

Publicación de las asesorías para jóvenes



sal de dudas

Octubre 2012



movilidad internacional
psicológica
estudios
sexológica
jurídica

Edita: Ayuntamiento de Zaragoza. Servicio de Voluntariado y Juventud
Universidad de Zaragoza. Vicerrectorado de Estudiantes
Prensas de la Universidad de Zaragoza

Realiza: Asesorías para jóvenes del CIPAJ (Centro de Información Juvenil
del Ayuntamiento de Zaragoza) y de la Universidad de Zaragoza

Diseño gráfico: David Guirao

Maquetación y corrección: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza

ISSN: 1697-9060

Depósito legal: Z-1405-2003

Imprime: -----.

En www.cipaj.org y en www.unizar





sal de dudas

asesorías para jóvenes

■ Presentación	7
■ Asesoría de Estudios	
Trayectoria de la Asesoría de Orientación de Estudios. Una experiencia de trabajo de 2002 a 2012	11
Francisco Royo Mas y Jacobo Cano Escoriaza	
Aprendizaje a lo largo de la vida: una de las mayores satisfacciones del ser humano	29
Francisco Royo Mas	
■ Asesoría Jurídica	
10 años ayudando a salir de dudas	65
Iván Sanz Burgos y Violeta Pérez Sobreviola	
La protección de datos en la sociedad de la información, las telecomunicaciones y las redes sociales.	79
Iván Sanz Burgos y Violeta Pérez Sobreviola	
■ Asesoría de Movilidad Internacional	
Destino Europa: movilidad profesional	105
Olga Tolosa González	
La acreditación oficial de idiomas	129
Olga Tolosa González	

■ Asesoría Psicológica

Aspectos psicológicos del desempleo en la juventud 163

Carla San Martín Cambroneró

Emociones básicas: introducción a la Inteligencia

Emocional 205

Carla San Martín Cambroneró

■ Asesoría Sexológica

Haciendo historia sexológica con el “Sal de dudas” 229

Santiago Frago Valls y Silberio Sáez Sesma

Disfunción eréctil... ¿y si me pasa a mí? 267

Silberio Sáez Sesma y Santiago Frago Valls

Este número de Sal de Dudas es algo especial para nosotros. La razón es que cumplimos una década de existencia: diez años, diez números. Esas cifras, digamos redondas, siempre invitan a hacer una celebración y una reflexión.

Mirando hacia atrás, nos satisface especialmente que esta publicación sea una muestra del trabajo de las Asesorías para Jóvenes del CIPAJ y de la Universidad de Zaragoza. Unas Asesorías que se caracterizan, en primer lugar, por ser un servicio público de calidad, en estos tiempos en los que se pone en entredicho todo lo que lleva ese calificativo; un servicio gratuito dirigido a los jóvenes, un sector especialmente afectado por la situación de crisis; y, por último, un servicio impulsado por dos instituciones que apuestan por la colaboración para hacer más eficiente su apoyo al proceso vital de los y las jóvenes de Zaragoza.

La Universidad de Zaragoza y el Ayuntamiento de Zaragoza iniciaron hace más de dos décadas esta colaboración en materia de asesoramiento que destaca por la amplitud de sus servicios, por el alcance de los mismos, así como por ser de carácter gratuito y confidencial.

Teniendo en cuenta el décimo aniversario de la publicación Sal de Dudas, varias asesorías han estimado oportuno redactar un memorándum, un resumen del camino recorrido, en el que se ha tratado de reflejar las actuaciones más relevantes que han llevado a cabo.

Además, este número recoge artículos tan interesantes como el dedicado a los aspectos psicológicos del desempleo juvenil, el texto de la Asesoría Jurídica sobre la protección de datos o el repaso a las certificaciones de idiomas que realiza la Asesoría de movilidad, entre otros.

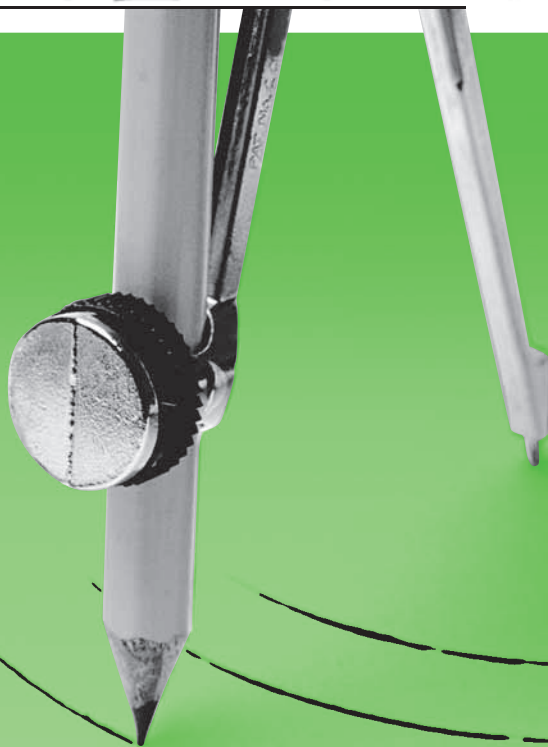
Como siempre, esperamos que os resulten prácticos e interesantes.

FERNANDO ZULAICA PALACIOS
Vicerrector de Estudiantes
y Empleo

LOLA RANERA GÓMEZ
Consejera de Participación Ciudadana
y concejala de Juventud



sal de dudas



estudios

Trayectoria de la Asesoría de Orientación de Estudios. Una experiencia de trabajo de 2002 a 2012

Francisco Royo Mas
Jacobó Cano Escoríaza

Asesoría de Orientación de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

Una gran marcha comienza con un primer paso.
(Proverbio chino)



Índice

1. Introducción
2. Aspectos importantes de la orientación y principios básicos
3. Objetivos que persigue la Asesoría de Orientación de Estudios
4. Principales temas abordados
5. Destinatarios de la Asesoría de Orientación de Estudios
6. Resumen de la atención ofrecida a los usuarios:
 - 6.1. Entrevista personal
 - 6.2. Correos electrónicos y teléfono
 - 6.3. Talleres prácticos y conferencias
 - 6.4. Artículos, comunicaciones y pósters

• 1. Introducción

En mayo de 2002 comenzó a caminar la nueva **Asesoría de Orientación de Estudios**, que se venía a sumar a las iniciadoras del programa de asesorías para jóvenes en 1989, la Asesoría Jurídica, la Asesoría Sexológica y la Asesoría Psicológica, y que se ha vis-

to incrementada con una nueva en 2011, la Asesoría en Movilidad Internacional. Se trata de una arriesgada apuesta entre el Ayuntamiento de Zaragoza (Servicio de Juventud, CIPAJ) y la Universidad de Zaragoza (Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo), que ha dado muy buenos frutos, y que a través de los años, destaca por la amplitud de sus servicios, por el alcance de los mismos, así como por ser de carácter gratuito y confidencial.

Desde nuestro punto de vista, teniendo en cuenta las investigaciones en el campo y las circunstancias actuales, consideramos que está justificada la necesidad de la orientación académico-profesional, considerando la experiencia que ha demostrado que el servicio ofrecido complementa el del sistema educativo oficial. La orientación, que de forma asistemática e informal ha existido siempre en la familia, la escuela y la sociedad, constituye en el momento actual una actividad científica, compleja y persistente. Científica, por su soporte teórico y por su técnica. Compleja, por el reconocimiento de la complejidad del ser humano de que se ocupa, de los sistemas en que interviene y por la variedad de técnicas e instrumentos que utiliza; persistente por su carácter sistemático y procesual. Desde este enfoque, hacemos hincapié en la función de prevención y en la procesual. Efectivamente, hay que tener en cuenta que los jóvenes que acuden a la asesoría lo hacen para resolver ciertas urgencias puntuales, pero también se ha pretendido establecer un contacto que vaya más dirigido al proceso complejo de la toma de decisiones en su itinerario formativo.

