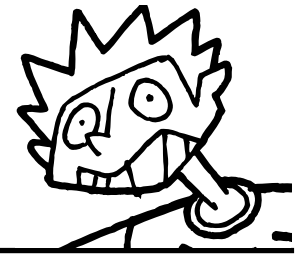


¿Por qué ahora huelo así?

4b.



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as conozcan que los cambios hormonales producen un cambio en las secreciones que emite el organismo.
- ▶ Que los/as alumnos/as descubran y analicen las distintas formas de mitigar estos cambios de olor corporal.
- ▶ Que reflexionen si se encuentran con estas situaciones o si alguno de sus compañeros puede estar atravesando por estos cambios.

Áreas

Educación Física. Biología y Geología.

Desarrollo

En la adolescencia se producen una serie de cambios hormonales que determinan un cambio en las secreciones que emite el organismo. En algunos adolescentes se produce un llamativo cambio en el olor corporal. Esta situación hace necesario que se extienda la higiene durante estos años. Durante la infancia los padres se responsabilizan de la periodicidad de la higiene de los hijos. El adolescente se libera de este control y suele depender de él la cantidad y calidad de su higiene. Todas estas circunstancias suelen llevar a una situación muy frecuente entre los grupos de adolescentes: el olor insoportable de uno de ellos, y la dificultad de los demás para decírselo o hacérselo notar.

En esta actividad se tratará sobre esta situación y diferentes maneras de enfrentarla.

Los/as alumnos/as se dividen en grupos de 5-6 miembros. Cada uno dispone de una copia del guión (Ficha 4bA). La actividad se puede desarrollar de dos maneras:

- 1ª opción:** el grupo leerá el guión y escribirá la continuación de la situación que se plantea en el mismo.
- 2ª opción:** el grupo leerá el guión y, basándose en una situación similar, escribirá un nuevo guión.

Cada grupo representará el guión según la opción que haya elegido. Posteriormente el/la profesor/a les reparte el cuestionario "Y a ti ¿qué te parece?" (Ficha 4bB) y lo contestarán por grupos.

Una vez completado el cuestionario (unos 5 minutos) se hace una puesta en común exponiendo cómo le dirían a un amigo que huele mal y que analicen si es la forma o no más adecuada, relacionándolo con cómo me gustaría que me lo dijeran a mí.

Aspectos a tener en cuenta

Los aspectos a resaltar por el/la profesor/a son:

- ▶ La adolescencia supone una paulatina asunción de responsabilidades que antes teníamos delegadas en nuestros/as padres/madres. Esto hace pensar en responsabilidades de gran trascendencia para nuestra vida. Es interesante que el/la adolescente se dé cuenta de que temas cotidianos como la alimentación o la higiene también pasan a ser responsabilidad suya.
- ▶ La realización de un *role-playing* sobre este tema puede servir para solucionar algún problema de este tipo que esté ocurriendo en el grupo. Es posible que sirva para que alguien se sienta "aludido".

Conceptos básicos

El sistema endocrino o sistema hormonal está encargado del control y regulación de importantes funciones de nuestro organismo: el metabolismo, el crecimiento, la diferenciación sexual, la reproducción, etc. El sistema endocrino o sistema hormonal está formado por las glándulas endocrinas o de secreción interna, que vierten sus secreciones, llamadas hormonas, directamente a la sangre y son distribuidas por todo el cuerpo.

Las principales glándulas endocrinas son:

- Hipotálamo, hipófisis: se encargan de controlar y regular al resto de glándulas endocrinas.
- Cápsulas suprarrenales.
- Tiroides.
- Paratiroides.
- Páncreas.
- Ovarios.
- Testículos.
- Placenta.

Las gónadas (ovarios en la mujer y testículos en el hombre) son las glándulas endocrinas encargadas de la síntesis de las hormonas sexuales. En el hombre la principal hormona sexual masculina (andrógeno) es la testosterona; las hormonas sexuales femeninas son los estrógenos y la progesterona. De forma normal se producen hormonas sexuales femeninas en el hombre y andrógenos en la mujer, pero en pequeñas cantidades y con efectos poco significativos.

