posicionar dogmáticamente o con sesgos impositivos de cara a las propuestas. Entiendo así, que generar espacios de implicación con adolescentes, teniendo claro los beneficios de la actividad, nos posicionará con más naturalidad en las propuestas, transmitiendo la importancia de posicionarse desde el compromiso.

¿Por qué el deporte y las prácticas artísticas?, ¿Qué beneficios concretos aportan en la promoción integral de salud?

Crear, Construir, Aunque te equivoques...

Falta y Resto (1992)

Crear, construir y fomentar espacios en los que las adolescencias puedan habitar desde sus intereses, desde el disfrute del compartir el encuentro con un/a otro/a, resultaría algo de suma relevancia para nuestra sociedad. Entiendo que promover el deporte y las prácticas artísticas, tienen bondades para aportar en ello.

Castillo et. al. (2007), plantean que en esta etapa se generan nuevas conductas que podrían suponer un riesgo para la salud, algunas de ellas son el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; así como también se puede ver un cambio respecto a la alimentación saludable. Ante esto manifiestan que dichas conductas se pueden ver disminuidas si el/a adolescente practica alguna actividad deportiva, existe "...una relación positiva entre la práctica de actividad física y deporte y las conductas que realzan la salud" (p.202).

Su estudio analizado, realizado con adolescentes de entre 11 y 15 años (1989), confirmó que existe una relación positiva directa entre la práctica del deporte y acciones diarias; "una buena higiene dental y un mayor uso del cinturón de seguridad cuando se viaja en coche" (Castillo et al. 2007, p.202). Concluyen, que las personas que realizan actividad física y deporte a la vez que obtienen beneficios a nivel físico y psicológico, tienen más conductas saludables en relación a las personas que no lo practican. "Los chicos y chicas que practican actividades físicas

con mayor frecuencia son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol y cannabis y a su vez con mayor frecuencia alimentos sanos” (p.206).

García Mas (1990), define al deporte como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (p.31). Esta constante aceptación de reglas necesarias para participar de la actividad deportiva podría llevar a generar (dentro de esta etapa marcada por la rebeldía) que al menos en un espacio haya que aceptar reglas que me permitan coexistir con otro/a. De alguna forma se va predisponiendo la aceptación de normas que permiten el desarrollo en sociedad, normalizándolas y entendiéndolas como necesarias.

Chalela (2013), plantea que esta es una etapa donde empiezan a cambiar los intereses. Se puede dar el abandono deportivo, pasar a realizar otras actividades o generar más tiempo libre. Por lo tanto sostiene que en las adolescencias no se debería abandonar el deporte, de aquí la importancia de los entrenadores, psicólogos o referentes en la motivación para que los/as adolescentes no se alejen de esta dimensión saludable. El dinamismo en los entrenamientos y una exigencia acorde a las características particulares de los/as participantes podrían ser un elemento a tener en cuenta por el adulto referente de la actividad.

A la hora de analizar qué motivaciones se ponen en juego cuando se conforma un grupo, García (2001) plantea cuatro líneas para incentivar la permanencia en la actividad. Una de ellas es la necesidad de contribuir a un proyecto común, en donde desde distintos roles se puede desempeñar un papel que lleve a desarrollarse plenamente, esto dependiendo del grupo y del orientador, puede ser de ayuda cuando en las adolescencias se pasa por etapas de poca satisfacción, y como veíamos, se sienten por fuera de su entorno, en consecuencia de no verse útil para algo. De aquí se podría desprender como tarea fundamental de los/as adultos/as referentes de la actividad, poder encontrar los espacios para el óptimo desarrollo de los/as participantes del grupo, esto refleja la segunda línea de motivación según el autor. La necesidad de sentirse competente y poder expresar sus capacidades dentro del grupo. Resulta importante desde el rol de quien lleva adelante el grupo, no exponer a ningún/a joven ante situaciones negativas y no ser muy fuertes con las enmiendas. Separarse del grupo y poder generar las intervenciones de manera personal podría ser una estrategia oportuna.

El reconocimiento, es otra de las líneas que menciona el autor. Según García (2001), a toda persona que practica un deporte le gusta que se le reconozca su esfuerzo.