Pretendemos, por lo tanto, realizar una ayuda sistemática, inserta en el proceso educativo y personal del joven, que se ofrece a una persona para que llegue a un mejor conocimiento de sus características y potencialidades, a la aceptación de su propia realidad y al logro de la capacidad de autonomía. Todo ello enfocado al desarrollo integral de su personalidad y a una contribución eficaz a la sociedad en la que vive.

■ 2. Aspectos importantes de la orientación y principios básicos

Para llevar a cabo nuestro trabajo nos hemos basado en algunas de las características de la orientación vocacional y profesional; citamos a continuación algunas de ellas:

- La orientación basa sus posibilidades de intervención técnica en un conocimiento previo de la realidad sobre la que actúa. Por ello, consideramos fundamental colaborar con los diferentes recursos e instituciones de Zaragoza y de la Universidad.
- El diagnóstico es una parte esencial del proceso orientador que aporta el conocimiento de aquellos factores presentes e influyentes en una situación dada, identificando causas, previendo efectos, explicando y comprendiendo manifestaciones y comportamientos humanos diversos.
- El asesoramiento en la toma de decisiones académicas y profesionales, teniendo en cuenta que elegir con muchas y buenas opciones genera incertidumbre y es una tarea compleja. Existen una gran cantidad de alternativas y el joven puede ser inexperto o no tener claro lo que desea y busca.
- Es un medio para orientar para la vida, tanto en la transición a la vida activa y adulta que los jóvenes están emprendiendo, como los cambios de estudios y profesión que se producen en etapas de juventud o adultas.

La realidad muestra que en muchas ocasiones los jóvenes:

- No saben tomar decisiones adecuadamente.
- Dudan mucho sobre las diferentes opciones formativas de las que disponen.
- Eligen por razones que no son suficientemente válidas, como la influencia de amigos, un inadecuado consejo, etc.
- Una vez iniciados los estudios elegidos se dan cuenta de la inadecuación de su elección académico-profesional.
- No se les hace llegar por los cauces pertinentes la información y formación integral para la toma de decisiones madura.

La orientación académico-profesional debe dar una información rigurosa, exhaustiva, objetiva y neutral de las condiciones y consecuencias de cada una de las opciones. Pero no sólo es una labor informativa. Nosotros, desde esta Asesoría, pretendemos asesorar y orientar, que es algo más que informar. Se da asesoramiento cuando se contrasta la realidad objetiva con la realidad subjetiva, cuando se analizan los aspectos positivos y las dificultades de un joven. La información pura y dura es más aséptica e impersonal, sin embargo, el asesoramiento añade a ésta la adecuación o no de esa información a las características de una persona en concreto y determinada a las circunstancias personales, familiares y sociales que le acompañan.

Para que nuestra Asesoría aporte un elemento de calidad y para que la ayuda y asesoramiento en la toma de decisiones sea correcta, proponemos algunos **principios básicos** desde los cuales nos planteamos el trabajo profesional de la orientación:

- La decisión debe ser tomada por el joven que es, en último término, el que va haciéndose cada vez más responsable de su propio camino, de su propio itinerario formativo, de su vida.
- La decisión debe tener en cuenta las posibilidades y peculiaridades individuales del joven, sin ceder a las presiones sociales, ambientales o familiares, ni siquiera por el propio capricho del joven.

A lo largo del proceso de toma de decisiones en la elección académico-profesional se debe tener en cuenta las siguientes tareas:

- Facilitar información lo más completa posible. No se puede elegir bien si no se está bien informado.
- Contrastar los rendimientos del joven a lo largo de su trayectoria académica.
- Analizar las motivaciones verdaderas del joven.
- Definir las ventajas e inconvenientes de las opciones posibles.
- Contrastar las posibilidades o aptitudes (puedo o valgo) con los deseos y preferencias (me gusta o deseo).

- Tener en cuenta la escala de valores de la persona.
- Tener en cuenta la trayectoria vital de la personas, sus experiencias, sus aprendizajes, la influencia familiar.

■ 3. Objetivos que persigue la Asesoría de Orientación de Estudios

Los objetivos, funciones y actividades fundamentales de la Asesoría en Orientación de Estudios, a lo largo de estos años, teniendo en cuenta las bases de la convocatoria pública y la experiencia de nuestra asesoría han sido:

- Ofrecer orientación y asesoramiento personalizado sobre elección de estudios y trayectorias académico-profesionales, y brindar apoyo para una reorientación de los ya escogidos.
- Dirigir adecuadamente al individuo hacia profesores, centros, gabinetes de información y otros medios que puedan ayudar al estudiante.
- Dirigir adecuadamente hacia otras consultas o gabinetes públicos los casos que desborden la capacidad del servicio o que no se ajusten a sus objetivos.
- Establecer una relación viva con estudiantes recién llegados a la Universidad, con estudiantes inmigrantes y extranjeros.
- Elaborar informes sobre los principales problemas detectados, para que la Institución pueda intervenir adecuadamente.
- Evaluar las necesidades del servicio y reflejarlos en la memoria anual y en las reuniones de evaluación.
- Realizar, coordinar y supervisar actividades nuevas que sirvan de aliciente para nuestros estudiantes.
- Colaborar con el Centro de Información Juvenil, CIPAJ, en la elaboración y difusión de materiales sobre temas relacionados con la asesoría.

- Atención directa a estudiantes con necesidades relacionadas con dificultades de aprendizaje, problemas con las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje.
- Colaborar con el programa de tutorización de alumnos de la Universidad de Zaragoza.
- Colaborar con los equipos directivos de los centros, en la planificación y desarrollo de los programas de orientación escolar.
- Colaborar con el Vicerrectorado de Estudiantes en los programas de relación y comunicación que lleva a cabo con los Orientadores y Equipos Directivos de Educación Secundaria.
- Colaborar en la redacción de la publicación “*Sal de Dudas*” de la Universidad de Zaragoza, con la sección “*Sin Problemas*” del Boletín del CIPAJ del Ayuntamiento, así como en otros requerimientos similares, como por ejemplo actualmente en Heraldo de Aragón, en su nueva sección sobre temas de la Universidad de Zaragoza.
- Responder a las consultas recibidas por correo electrónico .
- Elaborar informes trimestrales y memoria anual.

■ 4. Principales temas abordados

Los temas que abordamos en la Asesoría son muy variados, y van desde la simple información sobre donde se cursa un estudio específico, a dudas sobre la elección de estudios, la homologación de estudios y títulos, y a diferentes problemas de estudios como la motivación, la concentración, la falta de estrategias de aprendizaje, etc.

Podemos ver un resumen a continuación:

- Orientación académica y vocacional: intereses, expectativas, capacidades, influencias de ambiente y familia, posibilidades en Zaragoza, Aragón, España, extranjero...

