

Título: El VIH/SIDA y su repercusión en la calidad de vida.

**Autores: Lic. Ramona Tura Montelongo, Lic. Ivón Piñón Pita y Lic. Sergio Luis Martínez Rodríguez
Instituto Superior Pedagógico de Pinar del Río**

Resumen

El artículo está dirigido a establecer la relación de habilidades para la vida, calidad de vida y prevención del VIH/SIDA, las cuales fueron seleccionadas por su incidencia en el valor responsabilidad y en el desarrollo de la madurez de la personalidad. Se aborda de manera sencilla y sintética lo general de cada una de las habilidades, su repercusión en la prevención y en el fomento de la calidad de vida ofreciéndose alternativas psicopedagógicas a tener en cuenta en su formación y desarrollo, aunque no constituye una receta acabada si pueden servir a los maestros y profesores encargados de la educación de la personalidad como modo de actuación profesional en su desempeño para el cumplimiento del encargo social de formar el ideal de hombre y mujer que necesita y demanda la sociedad cubana actual.

Abstract

This article is entitled "The HIV/AIDS and its repercussion in the quality of life. It is directed to establish the relationship abilities for life, quality of life and prevention of HIV/AIDS. It can also be found the following abilities: Knowledge of oneself, Manage of emotions and feelings, Manage of tensions and stress and Decision making

- Conocer para saber, saber para juzgar y pensar antes de actuar.

Al concebir la educación como una preparación para la vida como lo han pensado insignes educadores, por lo cual consideramos que la primera enseñanza que debería ofrecerse y la primera cosa que tendríamos que aprender, es indudablemente, aprender a vivir, el arte de vivir.

Es por ello que nuestro centro formador de educadores tiene la necesidad de responder de manera adecuada a las exigencias sociales donde no puede desvincular el proceso de enseñanza aprendizaje del desarrollo en los futuros maestros de habilidades para la vida que le permitan su crecimiento personal y social para enfrentar de manera exitosa el rol a ellos encomendado y elevar su calidad de vida y el de las nuevas generaciones a la que han de educar.

El objetivo general de la Educación se resume en el proceso de socialización del individuo, esto es en la apropiación por el sujeto de los contenidos sociales válidos y su objetivación, expresada en formas de conductas aceptables por la sociedad. Paralelamente a esta socialización se realiza la individualización del sujeto, por cuanto la objetivación de los contenidos sociales es un proceso netamente individualizado, de carácter personal, en el que cada sujeto procesa la realidad de manera muy particular, aportando los resultados de su propia recreación, como ente social activo.

La importancia de este trabajo está dada en que va dirigido a tres direcciones fundamentales que han de fortalecerse, perfeccionarse y sistematizarse en el trabajo de la escuela cubana actual, en la esfera de la salud y en particular en el enfrentamiento y lucha contra el VIH/ SIDA estas son:

Educación para la salud: Como oportunidades de aprendizaje y medio para modificar los comportamientos de riesgo, ampliar los conocimientos, desarrollar la comprensión y las habilidades para proteger la salud.

Estilo de vida: Pautas individuales de la conducta, determinadas por los factores socioculturales y las características de cada personalidad.

Calidad de vida: Condiciones de vida social, económicas, políticas y ecológicas de la existencia del individuo y la conciencia que tienen estos de las oportunidades que ofrecen esas condiciones para satisfacer sus necesidades

El programa Nacional de Educación Sexual en los Institutos Superiores Pedagógicos cobró nuevas dimensiones con la incorporación de miles de jóvenes como maestros emergentes y la formación de

Profesores Generales Integrales, que reciben la preparación directa por cientos de profesores adjuntos en cada municipio del país. Nuestra provincia en particular cuenta con una Universidad Pedagógica y 16 Sedes Pedagógicas que a su vez se multiplican en cientos de micro universidades de todas las educaciones en los diferentes territorios de la provincia donde constituye una necesidad acorde a nuestra realidad de incrementos de caso de VIH/SIDA fortalecer el programa en esta dirección, ya que como dice un hermoso adagio "La vida es don de la naturaleza, pero vivir bien es un don de la sabiduría".

Esta sabiduría depende en gran medida del proceso educativo, pues las aptitudes que recibimos como regalo de la naturaleza deben ser desarrolladas por la inteligencia y la voluntad conscientes para dirigir esas dotes naturales hacia la perfección y en ello juega un rol determinante el desarrollo de habilidades para la vida, como son:

- Conocimiento de sí mismo.
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento crítico.
- Pensamiento creativo.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Manejo de tensiones y del estrés.

Constantemente la vida nos somete a pruebas, debemos de tomar decisiones, asumir posiciones, resolver un problema, decir algo que tal vez no le guste al otro, no siempre transitamos por un camino llano, debemos sortear obstáculos y no pocos por cierto, fracasos, dolores, frustraciones, incomprendimientos, desamores y hasta traiciones, no todos salimos con la misma facilidad de estas situaciones conflictivas y autofrustrantes.