Esto en las adolescencias, es a mi entender, de suma trascendencia para mantener a el/la joven motivado/a con el grupo y por ende con la actividad.

Entiendo que a la hora de trabajar con las adolescencias el valor en sí de la actividad está por encima de cualquier resultado. El valor que adquiere la permanencia en la actividad, permite al/a adolescente transitar un proceso, que garantiza articular sus intereses. La importancia de tomar decisiones, los hará independientes, libres y con la capacidad de ser felices. El grupo en esta etapa, influye en el desarrollo de competencias sociales, de la empatía, de la identidad.

los equipos deportivos ocupan un lugar decisivo respecto a la socialización de sus miembros, sea cual sea la edad de sus integrantes, a un nivel que hace que en determinados momentos evolutivos el peso de un equipo al que se pertenezca pueda igualarse -e incluso superar- al de la escuela y llegar a complementar el peso de la familia. (García, 2001, p.198)

Carrascosa (2011), plantea que quien pertenece a un equipo experimenta los sentimientos de esfuerzo, aprender a competir, nuevas experiencias, ilusión, motivación, colaboración, disfrute, satisfacción personal, ambición, apoyo personal y reconocimiento social. Estas vivencias se pueden dar si quien orienta la actividad grupal logra hacer transitar juntos, los objetivos personales con los del grupo. Luego de que se genera cierto nivel de pertenencia se pueden pensar objetivos en común.

Castejón (2004), plantea que el deporte nos dará o nos quitará en la medida en que podamos involucrarnos en la actividad. Siendo una práctica orientada en forma contenida y transmitiendo valores, es un agente socializador por excelencia. Si la forma de respetar las reglas e intentar superar obstáculos, se ve focalizada en ganar a toda costa, sin tener en cuenta valores solidarios, igualmente se siguen generando espacios socializadores, pero produciendo un intercambio social no esperado, para el desarrollo saludable del/a adolescente.

En la mirada de este Ensayo se entiende que estas actitudes se puedan generar en los/as jóvenes que practiquen la actividad, pero está en lo/as adultos/as que guían a esos adolescentes transmitir los valores más oportunos para que la competencia se convierta en algo beneficioso para quien la practique.

Un desafío que puede plantearse, buscando alentar la promoción de los beneficios del deporte, puede ser en espacios donde los objetivos de la actividad estén centrados en la obtención de triunfos, transmitiendo que alcanzar lo deseado se

logra trabajando con empeño, dedicación , colocando la mejor versión de uno/a mismo/a.

Bryant (1982), plantea que eso fundamental en nuestro rol como psicólogos/as, estar atentos/as, con una observación y escucha activa, para entender si el/la joven que participa del grupo, realmente está disfrutando de la actividad deportiva o le causa un peso o sentimientos poco disfrutables como ser ansiedad o estrés (pudiendo aparecer inapetencia o insomnio), siendo fundamental una detección temprana de los síntomas. Estas manifestaciones nos pueden oficiar de alerta y advertirnos según el autor, que el joven está siendo sometido a una tensión que no puede sobrellevar. Elementos que deben ser tenidos en cuenta para generar algún cambio. Algunas acciones que plantea el autor ante situaciones similares, van desde trabajar con los efectos, disminuir presiones, o hasta separarse de ese deporte ya sea por un lapso de tiempo corto o de manera indefinida.

Convencido de la importancia del deporte en las adolescencia, entiendo que acompañar en la búsqueda de una actividad física oportuna para el/a joven que realmente promueva su salud, debería contemplar sus intereses para alejar una carga más en una etapa ya compleja de por sí misma.

Los aportes mencionados sobre la importancia de integrar un equipo deportivo, considero aplican también, a la hora de que el/a joven, participe en grupos donde se promueven prácticas artísticas. A la vez que, tal especificidad, despiertan y ofrecen otras cualidades.

En relación a los aportes que se producen en un grupo artístico, partiendo de la “salud como bien social que se construye”, (Recto, 2019, p.19) propone al mismo con objetivos en la búsqueda de:

focalizar acciones orientadas a cambios en el entorno, en las condiciones de vida y hábitos de la población de referencia; se intenta que los grupos tomen conciencia de los factores condicionantes y actúen participativamente para cambiarlos en pro de un beneficio colectivo, y un impacto individual. (Recto, 2019, p.20)

En relación al arte y el intercambio que produce en quien la experimenta, ya Read en 1970, plantea que a través de esta relación se puede comprender el espacio que nos rodea, convirtiéndose en una forma alternativa de comprensión del contexto. Al darle tal significado, se puede reconocer su importancia y valor para el desarrollo de

la humanidad. En relación a las adolescencias, podríamos considerar el arte como benefactor en pos de intentar buscar respuestas al entorno.