- Oferta de Estudios:
 - Bachilleratos
 - Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior
 - Universidad
 - Centros Sociolaborales, Aulas de Empleo, Plan FIJA, PCPI...
 - Enseñanzas Artísticas
 - Idiomas: Escuelas Oficiales de Idiomas, Academias, Estancias, Conversación...
 - Enseñanzas deportivas
 - Formación no reglada
 - Formación Ocupacional: INAEM, IMEFEZ, etc.
- Dificultades en los estudios: falta de motivación, falta de atención y concentración, hablar en público...
- Técnicas de Estudio y Estrategias de aprendizaje
- Cambio de estudios
- Volver a estudiar
- Homologación de títulos

■ 5. Destinatarios de la Asesoría de Orientación de Estudios

Los destinatarios de la Asesoría de Orientación en Estudios son, por un lado los jóvenes de la ciudad de Zaragoza, y por otro, todos los miembros de la comunidad universitaria, incluyendo a las personas que quieren acceder a la misma, y en ese apartado nos encontramos con personas de todo tipo de edades, ya que la universidad tiene diferentes formas de acceso, como por ejemplo la prueba de acceso para mayores de 25, la prueba de acceso para mayores de 45, y la prueba de acceso para mayores de 40 mediante curriculum y entrevista.

A continuación citamos ejemplos de los destinatarios a los que hemos prestado atención y sus intereses:

- Jóvenes que están a punto de iniciar sus estudios universitarios y albergan dudas vocacionales sobre la elección de una carrera u otra.
- Jóvenes que han terminado sus estudios universitarios iniciales y los quieren prolongar de diferentes formas: de grado a postgrado, etc., y los que necesitan información sobre el nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).
- Jóvenes que solicitan información sobre las nuevas titulaciones universitarias de Grado, Máster, Doctorado, etc.
- Jóvenes que quieren desarrollar estrategias de comunicación, desarrollo de habilidades sociales personales para afrontar una presentación oral o una entrevista de trabajo.
- Jóvenes que, por diferentes circunstancias, han abandonado recientemente sus estudios sin haberlos terminado o superado y pretenden perfeccionar su situación.
- Jóvenes que desean abandonar sus estudios universitarios actuales y comenzar otros, o tomar otro itinerario formativo.
- Jóvenes que quieren desarrollar las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje, así como otras habilidades intelectuales, como la observación, memoria, atención, concentración, razonamiento lógico, cálculo, etc.
- Jóvenes que abandonaron en el pasado sus estudios y desean continuarlos o iniciar otros.
- Jóvenes que han terminado con éxito sus estudios y desean continuar perfeccionándose en niveles superiores o más específicos, tanto reglados como no reglados.
- Jóvenes y adultos que desean informarse y orientarse sobre cómo superar las diferentes pruebas de acceso a la universidad: para mayores de 25, mayores de 45 y mayores de 40.

- Jóvenes y adultos que no encuentran satisfechas sus expectativas vocacionales, profesionales y personales, se encuentran ante un futuro incierto, y requieren apoyo y asesoramiento.
- Jóvenes y adultos que desean reorientar su ejercicio profesional hacia otros campos que requieren formación.
- Jóvenes extranjeros e inmigrantes que desconocen o no conocen todas las posibilidades académicas y formativas de las que pueden disponer.
- Jóvenes y adultos extranjeros e inmigrantes, que requieren ayuda con respecto a la homologación de los estudios realizados en otros países.
- Jóvenes y adultos que requieren orientación para homologar sus capacitaciones profesionales

■ 6. Resumen de la atención ofrecida a los usuarios

6.1. Entrevista personal

El principal método de atención a los usuarios ha sido el de la consulta presencial, que se desarrolla de una forma confidencial y gratuita en las instalaciones de la Casa de los Morlanes, por parte del Ayuntamiento, y en la Casa del Estudiante por parte de la Universidad. Hay que tener en cuenta, que el reciente traslado a este último emplazamiento, promovido por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo, ha mejorado notablemente la calidad y accesibilidad del servicio. Las consultas duran por término medio 30 minutos, pero en los casos que se necesita, se ofrece a los usuarios la posibilidad de acudir a nuevas citas para completar los temas pendientes.

En cuanto al número de consultas atendidas, la valoración es bastante positiva, porque de las 250 realizadas en los inicios de la asesoría, se ha pasado a las aproximadamente 500 del curso 2010-2011. Si a esto le sumamos el incremento exponencial de las consultas vía correo-electrónico, en las que hemos respondido hasta

400 en el curso 2010-2011, podemos concluir que la progresión y la aceptación de la asesoría está siendo muy positiva ya que en total se ha llegado a dar respuesta en un curso escolar a 950 consultas entre presenciales y vía correo electrónico.

En cuanto a la calidad del servicio ofrecido, las estadísticas que se elaboran cada año mediante encuestas anónimas a los usuarios, nos sitúan en una valoración altamente positiva, lo cual nos hace sentirnos a gusto por el trabajo realizado, pero alertas para no bajar la guardia y seguir ofreciendo la mejor atención posible, tanto técnica como humana.

6.2. Correos electrónicos y teléfono

Esta forma de obtener información y asesoramiento ha crecido exponencialmente, de la mano del auge de las nuevas tecnologías. Por ejemplo, sólo en el curso 2010-2011 se respondieron alrededor de 400. Las que más abundan son las relacionadas con estudios de postgrado, diferentes tipos de homologaciones, acceso a escuelas de adultos, acceso a estudios superiores y prueba de acceso a ciclos formativos de grado medio y superior. La mayor parte de las consultas son desde la ciudad de Zaragoza y hay algunas del área rural de Aragón así como una mínima cantidad de otras regiones de España y del extranjero.

Un número reducido de consultas se han respondido a través del teléfono, especialmente con aquellas personas que viven en el ámbito rural o desde ciudades donde viven jóvenes que se desean trasladar a estudiar a la ciudad de Zaragoza.

6.3. Talleres prácticos y conferencias

Con el ánimo de acercar los servicios de la asesoría a más usuarios, y a su vez diversificar la atención, se han llevado a cabo varios talleres con las siguientes temáticas específicas:

- Dirigidos a mejorar y desarrollar la inteligencia y las estrategias de aprendizaje, entre los que sobresalen los siguientes:

- Taller de mejora del razonamiento lógico-matemático
- Taller de mejora de la comprensión lingüística
- Taller de mejora de la atención y la concentración
- Taller de preparación de exámenes
- Taller de relajación para exámenes
- Dirigidos a mejorar las capacidades personales y la empleabilidad:
 - Taller de estrategias de búsqueda de empleo
 - Taller de entrevista de selección
 - Taller de hablar en público

Los contenidos esenciales de los Talleres de Hablar en público, con una metodología muy práctica de grabaciones en vídeo y posterior visionado y análisis, han sido los siguientes:

- Afrontamiento de miedos y ansiedad al hablar en público
- Lenguaje verbal y no verbal (gestos, mímica, mirada, cuerpo, etc.)
- Pautas para estructurar el discurso
- Estrategias para dirigir eficazmente un debate
- Técnicas para realizar presentaciones orales de forma eficiente

Otra forma de acercar a los usuarios nuestro trabajo ha sido participando en diferentes foros y reuniones, en los que se presentaba el trabajo que realizamos, dando la opción en ocasiones de entablar un debate con la audiencia. Ejemplos de estas actividades son la presentación de las asesorías en Facultades universitarias, en Colegios Mayores, o a las antenas informativas del CIPAJ.

6.4. Artículos, comunicaciones y pósters

Un ámbito muy productivo de la Asesoría han sido sus aportaciones a dos publicaciones periódicas. Una de ellas, es el Boletín del CIPAJ, a través de la sección Sin problemas, revista mensual que se distribuye por centros educativos, bibliotecas, asociaciones, Casas de Juventud y otros centros de interés juvenil de la ciudad; además de repartirse gratuitamente con cada ejemplar de Heraldo de

Aragón el primer viernes de cada mes. La otra, es esta publicación de Prensas de la Universidad, Sal de Dudas, editada cada año por el CIPAJ y la Universidad de Zaragoza.