De nuestra forma de enfrentar estas situaciones depende en muchas ocasiones nuestra vida futura, por lo que además de los conocimientos de las ciencias, del arte, la cultura y la política que todo puede facilitar se hace necesario la educación o el fortalecimiento de un grupo de habilidades psicosociales, (llamadas por muchos habilidades para la vida)

De las habilidades para la vida, por las características de la temática que abordamos, y por la realidad que enfrentamos hemos seleccionado trabajar con cuatro de ellas, no por considerar que el resto dejan de tener importancia sino que resultaría demasiado ambicioso hacer el abordaje general de las mismas. Estas son:

- Conocimiento de sí mismo.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Manejo de tensiones y del estrés.
- Toma de decisiones.

- Conocimiento de si mismo

Aprender a conocernos y comprendernos es un aprendizaje y una tarea primaria indispensable para poder realizar todos los aprendizajes y tareas principales de la vida. Una limitación de nuestro desarrollo personal y social es el escaso conocimiento de nosotros mismos. Definiendo éste como el concepto y valoración, el conjunto de ideas, opiniones, sentimientos y actitudes que tenemos hacia nosotros mismos, es la metapercepción de nuestra persona que se forma con lo que ha hecho y lo que ha sido, con lo que es y lo que quiere hacer y ser.

Por tanto, la tarea educativa principal en esta dirección es ayudar, orientar a concebir y desarrollar una concepción realista, objetiva, sana y positiva de nosotros mismos, por lo que podemos concluir con las siguientes recomendaciones educativas a tener en cuenta por todos los agentes socializadores y que intervienen en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad, estas son:

- Brindar oportunidades, medios y facilidades a niños, adolescentes y jóvenes para que sean independientes.
- Posibilitar que reafirmen su personalidad en el desarrollo de actividades.
- Permitir que se expresen libremente y sean creativos acorde a las demandas y necesidades sociales.
- Brindar atención diferenciada acorde a las necesidades educativas de cada sujeto en correspondencia con su edad.
- Enseñarles normas, reglas, valores de uso social.

- Brindar posibilidades para que aprendan a comportarse de acuerdo a las normas pero con aceptación, respeto y amor a su persona, es decir que no implique sacrificio ni anulación de su individualidad.
- Brindar posibilidades para satisfacer sus necesidades de reafirmación, expresión y creación personal.

Si logramos que la joven generación tenga un adecuado conocimiento de si y una autovaloración positiva, estaremos contribuyendo, a partir de esta habilidad o aprendizaje para la vida a enfrentarla desde el conocimiento y con sentimientos, es decir, responsablemente, de una manera sana, que aprendan a vivir con la realidad, a adaptarse a vivir en un mundo donde el peligro de una infección es real y cercano.

- Manejo de emociones y sentimientos

Siempre que se presenta un evento o acontecimiento angustiante en la vida de una persona, que amenace su integridad biológica, psicológica o social, se produce un desequilibrio y aparece una crisis. Estas pueden tomar varios matices, manifestándose actitudes angustiantes y peligrosas para la integridad de la persona misma y los demás.

Una vez que la persona conoce que es portador del VIH/SIDA empieza a sentirse angustiado, manifestando la misma de diversas formas: miedo al rechazo, negación, ira, ansiedad, depresión, reacciones estas provocadas no solo por la pérdida del estado "óptimo" de salud, sino también por las pérdidas colaterales que pueden acompañar al diagnóstico como la pérdida del cariño de las personas significativas, el respeto de familiares y amigos, del puesto de trabajo etc. Estas reacciones emocionales dependen de la conjugación de la estructura de su personalidad, el grado de autoestima, los valores morales y/o religiosos, la existencia o no de metas o proyectos de vida. Aquel que ha sido preparado desde la más temprana edad a encarar la realidad y sus problemas personales en forma valiente y realista tendrá una disposición valerosa hacia las desgracias, tolerancia hacia los hechos desagradables del mismo y del mundo exterior y confianza y seguridad en si mismo. Cuando no se ha sido preparado para enfrentar la realidad y resolver los problemas que ella le plantea, se vuelven ansiosos y preocupados cada vez que surge una dificultad en el camino de su vida, dejándose dominar por sus emociones. Muchas veces apelan a varias formas de fugas o escapes para evadir la realidad como es el ensueño, retraimiento, alcoholismo, enfermedades mentales y hasta el suicidio, en fin se desordena la vida emocional del sujeto afectándose su integridad física y mental. De todo lo anterior podemos concluir que el equilibrio, la armonía, la capacidad para manejar nuestras emociones y sentimientos constituyen factores indispensables para una vida sana y de calidad por lo que podemos sugerir las siguientes recomendaciones para el trabajo en esta dirección.

Enseñar a armonizar los intereses y las actividades con una adecuada distribución de su tiempo y energía de manera que se alterne el trabajo, el descanso, el juego, el amor y el estudio.

Propiciar la integración de las metas o propósitos con los intereses buscando la gratificación personal.

Comprender que hay que prepararse para tolerar conflictos que se presentan en la vida.

Trabajar en la capacidad de evaluar y discriminar los valores para lograr una jerarquía de los mismos que propicie distinguir los más valiosos para encontrar las mejores metas para la vida.