Albornoz (2009), sostiene que el arte ayuda a poder cuidar las emociones. Plantea la importancia de tener resguardos en el cuidado emocional de las personas, con especial énfasis en las adolescencias. Sostiene que se puede generar un vínculo muy fuerte entre la ausencia en la promoción del cuidado de las emociones y los actos grandes de violencia. Entiende que existe una relación en los países que no generan y no se preocupan por salvaguardar, lo que el autor llama salud emocional, con atentados violentos de los/as jóvenes.

Hernández et. al. (2020) plantean la creación como motor expresivo, motivadora de la imaginación quien viene guiada por las emociones. Retomando los conceptos de adolescencias relacionados con el desequilibrio que ésta despierta en las emociones, posibilitar espacios expresivos, podrían estar favoreciendo al desarrollo integral de la salud.

Poder producir estas creaciones en conjunto, con un grupo de pares, podría ser entonces el reflejo de intercambio emocional. Proceso que permite intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales propios y de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de la emoción. Allí se abordará una de las claves fundamentales en la promoción de salud que es el contacto con lo que se siente, aspirando a generar un espacio de intercambio de sentires. Sentimientos que por momentos pueden ser confusos, producto del momento vital y que no podrían ser expresados de otra manera o en otro ámbito. "Si se quiere alcanzar el bienestar y la felicidad, hace falta convocar el arte como parte de la vida." (Hernández et al., 2020, p.33)

Wald (2015), cinco años antes ya hacía un análisis minucioso de la importancia del arte vinculada a la salud y el valor para transmitir las emociones. Sobre todo la importancia de generar espacios comunitarios en pos de una óptima promoción de salud colectiva. Sostiene que en estos espacios se pueden generar amistades, relaciones de confianza, habilidades para la socialización (como pueden ser el animarse a hablar en público, o superar timidez), relaciones de confianza. Sin embargo hace especial énfasis en cuidar y sostener el espacio, intentando potenciar a todo/as los/as participantes. Se debe considerar en forma especial, el modelo operacional de cómo se llevan adelante las actividades, las estrategias pedagógicas

que se despliegue, los valores que se promuevan y los integrantes que componen al grupo.

No es intención en este Ensayo, afiliarse a una definición exacta sobre lo que podrían ser consideradas las prácticas artísticas, ya que entiendo acota la posibilidad de comprenderlas en todas sus vastas versiones y sentidos de producciones que por sí mismas provocan. Serán consideradas como toda actividad continua que producto de su experimentación contribuyan a la realización plena de las personas, individual y colectivamente.

Según Ramos Delgado (2013) analizando la importancia de las prácticas artísticas comunitarias, nos comparte las bondades que generan las misma para lograr vincularse y experimentar por sí mismo los beneficios que otorga el arte. “El artista aquí intenta adentrarse e implicarse para lograr vivenciar completamente el contexto y poder actuar en él” (p.120).

Coll (2004), genera una otra mirada. La importancia de la subjetividad de cada persona y cómo la misma se ve reflejada en las creaciones. Creación considerada por el autor como el intercambio que se genera entre mundo interior y mundo exterior.

Entonces, las creaciones producidas en conjunto, ¿Podrían ser una forma de percibir la realidad en común?

Najmanovich (2015) analiza que la realidad, es concebida de manera personal. Cada persona la compone en relación con su historia, cultura, por lo que menciona que dependen en gran medida de la percepción de cada uno/a.

Estar muy centrados en nuestra realidad, no permitiría dejar ver otras realidades ni entornos. Este efecto la autora lo denomina como ceguera atencional.

En las adolescencias poder generar espacios en donde el otro pueda llegar a entender y producir la realidad en conjunto, parecería ser una herramienta fundamental en momentos en los cuales se percibe que el entorno no entiende las adolescencias. Percibir otras formas y buscar otra mirada ante los sentires puede ser una herramienta fundamental para intentar aclarar conflictos.