Artículos de la Sección “Sin Problemas”

En la sección Sin Problemas, nos centramos en temas que interesan a jóvenes y a educadores, tratamos de estar atentos a la realidad que viven nuestros jóvenes y a las demandas más frecuentes en cada época para tratar de darles respuesta. Podéis ver a continuación un listado de nuestras contribuciones. Las más recientes se encuentran disponibles en: www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/educacion.htm

- Técnicas de estudio. Jacobo Cano, 2003.
- Un camino por recorrer... desde septiembre. Jacobo Cano, 2003.
- Cómo afrontar con éxito el miedo a hablar en público. Estrategias para mejorar la conducta de hablar en público (I). Jacobo Cano, 2004.
- Cómo hablar en público y no morir en el intento. Jacobo Cano, 2004.
- Pistas para afrontar con mayor éxito los exámenes. Jacobo Cano, 2005.
- Formación profesional: una opción en alza. Jacobo Cano, 2005.
- La motivación y la organización del tiempo en el estudio. Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje (I). Jacobo Cano, 2006.
- Las entrevistas de trabajo (I) ¿Qué tipo de preguntas personales te pueden hacer en una entrevista de trabajo? Jacobo Cano, 2006.
- Exámenes: ¡cómo sacar la mejor nota posible! Francisco Royo y Jacobo Cano, mayo de 2007.
- ¿Qué puedo hacer?...tras una evaluación. Francisco Royo y Carmen Berned, enero de 2008.

- Tomar una decisión sobre mis estudios. Carmen Berned y Francisco Royo, mayo de 2008.
- ¡Vamos a organizar las vacaciones (y el estudio)! Francisco Royo y M^a Pilar Ester, diciembre de 2008.
- ¿Qué estudio el año que viene? Francisco Royo y M^a Pilar Ester, mayo de 2009.
- Los nuevos bachilleratos. Francisco Royo y M^a Pilar Ester, octubre de 09.
- Du yu espik Inglis? M^a Pilar Ester y Francisco Royo, febrero de 2010.
- Acceso a la universidad. Francisco Royo y M^a Pilar Ester, mayo de 2010.
- Convalidaciones en ciclos formativos. M^a Pilar Ester y Francisco Royo, noviembre de 2010.
- Acceso a la universidad desde ciclos formativos. Francisco Royo y M^a Pilar Ester, marzo de 2011.
- Planificación y técnicas de estudio. M^a Pilar Ester y Francisco Royo, septiembre de 2011.
- Reengancharse a los estudios o iniciarlos, una buena inversión. Francisco Royo y M^a Pilar Ester, febrero de 2012.
- Puestos a elegir, seamos optimistas: ¿qué puedo hacer si no logro los estudios elegidos en primera opción? Francisco Royo y M^a Pilar Ester, septiembre de 2012.

Artículos en la Revista universitaria “*Sal de Dudas*”

Esta publicación universitaria, va destinada a un público no tan joven como el Boletín del CIPAJ, especialmente para alumnos y profesores universitarios, así como para educadores y profesores. Los temas tratan de estar conectados al máximo posible con la realidad que se viven en cada momento, y en tratar de dar una respuesta a demandas que entre todos los asesores y los responsables de las asesorías, se detecta que sería interesante profundizar.

Algunos volúmenes destacan por elegir un tema común que todas las asesorías tocan con su punto de vista especializado en sus respectivos artículos.

Todos los volúmenes de esta publicación de pueden descargar de las siguientes páginas web:

www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/publicaciones.htm

www.unizar.es/asesorias/publicaciones

A continuación podéis ver la aportación de la Asesoría de Orientación de Estudios.

2003, Sal de Dudas 1

- Cano, J. “La entrevista de trabajo (I) ¿Qué preguntas personales te “pueden” hacer en una entrevista de trabajo?”
- Cano, J. “El autoconocimiento como estrategia fundamental en la búsqueda de empleo. Aproximación a la orientación profesional del siglo XXI”.
- Cano, J. “Cómo afrontar con éxito el miedo a hablar en público. Estrategias para mejorar la conducta de hablar en público (I)”.
- Cano, J. “La motivación y la organización del tiempo en el estudio. Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje” (I).

2004, Sal de dudas 2

- Cano, J. “Cómo afrontar una entrevista de trabajo: preguntas más frecuentes y aspectos positivos y negativos”. Prensas Universitarias Universidad de Zaragoza.
- Cano, J. “¿Qué factores influyen en los estudiantes al tomar una decisión académico-profesional?”.
- Cano, J. “¿Presiones, indiferencia, diálogo? La influencia de mi familia a la hora de elegir los estudios futuros”.
- Cano, J. “Cómo mejorar las estrategias de aprendizaje: la memoria”.
- San Agustín, V. y Cano, J. “Retos de la Convergencia Europea para la Universidad”.

2005, Sal de dudas 3

- Cano, J. “Cómo afrontar las pruebas de acceso a distintos estudios”.

2006, Sal de dudas 4

- Cano, J. “La búsqueda de trabajo a través de Internet. Retos y posibilidades”.
- Bellosta, R., Cano, J. y Múgica, R. “El bullying: propuesta de una guía para comprender el maltrato en la escuela”.
- Bellosta, R., Cano, J. y Múgica, R. “Víctimas y verdugos. Un juego nada divertido”.

2007, Sal de dudas, 5

- Royo, F. y Cano, J. “¿Y tú cómo te pones? Drogas y jóvenes”.
- Cano, J. y Royo, F. “Los cambios y oportunidades en las bibliotecas en el marco del espacio europeo de educación superior en el siglo XXI”.

2008, Sal de dudas 6

- Royo, F. y Cano, J. “Competencias básicas: nuevas claves para el tránsito de la formación académica a la inserción profesional y el desarrollo personal”.
- Cano, J., Berned, C. y Royo, F. “Juventud y formas de ocio en una sociedad de oportunidades”.

2009, Sal de dudas 7

- Royo, F. y Ester, P. “Y con Bolonia ¿cómo aprendo y cómo enseño? El desplazamiento de la enseñanza hacia el aprendizaje”.
- Ester, P. y Royo, F. “El reto de Internet como herramienta de aprendizaje en la sociedad de la información”.

2010, Sal de dudas 8

- Royo, F. y Ester, P. “Aprender a aprender una básica competencia. Factores emocionales y sociales”.
- Ester, P. y Royo, F. “Aprender a aprender una básica competencia. Factores cognitivos”.

2011, Sal de dudas 9

- Royo, F. y Ester, P. “Psicología positiva y educación ¿Y si pensamos en el éxito escolar?”.
- Royo, F. y Ester, P. “El estatuto del Estudiante Universitario y la Carta de Derechos y Deberes, dos aproximaciones a la mejora del Sistema Educativo Español a través de la convivencia”.

2012, Sal de dudas 10

- Royo, F. y Cano, J. “Trayectoria de la Asesoría en Orientación de Estudios. Una experiencia de trabajo durante la década de 2002 a 2012”.
- Royo F. “El aprendizaje a lo largo de la vida”.