Estas hormonas son responsables de los cambios internos y externos que ocurren en el adolescente durante la pubertad. Durante este periodo de la vida se producen grandes cantidades de hormonas, que actúan sobre todos los tejidos del organismo. Su efecto sobre algunas glándulas exocrinas (sudoríparas, sebáceas) determina un aumento de sus secreciones. Esto obliga a una mejora de la higiene para evitar el cúmulo de grasa en la piel y cabello, la aparición del mal olor corporal, etc.

Ver página 30 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Fundamentos de fisiología y bases anatómicas. Abasca, María; Díaz, Lourdes; Escolar, Aurelio. Editorial Everest.

Ficha 4bA



(En el patio, 5 amigos conversan)

JOSE: Eh, tío, ¿tienes un euro para dejarme?

ARTURO: Sí, ten. Pero me lo devuelves mañana, ¿eh?

JOSE: Claro. Voy a la cantina.

(Jose sale de escena)

ARTURO: A todo esto, y ahora que no nos oye, ¿os habéis dado cuenta del pestazo que echa "el Jose"?

EVA: ¿Me lo dices o me lo cuentas? En Mates lo tengo al lado y he optado por no desayunar. Más que nada para ahorrar dinero, ya me entendéis.

ANA: Sí, pues imagínate yo, que lo tengo en Música, justo después de Gimnasia. Claro, los días que tenemos que tocar la flauta, cada vez que cojo aire creo que me va a dar algo. El vestuario no lo pisa, el chico, se ve que no le gusta adentrarse en espacios desconocidos.

JAVI: Yo le he lanzado alguna indirecta, aprovechando que estudiábamos a los Reyes Católicos, con eso de que Isabel la Católica sólo se bañaba por Navidad y por Pascua, pero el chaval es más impermeable que una bota de agua.

EVA: Deberíamos decírselo.

ARTURO: Sí, pues díselo tú, porque a mí me da "cosa" que se enfade.

JAVI: A todo esto, ¿por qué narices nos damos todos cuenta menos él?

ANA: El ser humano se adapta a todo. El caso es que yo no consigo adaptarme a él, y se me revuelven las tripas cada vez que me siento a su lado. Y que conste que a mí "el Jose" me cae genial, pero chico, una tiene su sensibilidad...

EVA: Mantengo que hay que decírselo. Pero todos, ¿eh?

ARTURO: Bueno.

JAVI: Está bien.

ANA: Allí viene

(Entra Jose con un bocadillo)

JOSE: ¿Qué pasa? ¿Se os ha comido la lengua el gato?

JAVI: Mira, Jose, tío, es que...

Texto original de Marina Escolano, alumna de 1º bachillerato. I.E.S. "Jaume II", Alicante

Ficha 4bB



Y a ti ¿qué te parece?

¿Habéis vivido alguna vez esta situación?

▶ _____

¿Os ha pasado a vosotros tener la sensación de oler mal?

▶ _____

¿Le habéis dicho a algún amigo vuestro que olía mal?

- ▶ No
- ▶ Si

¿Cómo se lo dijiste?

▶ _____

¿Cómo reaccionó?

▶ _____

Si os lo dijeran a vosotros ¿cómo reaccionaríais?

▶ _____

¿Preferirías que te lo dijeran o no?

¿Qué pasa si no te lo dicen?

¿Qué pasa si te lo dicen?

¿Cómo te gustaría que te lo dijeran?

▶ _____

¿Qué soluciones puedes poner para no oler mal?

- ▶ Ducharse a menudo.
- ▶ Cambiarse de ropa.
- ▶ Cambiarse de zapatos.
- ▶ Cambiarse la ropa interior.
- ▶ Poner la ropa a lavar.
- ▶ Limpiar los zapatos.
- ▶ Lavarse los dientes.
- ▶ Usar productos como desodorantes, etc.
- ▶ Otras...