Reflexiones finales

Te invito a cantar hasta inventar

otro carnaval...

Falta y Resto (1992)

Las líneas que a continuación comparto, han sido generadas desde el disfrute de lograr articular tránsitos, lecturas, reflexiones críticas, aprendizajes, e intercambio con la tutora.

De los acercamientos con la tutora, utilizando los planteos de Berestein y Puget (1997), se originó un vínculo con un espacio de encuentro llamado “entre”, perteneciente a quiénes participan de ese vínculo. Único e indisociado de quienes lo integran.

Este entretejido reflexivo, producto del intercambio social entre dos personas, genera la posibilidad de crear mi Trabajo Final de Grado.

La invitación de cantar juntos/as por un nuevo carnaval, pretende ser una invitación a crear nuevas miradas de la realidad.

Pensar las adolescencias en plural nos abre la mirada y nos posiciona a entender que las mismas son múltiples y variadas en su transitar. La manera de vincularse con un/a adolescente es única, y nos interpela a no repetir formas, buscando la que se entienda más apropiada para cada quien.

Entiendo por ello, que no habría entonces, una única manera de promocionar la salud en las adolescencias, sería importante entender lo singular y particular de los encuentros, colocando una escucha activa y de compromiso permanente en cada nuevo vínculo.

Considerar la etapa de las adolescencias como una oportunidad nos coloca con una mirada optimista frente a este ciclo vital, teniendo en cuenta siempre los vaivenes que se generan producto de las crisis evolutivas.

Esta etapa de grandes cambios, nos permitiría abrir las puertas a fomentar hábitos saludables. Por lo anteriormente analizado en los capítulos anteriores, podría plantearse que dos de ellos serían el deporte y las prácticas artísticas.

Es esperable, amparados en las ideas de salud comunitaria que todo integrante de una comunidad se involucre en la promoción de salud de sus integrantes, sea cual sea el rol que cumpla.

El factor social cumple un papel de suma importancia dentro de la salud, entiendo que desde el rol que elegimos ejercer como licenciados/as en psicología dentro de la sociedad es de relevante importancia promocionar su valor intentando que se cumpla.

Generar acciones que favorezcan el intercambio social serán vistas como prácticas saludables y promotoras de salud, tanto el deporte como las prácticas artísticas grupales, pueden ser posibilidades para favorecer el intercambio entre pares, produciendo aportes al cuidado de la salud integral.

Ambas actividades, son propuestas que facilitan la comunicación. Permiten transmitir, sentimientos, emociones, mostrar la forma de concebir el mundo y observar cómo lo ven, piensan y sienten los/as demás. Debido a ello, entiendo que podrían ser una gran herramienta en esta etapa.

El lector verá que en el recorrido de este trabajo no han sido mencionados deportes que se desarrollan de manera individual, actividades físicas en solitario. Tampoco se hizo referencia a lo que tiene que ver con las artes o actividades solitarias. No fue una omisión y no desconozco la importancia que estas actividades pueden generar en la promoción de salud. Pero entiendo que en ocasiones la pasión que puede despertar un deporte individual así como la práctica artística a nivel individual, producto de la rigurosidad que exige por momentos la práctica de la técnica al detalle, puede llevar al/a joven al aislamiento y pérdida de sentido por el afuera.

Lo que se intenta transmitir, es la necesidad de promover en las adolescencias espacios de intercambio, en donde la actividad en sí, en ocasiones, puede ser la excusa. Espacios de búsqueda y desafíos, para lograr el ejercicio de encuentros saludables.

El desarrollo saludable de los adolescentes se relaciona con su conducta, la cual, a su vez, está influida, por las experiencias que viven los jóvenes en los contextos sociales familiares, escolares, y comunitarios, tanto profesionales como informales. (Díaz et al., 2003, p.53)

La etapa de las adolescencias fue la seleccionada como centro de desarrollo de este Trabajo Final de Grado, pero concluiría que el entrelazado de la teoría con la práctica y viceversa, que se fue entramando en su desarrollo, podrían generar la promoción de salud integral en otros momentos de la vida, aportando a construir estilos de vida saludables.