Comunicaciones y pósters

No hemos querido dejar de lado la oportunidad de hablar de nuestra asesoría, y de paso del resto, en foros universitarios, en los que hemos presentado los siguientes trabajos:

Formato *Comunicación*

- Royo, F., Cano, J., Múgica, E., Bellosta, R., Sanz, I., Frago S., Sáez, S. (2007). *Asesoramiento integral a los jóvenes para una mayor calidad de vida*. I Encuentro Internacional Virtual de Orientación. Asociación de Psicopedagogía de la Universidad Oberta de Cataluña. Zaragoza, marzo de 2007.
- Cano, J. y Royo, F. (2008). *Una propuesta de asesoramiento a jóvenes: el reto de la inserción profesional en la sociedad del conocimiento*. IX Encuentro Internacional virtual Educa. Zaragoza, 14-18 julio de 2008.
- Royo, F. y Cano, J. (2012). *La orientación en estudios a lo largo de la vida: asesorías de la Universidad y del Ayuntamiento de Zaragoza*. VI Encuentro Estatal de Orientación, Bilbao, 11-13, mayo, 2012.

Formato póster

- Royo, F., Ester, P. Frago, S., Sáez, S. Sanz, I., Pérez, V., Hijazo, A., San Martín, C., Tolosa, O. y Bobadilla, J. (2011). *Asesorías de la*

Universidad y del Ayuntamiento de Zaragoza: un servicio de calidad, confidencial y gratuito, para la comunidad universitaria y los jóvenes de la ciudad, 1989-2011. XI Encuentro de los servicios de Información y Orientación Universitaria. Universidad de Zaragoza, Jaca, 10 y 11, noviembre, 2011.

Por último, deciros que seguimos a vuestra disposición para asesoraros y orientaros lo mejor que podamos con respecto a vuestras dudas y preocupaciones relacionadas con los estudios y el aprendizaje. Podéis consultar nuestros datos al final de esta publicación, en el apartado Directorio de asesorías.

Aprendizaje a lo largo de la vida: una de las mayores satisfacciones del ser humano

Francisco Royo Mas

Asesoría de Orientación de Estudios del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

Si la educación te parece cara, prueba con la ignorancia.

Groucho Marx



Índice

- 1.Introducción
- 2.El aprendizaje a lo largo de la vida en la L.O.E.
- 3.Aprendizaje formal
- 4.Aprendizaje no formal
- 5.Aprendizaje informal
- 6.Bibliografía

■ 1. Introducción

En el ser humano, desde que nace, surge espontáneamente un deseo de aprender ligado al instinto natural que le lleva hacia dominar el ambiente que le rodea. Es admirable el ansia del bebé que empieza a gatear y con no poco esfuerzo logra erguirse sobre sus piernas y por fin caminar, semejante proceso. Pero todavía más maravilloso ocurre con el aprendizaje del lenguaje oral, que ocurre por observación e imitación de los adultos que rodean al recién nacido. Y llevado al tema que nos trae podríamos decir, que antes de acceder al sistema formal y no formal de enseñanza, el ser humano trae consigo una buena experiencia de aprendizaje informal.

Posteriormente a estos inicios en el mundo del aprendizaje informal, se accede, en occidente, al aprendizaje formal a los tres años

de edad, curiosamente de una forma universalizada, siendo que el inicio de la enseñanza obligatoria (formal) comienza por ley a los seis años de edad. Dentro del cual se instala el alumno hasta los 16 años en algunos casos, ya que es el límite marcado por la ley, hasta los 18 en otros muchos casos, y hasta alrededor de los 20-24 en el caso de proseguir estudios universitarios o de formación profesional de grado superior.

Durante las etapas de enseñanza obligatoria, post obligatoria y superior, y sobre todo tras las mismas, muchas personas realizan aprendizajes no formales e informales.

Es mi deseo dedicar este artículo a todas aquellas personas, que movidas por un deseo o inquietud interna de aprender, de mejorar, de crecer o simplemente de disfrutar, se lanzan a formarse y a aprender de diversas formas y en diversos ámbitos, poniendo en ello su empeño, su tiempo, sus dudas, y arriesgándose a sentir los vaivenes emocionales que siempre van unidos a un proceso de aprendizaje. En comparación con el instinto innato para el aprendizaje que desarrolla el ser humano en sus primeros años, denota más mérito la motivación e iniciativa consciente que despliegan estas personas adultas, ya que en la gran mayoría de los casos, no están obligadas o forzadas a realizar dicha formación no formal o informal.

Nos encontramos inmersos en tiempos de incertidumbre económica, política y social, en los que la palabra crisis se tiende a unir con mucha facilidad a términos como desastre, desesperanza, vacío... Se escuchan frases del estilo *no hay salida al final del túnel*, etc. Desde otro punto de vista, se pueden encarar los momentos de crisis, dificultades o problemas como un reto, como una situación que reclama extraer lo mejor de una persona, sus potencialidades, su creatividad, su energía, sus valores. Existen diversas formas de encarar estos momentos críticos que vive nuestra sociedad, y uno de ellos es la educación, la formación, el aprendizaje, el reciclaje. Bien sea para aprovechar el tiempo, por ejemplo en situaciones de desempleo, bien sea para crecer en conocimientos y capacidades para poder luchar mejor en la “jungla” de la búsqueda de empleo en el mercado de trabajo, bien para dar rienda suelta a la vocación personal de cada uno, el educarse y el formarse se aleja mucho

de los *bonos basura* y podemos decir que son mas bien “*fondos de inversión segura*”. De hecho, desde la Unión Europea y desde las leyes españolas se viene animando y creando los cauces necesarios para que todos los ciudadanos alcanzan el máximo nivel de formación posible, y estas políticas dieron inicio mucho antes de que se desencadenara el período actual de crisis.

Ya en el año 2000, la Comisión Europea elaboró un memorandum sobre el aprendizaje a lo largo de la vida, dando vida a este concepto que trata de superar la tradicional concepción del marco educativo formal. Se trata a la vez de encontrar un nuevo equilibrio entre las políticas económicas y del mercado laboral por un lado, y las formativas y educativas por otro, y definía el aprendizaje a lo largo de la vida como “*toda actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la vida que mejore los conocimientos, las competencias y las aptitudes*”. Uno de sus principales retos fue la identificación y validación de esos otros aprendizajes, los no formales y los informales, que en el caso de España queda claramente recogido su impulso en la ley educativa de 2006 que veremos más adelante, y que en sus mas recientes memorandums y escritos refleja de nuevo la Comisión Europea como por ejemplo en su web institucional (2012):

“*Adult learning covers:*

- *formal, non-formal and informal learning for improving basics skills, obtaining new qualifications, up-skilling or re-skilling for employment*
- *participating in social, cultural, artistic and societal learning for personal development and fulfilment*

As regards age, it refers to all learning undertaken by adults after they have left their initial education and training”

La educación formal, todos la tenemos mas o menos clara, ya que fundamentalmente es la que ofertan los Ministerios de Educación, y que da lugar a una certificación oficial, y actualmente homologable en todo el ámbito del Espacio de Educación de la Unión Europea. Más sutiles son los ámbitos no formales e informales. Siguiendo los postulados de Coombs, se entiende la educación no formal como: *toda actividad educativa organizada, sistemática, impartida fuera del marco del sistema formal, para suministrar determinados tipos de*

aprendizaje a subgrupos concretos de población joven y adulta. La educación no formal así definida incluye, por ejemplo, programas de alfabetización de personas adultas, perfeccionamiento profesional dado fuera del sistema formal, clubes de juventud con fines educativos y diversos programas comunitarios de formación en temas de salud, de nutrición, de planificación familiar, de cooperativas, etc.

Por otro lado, define el aprendizaje informal como: *el proceso a lo largo de la vida por el que cada persona adquiere y acumula conocimientos, habilidades, actitudes y criterios a través de las experiencias cotidianas y de su relación con el medio; en casa, en el trabajo, en el juego; a través del ejemplo y de las actitudes de familiares y de las amistades; de los viajes, de la lectura de periódicos y libros, escuchando la radio o viendo cine y televisión.*

Para clarificar esta división veamos una tabla a modo de resumen con ejemplos de cada tipo, que no agota las infinitas posibilidades que se abren con este nuevo paradigma.

APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA			
Mediante	Educación/ aprendizaje Formal	Educación / aprendizaje No formal	Educación / aprendizaje Informal
Posibili- dades	Infantil Primaria E.S.O. Bachillerato P.c.p.i. /c.f.g.m./ c.f.g.s. Universidad Idiomas Enseñanzas artísticas Enseñanza deportivas Adultos, etc.	Alfabetización Formación ocupacional Formación profe- sional continua Club tiempo libre Centros juveniles Centros culturales Centros de negocios Academias idiomas, etc.	Lectura de libros, periódicos... Radio / tv / cine Viajes / estancias extranjero Casa / trabajo / juegos Intercambio idiomas Ejemplo y actitudes de la familia y amigos, etc.
Acredita- ción	Ministerio de Educación y Administraciones Públicas Instituto Nacional de Cualificaciones Profesionales y Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional Centros Privados		

El aprendizaje a lo largo de la vida, como reflejo de una aspiración humana que acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta la vejez, sigue un proceso que en principio deposita más el peso en la enseñanza, para ir desplazándose paulatinamente hacia el aprendizaje, hacia la autonomía en la formación y el conocimiento. Este concepto, en este mundo globalizado en el que vivimos se ha ido universalizando, cambiando las ideas tradicionales de la educación circunscritas a un único marco institucional, y rompiendo esas fronteras, para tratar de encontrar a su vez un equilibrio entre los deseos y aspiraciones de conocimiento y crecimiento personal, junto a la capacitación como ciudadanos responsables y preparados para ejercer una profesión dentro del complejo mundo social y laboral actual.

Pero parte de este gran avance no tendría sentido sin un reconocimiento y, en su caso, certificación de estos nuevos tipos de aprendizaje no formales e informales, es una de las misiones que se le ha dado a la certificación de las cualificaciones profesionales representado en nuestro país por el Instituto Nacional de Cualificaciones Profesionales, un instrumento que refleja a la perfección la filosofía que subyace tras el aprendizaje a lo largo de la vida, ya que este instituto valida en su proceso individual de certificación individual, aprendizajes adquiridos mediante las tres modalidades de las que estamos hablando: formal, no formal e informal.

Un hecho remarcable en este nuevo enfoque formativo ha consistido en la superación del antiguo, a la vez que interesante en su momento, concepto de Educación Permanente, que digamos, permitió “abrir boca” para lo que ha venido a continuación, pero que, aunque cumplió un objetivo importante como tratar de llevar la idea de que la formación reglada se extienda a todos los ciudadanos, especialmente a los adultos y a los que ya han terminado la formación obligatoria, se quedó corto en cuanto a su circunscripción a los ámbitos formales de la educación dirigidos casi exclusivamente por las administraciones educativas, y dio paso finalmente a este nuevo marco de aprendizaje y formación a lo largo de toda la vida, en el que podemos extraer una consecuencia más que va a marcar el devenir educativo a medio y largo plazo que

es el traspaso de parte de la responsabilidad del avance formativo personal, desde las instituciones hacia el propio individuo. Un gran avance que conlleva un riesgo implícito que hay que controlar, y que consistiría en que las administraciones relajaran sus responsabilidades públicas de cara al ciudadano, al ver que este se hace cada vez más autónomo en su formación.

Por último, tengamos en cuenta que este proceso no ha sobrevenido de forma inesperada. Ya reconocidos expertos en la materia abrían camino hace muchos años, como en el informe de 1996, *“La educación encierra un tesoro”*, elaborado por la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors, y por encargo de la UNESCO, que ya nos hablaba, en forma de propuesta y líneas de trabajo para un futuro formativo en la Unión Europea en los siguientes términos:

El aprendizaje a lo largo de la vida es una de las llaves de acceso al siglo XXI. Va más allá de la distinción tradicional entre educación básica y formación continua y responde al reto de un mundo que cambia continuamente “la creación de la sociedad del aprendizaje”, que estará sustentada por cuatro pilares básicos:

- 1. Aprender a vivir juntos: relaciones de interdependencia, respeto de la pluralidad, reconocimiento y valoración de la diferencia*
- 2. Aprender a conocer: cultura general que sienta las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida*
- 3. Aprender a hacer: trabajo en equipo*
- 4. Aprender a ser: conocerse a sí mismo, a sí misma*

Para alcanzar esta meta se hace precisa la conjunción de “la educación formal, la educación no formal y toda la gama de oportunidades de aprendizajes informales y ocasionales existentes en una sociedad educativa que es multicultural y en la que se reconocen tanto los enfoques teóricos como los basados en la práctica (Delors, 1996).

■ 2. El aprendizaje a lo largo de la vida en la LOE

La Ley Orgánica de Educación (LOE), ha seguido los pasos marcados por las directivas europeas en cuanto a materia formativa y refleja tanto en su preámbulo como en los principios, como podemos ver más abajo, en donde quedan citados, esta filosofía. Como nos indica acertadamente Esther Rubio (2007), que fue asesora técnica docente para el aprendizaje a lo largo de la vida en el Ministerio de Educación: *la LOE reconoce el aprendizaje a lo largo de la vida como el marco en el que se inscribe el sistema educativo y, en consecuencia, la organización de las enseñanzas se establecen en ese marco general. Especial mención merece el reconocimiento de forma explícita de los aprendizajes no formales e informales y la necesidad de adoptar medidas para su validación, lo que ocurre por primera vez en una Ley orgánica relativa a la educación.*

A continuación, podemos ver los apartados del Preámbulo donde vemos explícito el apoyo que da la ley a esta filosofía formativa y de aprendizaje a lo largo de la vida.

LOE Preámbulo

La sociedad, en suma, habrá de apoyar al sistema educativo y crear un entorno favorable para la formación personal a lo largo de toda la vida. Solamente el compromiso y el esfuerzo compartido permitirán la consecución de objetivos tan ambiciosos...

...Es por ello por lo que en primer lugar, la Unión Europea y la UNESCO se han propuesto mejorar la calidad y la eficacia de los sistemas de educación y de formación, lo que implica mejorar la capacitación de los docentes, desarrollar las aptitudes necesarias para la sociedad del conocimiento, garantizar el acceso de todos a las tecnologías de la información y la comunicación, aumentar la matriculación en los estudios científicos, técnicos y artísticos y aprovechar al máximo los recursos disponibles, aumentando la inversión en recursos humanos. En segundo lugar, se ha planteado facilitar el acceso generalizado a los sistemas de educación y formación, lo que supone construir un entorno de

aprendizaje abierto, hacer el aprendizaje más atractivo y promocionar la ciudadanía activa, la igualdad de oportunidades y la cohesión social. En tercer lugar, se ha marcado el objetivo de abrir estos sistemas al mundo exterior, lo que exige reforzar los lazos con la vida laboral, con la investigación y con la sociedad en general, desarrollar el espíritu emprendedor, mejorar el aprendizaje de idiomas extranjeros, aumentar la movilidad y los intercambios y reforzar la cooperación europea...