- Manejo de tensiones y del estrés.

La tensiones y el estrés son fruto de las relaciones interpersonales, de nuestra convivencia diaria, de nuestra vida social, y pueden darse en las distintas esferas donde nos desempeñamos, ya sea en el plano laboral, familiar, personal, amoroso- sexual, entre otros.

El manejo de las tensiones ha sido abordado de manera científica para aquellas personas que viven con el VIH/SIDA que permiten ofrecer algunas alternativas para la reducción de las mismas tales como:

- Adecuada orientación, información y educación sobre sexualidad y SIDA.
- La práctica sistemática de ejercicios que permiten enriquecer el sistema inmunológico
- Mantener una alimentación balanceada, siguiendo una dieta que aumente las energías, que contenga todos los nutrientes necesarios a la edad y al tipo de actividad.
- Cumplir sistemáticamente con un sueño pleno e higiénico.
- Tomar una actitud positiva hacia la vida y mantener una adecuada imagen personal.

- No suspender las actividades cotidianas, es decir, mantener relaciones de pareja, familia y sociales de calidad.
- Buscar ayuda, compañía, y aceptarse a si mismo.

El hombre como ser social siempre está inmerso en situaciones tensionantes y estresantes, mucho más si es portador del VIH/SIDA. Las habilidades para mejorar tensiones nos ayudan a reconocer las fuentes del estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés, a realizar acciones que reduzcan las fuentes que lo provocan, haciendo cambios en nuestros estilos de vida, en nuestro entorno físico, y a aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitables no nos generen problemas de salud. Por lo que ofreceremos algunas recomendaciones para aprender a manejar las situaciones estresantes:

- Actitud mental positiva.
- Disfrute el presente y mire el futuro con optimismo.
- Desarrolle estilos de vida sanos, realice ejercicios físicos y limite los hábitos tóxicos.
- Las técnicas de relajación autoaplicadas pueden ser útiles.
- Desarrolle una vida social activa.
- No se sobrecargue excesivamente. " No abarque más de lo que puede"
- Aprenda a tomarse su tiempo para cada cosa.
- Nada es definitivo, ni imprescindible en la vida.

- Toma de decisiones.

La vida del ser humano es el conjunto de decisiones que ha ido tomando a lo largo de la misma, vivir es elegir, decidir, escoger, a cada instante una acción, una cosa, un valor de la multitud de estímulos que se presentan ante nosotros. I.

Cualquier cambio implica un costo psicológico para el individuo por lo que debe percibir el beneficio personal importante para proponérselo. La libertad para decidir favorece la asunción de la responsabilidad, re. Toda decisión requiere de tiempo, reflexión, esfuerzo, jerarquizar motivos, compromisos, retroalimentación positiva, preparación previa, apoyo de las personas significativas y condiciones contextuales favorecedoras. Si partimos del presupuesto de que la personalidad es al mismo tiempo objeto y resultado de las condiciones externas objetivas (mundo físico y social) y sujeto activo y creador de dichas circunstancias y de si mismo estaremos en condiciones de afirmar que aprender a dirigir nuestras vidas no es más que saber tomar decisiones responsables, es decir con conocimiento de causa.

Ofrecemos algunas recomendaciones para la toma de decisiones:

- Reflexione, piense antes de actuar.
- Infórmese, consulte ante la duda, sin conocimiento no se decide.
- No se deje llevar por impulsos, no permita que lo afectivo sea lo que predomine.
- Considere las consecuencias que se derivaran de su acción.
- Ejercite su voluntad, venza obstáculos, ante ellos no abandone el camino.
- No decida por otros, no se deje influir por la presión del grupo, valore sus opiniones, pero le decisión es suya
- Refuerce su autoestima, nos ayuda a tomar la mejor decisión.
- Ejercite su autocontrol.

Sabemos que no basta con ver el mejor camino para seguirlo, muchas veces vemos lo mejor y sin embargo seguimos lo peor por la fuerza del hábito, pero confiamos en que a fuerza de ver el mejor camino nos decidamos a emprenderlo.

La selección de estas cuatro habilidades para la vida y su relación con la calidad de la misma, está dada en la incidencia de ellas en el amor y la convivencia con la pareja, viendo la relación de pareja como motivo principal de los goces y las penas, de las dichas y desgracias de la vida acorde a la preparación que tengamos, al acierto de la elección amorosa y al esfuerzo para cultivarla, mantener y florecer esta relación que constituye un área fundamental de la vida humana.

Contribuir con esta preparación para la vida a partir de brindar algunas recomendaciones psicopedagógicas que propicien el desarrollo de habilidades para la vida, y con ello su calidad, lo que constituye por voluntad política de nuestro partido y estado un derecho de cada cubano y cubana.

Por ser nuestro centro formador de maestro y profesores y tener a su cargo la dirección metodológica en el trabajo educacional de la provincia en lo que ha capacitación se refiere brindamos a través del trabajo realizado posibles modos de actuación profesional que permitan elevar la percepción de riesgo y la preparación integral para la sexualidad responsablemente en las nuevas generaciones.