La práctica de las actividades analizadas, por sí solas no garantiza la salud. Que un/a adolescente no participe o abandone por un tiempo, por aburrimiento o falta de interés las actividades tampoco significan que estemos en ausencia de salud.

Entiendo que el abanico no se cierra con estas dos propuestas. Pueden surgir y es deseable que surjan otras actividades que promuevan la Salud, producidas desde la implicancia con el entorno.

Según Gagliano (2005), está en los/as adultos/as poder sostener y promover nuevos espacios sociales, así como generar una participación activa de los/as jóvenes con preguntas y reflexiones.

Desde nuestro rol de licenciados/as en psicología, desde los/as adolescente puede colocarnos como el rol de adulto/a referente. Esto nos instala en un lugar de responsabilidad y exige estar atentos/as en una escucha abierta e investigar qué acciones son disfrutables, beneficiosas y adecuadas para la salud en esta etapa.

Por último, debo confesar que en muchos momentos de la escritura me vi tentado a poner ejemplos de deportes y prácticas artísticas que me seducen. Pero sostengo que una de las mayores riquezas de este Ensayo, es la posibilidad de brindar a quien se encuentre con este texto académico, la posibilidad de producir su propio pensamiento crítico frente al tema expuesto, convirtiéndose en la realidad específica de cada lector/a.

Citas Bibliográficas

- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Revista Educere* 13. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102009000100008&Ing=pt&nrm=iso&tIng=esnoz
- Amorin, D. (2008). *Apuntes para una posible psicología evolutiva*. Montevideo: Psicolibros-Waslala.
- Arias, M. y Suárez, Z. (2016). La atención a la salud de los adolescentes en el primer nivel desde una perspectiva de derechos [en línea]. Montevideo : Ediciones Universitarias. Recuperado <https://hdl.handle.net/20.500.12008/18210>
- Benia, W., Macri, M. y Berhier, R. (2008). Atención primaria en salud. Vigencia y renovación. En Benia, W. Y Reyes, I. *Temas de Salud Pública*. Tomo I. (119-147) Montevideo: Oficina del Libro FEFMU
- Berestein, I. y Puget, J. (1997). Lo vincular. *Clínica y técnica Psicoanalítica*. Buenos Aires: Paidós.
- Bryan, J.C. (1982). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Barcelona-Buenos Aires: Paidós.
- Carrascosa, J. (2011). Trabajar y competir en equipo. *El Método sabercompetir*. La Coruña: Netbiblo.
- Castejón, F. J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. *Lecturas: educación física y deportes*. Revista digital. Año 10. núm. 73, Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol.16, núm. 2, pp.201-210.

- Coll Espinosa, F.J. (2004). El desarrollo de la subjetividad desde la creatividad y el arte-terapia. *Educación Social*. num.28, pp.41-54.
- Deposoft. (1 abr 2013). Jesús M Chalela Suarez. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=QRQDCOm2ty0>
- Díaz, D., Loreto Martínez, M. y Cumsille, P. (2003). Participación Comunitaria en Adolescentes: *Desafíos Para la Promoción de la Salud*. *Revista de Psicología*, Vol. 12, núm. 2, pp.53-70.
- Fainsod,P. (2007). Adolescencias en plural. La tensión identidad-diferencias en las experiencias sociales y escolares de adolescentes madres de sectores populares. VII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Falta y Resto (1992). A los adolescentes [Canción]. *En 30 Años Versiones originales del teatro de verano*. Montevideo Music Group.
- Fernandes Alves, R., Carmo Eulalioll, M y Jiménez Brobeill. S. (2009). "La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos". *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, vol. 61, núm. 2, p.1-12. Retirado do World Wide Web <http://www.psicologia.ufrj.br/abp/>
- Freud, S. (1923). El yo y el ello. En J.L. Echeverry (Trad). *Obras completas*, Vol.XIX (p. 1-66) Buenos Aires: Amorrortu.
- Gagliano, R. (2005). Esferas de la experiencia adolescente. Por una nueva geometría de las representaciones intergeneracionales. En *Anales de la Educación Común. Adolescencia y juventud*, Tercer Siglo, año 1, nos. 1-2, Buenos Aires: Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.
- García-Mas, A. (2001). Analisis Psicológico del Equipo Deportivo. *Las bases del entrenamiento Psicológico*. En Cruz Feliu, J. (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 193-214) Editorial Síntesis Psicología.