...Para conseguir que estos principios se conviertan en realidad, hay que actuar en varias direcciones complementarias. En primer lugar, se debe concebir la formación como un proceso permanente, que se desarrolla durante toda la vida. Si el aprendizaje se ha concebido tradicionalmente como una tarea que corresponde sobre todo a la etapa de la niñez y la adolescencia, en la actualidad ese planteamiento resulta claramente insuficiente. Hoy se sabe que la capacidad de aprender se mantiene a lo largo de los años, aunque cambien el modo en que se aprende y la motivación para seguir formándose. También se sabe que las necesidades derivadas de los cambios económicos y sociales obligan a los ciudadanos a ampliar permanentemente su formación. En consecuencia, la atención hacia la educación de las personas adultas se ha visto incrementada...

...Fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida implica, ante todo, proporcionar a los jóvenes una educación completa, que abarque los conocimientos y las competencias básicas que resultan necesarias en la sociedad actual, que les permita desarrollar los valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social, que estimule en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos. Además, supone ofrecer posibilidades a las personas jóvenes y adultas de combinar el estudio y la formación con la actividad laboral o con otras actividades...

...Para permitir el tránsito de la formación al trabajo y viceversa, o de éstas a otras actividades, es necesario incrementar la flexibilidad del sistema educativo. Aunque el sistema educativo español haya ido perdiendo parte de su rigidez inicial con el paso del tiempo, no ha favorecido en general la existencia de caminos de ida y vuelta hacia el estudio y la formación. Permitir que los jóvenes que abandonaron sus estudios

de manera temprana puedan retomarlos y completarlos y que las personas adultas puedan continuar su aprendizaje a lo largo de la vida exige concebir el sistema educativo de manera más flexible. Y esa flexibilidad implica establecer conexiones entre los distintos tipos de enseñanzas, facilitar el paso de unas a otras y permitir la configuración de vías formativas adaptadas a las necesidades e intereses personales...

...De acuerdo con los principios rectores que inspiran la Ley, la educación se concibe como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de la vida. En consecuencia, todos los ciudadanos deben tener la posibilidad de formarse dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional. La Ley concede al aprendizaje permanente tal importancia que le dedica, junto a la organización de las enseñanzas, un capítulo específico del título Preliminar...

En el apartado de principios y fines de la educación, junto a otros más generales, aparece también una referencia explícita a un aprendizaje permanente:

LOE Capítulo I. Principios y fines de la educación. Artículo 1. Principios.

- d) La concepción de la educación como un aprendizaje permanente, que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Y por último, en la referente a la organización de las enseñanzas, concreta en el artículo 3 las diferentes modalidades de educación formal que oferta el sistema educativo, no solo en las etapas obligatorias y hasta la edad obligatoria de 16 años, sino también haciendo referencia a la educación de adultos, la postobligatoria, la universitaria, etc. Y yendo más allá, en el artículo 5, refleja el gran salto cualitativo que supone pasar de la educación permanen-

te, más de tipo formal, al reconocimiento del valor y de la necesidad de incentivar, aprendizajes no formales e informales, más allá del marco institucional clásicamente establecido.

Capítulo II. La organización de las enseñanzas y el aprendizaje a lo largo de la vida.

Artículo 3. Las enseñanzas

1. El sistema educativo se organiza en etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza de forma que asegure la transición entre los mismos y, en su caso, dentro de cada uno de ellos.
2. Las enseñanzas que ofrece el sistema educativo son las siguientes:
 - a) Educación infantil.
 - b) Educación primaria.
 - c) Educación secundaria obligatoria.
 - d) Bachillerato.
 - e) Formación profesional.
 - f) Enseñanzas de idiomas.
 - g) Enseñanzas artísticas.
 - h) Enseñanzas deportivas.
 - i) Educación de personas adultas.
 - j) Enseñanza universitaria.

Artículo 5. El aprendizaje a lo largo de la vida

1. Todas las personas deben tener la posibilidad de **formarse a lo largo de la vida**, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional.
2. El sistema educativo tiene como principio básico propiciar **la educación permanente**. A tal efecto, preparará a los alumnos para aprender por sí mismos y facilitará a las personas adultas su incorporación a las distintas enseñanzas, favoreciendo la conciliación del aprendizaje con otras responsabilidades y actividades.
3. Para garantizar el acceso universal y permanente al aprendizaje, las diferentes Administraciones públicas identificarán nuevas competencias y facilitarán la formación requerida para su adquisición.

4. Asimismo, corresponde a las Administraciones públicas promover ofertas de aprendizaje flexibles que permitan la adquisición de competencias básicas y, en su caso, las correspondientes titulaciones, a aquellos jóvenes y adultos que abandonaron el sistema educativo sin ninguna titulación.
5. El sistema educativo debe facilitar y las Administraciones públicas deben promover que toda la población llegue a alcanzar una formación de educación secundaria postobligatoria o equivalente.
6. Corresponde a las Administraciones públicas facilitar el acceso a la información y a la orientación sobre las ofertas de aprendizaje permanente y las posibilidades de acceso a las mismas.

■ 3. Aprendizaje formal

El aprendizaje formal lo podemos definir como aquel que es gestionado e impartido mediante instituciones públicas, principalmente los ministerios y las administraciones educativas, su importancia radica en la comprensividad, ya que todos los ciudadanos deberían obtener unos conocimientos mínimos formales, en la gratuidad hasta los 16 años o educación secundaria obligatoria, y por la facilidad para homologar los estudios reglados en todo el Espacio Europeo de Educación.

Sin llegar a ser exhaustivos, repasemos algunas de las múltiples posibilidades que ofrece la **Educación Reglada** en nuestro país:

Formación Inicial o Básica

Para los que sienten que les falta base para iniciar los estudios de Secundaria, en los centros de adultos se imparte la formación que prepara para dar el salto a la ESPA (Educación Secundaria para Personas Adultas). Se organiza en torno a dos niveles: Formación Inicial Nivel I y II.

En el nivel I entran todas las personas con problemas en manejar destrezas básicas de aprendizajes de lecto-escritura. La finalidad

es adquirir las destrezas básicas de lecto-escritura y cálculo elemental, desde aprender a leer y escribir, hasta poder defenderse de una manera básica y poder enlazar con el nivel II (curso de acceso a la Enseñanza Secundaria). Ejemplos de Módulos Nivel I: Lectura, escritura y cálculo.

El segundo nivel o de consolidación de las destrezas y competencias básicas se distribuye en tres ámbitos: Ámbito de Comunicación, Ámbito Social y Ámbito Científico-Tecnológico. Ejemplos de Módulos Nivel II: Cultura general, Matemáticas, Lenguaje, Sociales y Naturales. Preparación para Secundaria.

Las personas a la hora de matricularse reciben la Orientación adecuada, mediante pruebas y entrevistas para poder situarse en un grupo donde el aprendizaje sea significativo y evolutivo.

La Enseñanza Secundaria para Personas Adultas (ESPA), favorece mediante cuatro bloques cuatrimestrales, la posibilidad de que una persona adulta mayor de 18 años pueda obtener el Graduado en Educación Secundaria en un plazo que variará según el expediente académico que acredite.

Título de Educación Secundaria Obligatoria para adultos

Para las personas mayores de 18 años, hay diversas formas de obtener esta titulación mediante pruebas, también posible desde los 16 años pero con requisitos. Dependiendo de la situación personal, profesional y familiar de cada uno, se puede optar a realizarlas mediante las siguientes vías:

- La ESPA (Educación Secundaria para Personas Adultas) bien sea en la modalidad presencial o a distancia
- Prueba por libre

La modalidad presencial de la ESPA se imparte en los Centros Públicos de Educación de Personas Adultas, a continuación podéis ver los centros de **Aragón**.

Podéis consultar todos los datos, plazos de solicitud, así como enlazar a sus webs en el portal www.centroseducativosaragon.org (Buscador, tipo de enseñanza Formación de Personas Adultas).