- Giles, P. (Director). (2020). Dr. Faga, *Adolescencia* (Temporada 2, Episodio 10) [Serie Documental]. Mulata Films Argentina- Señal Colombia.
<https://www.rtvcpplay.co/series-documentales/dr-faga/adolescencia>
- Hernández-Mella, R., D'Meza-Pérez, P., Ramírez-Jiménez, N., Morel-Camacho, J., Peña-Lantigua, L. y Olivier-Sterling, C. (2020). El arte y su poder transformador. Inconsciente, emociones y creación según la perspectiva junguiana. *Ciencia y Sociedad*, 45(1), 25-34.
<https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i1.pp25-34>
- Kancyper, L. (2013). Adolescencia : el fin de la ingenuidad. Querencia. *Revista de Psicoanálisis*. ISSN 1688-0129. Nro. 14.
- Krauskopf, D. (2011). El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios. *Revista Psicología*.
- Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa, Ontario, Canada: Information Canada.
- Moral, J., Palermo, J., López, S., Rosa, A., Pérez, J. y García, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, Vol.36, pp.283-289.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260916>
- Morales Calatayud, F. (1997). *Introducción al estudio de la Psicología de la Salud*. México: UniSon
- Nasio, J. (2010). *¿Cómo actuar con un adolescente difícil?. Consejos para padres y profesionales*. Buenos Aires: Paidós
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del Adolescente*. Sinopsis. Recuperado el 28 de Marzo de 2022 de
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *¿Como define la OMS la salud?*. Recuperado de

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

Pichon-Rivière, E. (1975). *El Proceso Grupal: Del Psicoanálisis a la Psicología Social*(I). Buenos Aires: Nueva Visión.

Ramos Delgado, D. (2013). “¿Qué son las prácticas artísticas comunitarias?” *Algunas reflexiones prácticas y teóricas en torno a la construcción del concepto*. (pensamiento),(palabra)... Y oBra, núm. 9, pp.116-133.

Read, H. (1970). *Arte y sociedad*. Barcelona:Península

Recto Álvarez, G. (2019). *Títeres, psicología y salud:entretrejiendo senderos.... La hoja del titiritero*, vol. , núm. , pp.19-20.

ReteNum - Nurturing the World. (12 ago 2015). *Qué vemos cuando vemos Denise Najmanovich*. [Archivo Video].

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J0xEemPIInyc>

Rodriguez, A. R. y Montenegro, M. (2016). *Retos contemporáneos para la psicología comunitaria: Reflexiones sobre la noción de comunidad*. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. Vol., 50, Núm. 1, pp.14-22.

Saforcada, E. (2012). *Salud comunitaria, gestión de salud positiva y determinantes sociales de la salud y la enfermedad*. *Aletheia*, Vol. 37, pp. 7-22. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n37/n37a02.pdf>

Sintes, R. y Dotta, F. (2008). *Psicodrama: La terapia de los dioses caídos*. Montevideo: Psicolibros

UNICEF (2019). *La percepción de los adultos sobre las/os adolescentes. Investigación a través de la encuesta nacional de CIFRA*. Uruguay.

Recuperado de

<https://www.unicef.org/uruguay/comunicados-prensa/unicef-presenta-su-campa%C3%B1a-no-est%C3%A1n-perdidos-con-foco-en-los-adolescentes>

UNICEF (2020). Cinco formas en que la pandemia impactó a los adolescentes.
Uruguay.

Recuperado de

<https://www.unicef.org/uruguay/cinco-formas-en-que-la-pandemia-impacto-los-adolescentes>

Valera, S. (1996). Psicología Ambiental: bases teóricas y epistemológicas. En
Íñiguez, L. Y Pol, E. (Comps.) Cognición, Representación y Apropiación del
Espacio. Monografías Psico-SocioAmbientals, Vol. 9, pp.1-14. Barcelona :
Publicacions Universitat de Barcelona.,

Wald, G. (2015). Arte y Salud: *Algunas reflexiones para profundizar las
potencialidades de análisis del campo*. Interface (Botucatu). Vol.19, núm.55,
p.1051-1062.