CPEPA EN ARAGÓN

ZARAGOZA

CPEPA Gómez Lafuente. C/ Las Armas, 22-26. Zaragoza.
CPEPA Concepción Arenal. C/ Santo Dominguito de Val, s/n. Zaragoza.
CPEPA Casa del Canal. Pº de Cuellar, 6. Zaragoza.
CPEPA Juan José Lorente. C/ Castellote, 3. Zaragoza.
CPEPA Margen Izquierda. C/ Lourdes, 23. Zaragoza.
CPEPA Miguel Hernández. C/ San Miguel, s/n. Casetas.
CPEPA Marco Valerio Marcial. C/ Ramón y Cajal, 1. Calatayud.
CPEPA Joaquín Costa. C/ Gumá 35, planta 3. Caspe.
CPEPA Daroca. C/ Comunidad de Daroca, 2. Daroca.
CPEPA EXEA. Plaza Goya s/n. Ejea de los Caballeros.
CPEPA Fuentes de Ebro. P.º del Justicia s/n. Fuentes de Ebro.
CPEPA La Almunia. C/ La Paz s/n. La Almunia de Doña Godina.
CPEPA Alfindén. C/ Barrio Nuevo, 37. La Puebla de Alfindén.
CPEPA El Pósito. Plaza Carmen Viejo 15. Tarazona.
CPEPA Emilio Navaro. Avda. Navarra, 12. Utebo.
CPEPA Ricardo Sola. C/ Las monjas, 27. Cariñena.
IES José Manuel Blecua. Cuarta Avenida s/n. Zaragoza.

HUESCA

CPEPA Miguel Hernández. C/ Alfonso I de Aragón 12-14. Huesca.
CPEPA Somontano. Avda del Cinca s/n. Barbastro.
CPEPA Jacetania. C/ Monte Perdido, 1. Jaca.
CPEPA Cinca Medio. Pza. Santo Domingo, 6. Monzón.
CPEPA Alto Gállego. C/ Pedro Sesé. Sabiñánigo.
CPEPA Monegros. C/ Del Carmen, 13. Sariñena.
CPEPA Sobrarbe. C/ Samper 1. Boltaña.
CPEPA Bajo Cinca. A C/ Iretas, 17. Fraga.
CPEPA Ribagorza. Plaza Mayor 2. Graus.
CPEPA La Litera. C/ San Miguel, 9. Tamarite de Litera.

TERUEL

CPEPA Isabel de Segura. Plaza Santa Teresa, 8. Teruel.
CPEPA Río Guadalope. C/ Nicanor Villalta, 2. Alcañiz.
CPEPA Alcorisa. C/ Huerto de los Frailes, 10. Alcorisa.
CPEPA Andorra. C/ Escuelas 10. Andorra.
AULA EA Caminreal. Pza. Escuelas, 3. Caminreal.
AULA EA Cella. C/ Sánchez de Motos, 64. Cella.
CPEPA Cuenca Minera. C/ Manuela Cirujeda, Edificio Ítaca. Montalbán.
CPEPA Rubielos de Mora. El Plano, 13. Rubielos de Mora.
AULA EA Calamocha. Avda de la Constitución, 1. Calamocha.
AULA EA Monreal del Campo. C/ Gonzalo de Liria 2, 1ª pta. Monreal del Campo.
CPEPA Valderrobres. Avda. General Gutiérrez Mellado s/n. Valderrobres.

La modalidad *A distancia* (ESPAD), se gestiona en Zaragoza el IES José M^a Blecua, cuyos datos son: C/ *Cuarta Avenida*, s/n. Tel. 976 258 620.

Está destinada principalmente a

- Mayores de 18 años cumplidos antes del 31 de diciembre del curso escolar en el que se matriculan
- Mayores de 16 que tengan un contrato de trabajo
- Deportistas de alto rendimiento
- Alumnos que hayan superado los Módulos obligatorios de un PCPI (Programa de Cualificación Profesional Inicial)

También existe la posibilidad de prepararse la prueba *Por libre*. Habitualmente se realiza en dos fechas, una en noviembre y otra en junio, cuyas inscripciones se deben realizar en abril y octubre respectivamente.

Puedes encontrar información actualizada sobre estas convocatorias en la web del CIPAJ:

[www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/
buscarconvoc.htm](http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/buscarconvoc.htm)

Título de Bachillerato

1. *Bachillerato nocturno*

Muy adecuado para personas que por estar realizando otra formación paralela, o tienen responsabilidades familiares y/o laborales, les resulta más factible acudir por las tardes-noches al centro educativo, y aplazar la consecución del título a los tres años que suele conllevar este modelo.

2. *Bachillerato a distancia*

Se denomina Bachillerato a Distancia con el apoyo de las Tecnologías de la Información y Comunicación. Estos estudios se gestionan desde el IES José María Blecua (C/ *Cuarta Avenida*, 13; Tel. 976 258 620) y oferta dos de las tres modalidades: a) Ciencias y Tecnología, y b) Humanidades y Ciencias Sociales.

Está dirigido a personas:

- Mayores de 18 años
- Mayores de 16 años que acrediten encontrarse en circunstancias que les impidan realizar estos estudios en el régimen presencial

3. Bachillerato por libre

También existe la posibilidad de presentarse a la *Prueba Libre* para la obtención del título de Bachillerato para mayores de 20 años.

En Zaragoza la prueba suele ser en mayo. Para mas información: chequea el BOA; revisa la página web del CIPAJ en convocatorias: www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/buscar-convoc.htm ponte en contacto con el IES José M^a Blecua; o pregunta en el Servicio Provincial de Educación (976 716 400).

Títulos de Formación Profesional

1. PCPI: Programas de Cualificación Profesional Inicial

Están destinados a jóvenes de entre 16 y 21 años que no posean formación académica.

Mas información en:

<http://fp.educaragon.org> y <http://xurl.es/PCPIG>

2. Ciclos Formativos de Grado Medio

Para acceder se requiere estar en posesión del título de Educación Secundaria Obligatoria o bien superar una prueba de acceso para personas que cumplan 17 años el año de la prueba. Una vez superado se obtiene la titulación de Técnico.

3. Ciclos Formativos de Grado Superior

Para acceder se requiere estar en posesión del título de Bachillerato o bien superar una prueba de acceso para personas que cumplan 19 años el año de la prueba. Una vez superado se obtiene la titulación de Técnico Superior.

4. Prueba de acceso a Ciclos Formativo de Grado Medio y Superior

Para obtener toda la información referida a estas pruebas, debéis chequear la página web del Gobierno de Aragón, a través de la ventana que indica Formación Profesional: www.educaragon.org

Existe la posibilidad de acceder a preparar estas pruebas de forma subvencionada. Las clases se imparten en los institutos de educación secundaria y en los centros de personas adultas. Habitualmente, cada mes de junio aparece en el BOA la resolución en la que se *ofertan cursos de preparación de las pruebas de acceso a las enseñanzas de formación profesional*. La alternativa si no se accede a esta formación pública es preparar la prueba en una academia privada, que las hay con mucha experiencia en este tema, o bien con un preparador especializado.

5. Formación Profesional a distancia

Es una oportunidad que brinda el Ministerio de Educación, aunque como reviste cierta complejidad administrativa es conveniente conocer de primera mano todas las condiciones y características de esta posibilidad, y desconfiar de entidades que ofrecen información falsa o distorsionada, e incluso de aquellas que puedan ofrecer titulaciones para las cuales no están homologados oficialmente.

Se puede obtener información en: www.educacion.es/fponline

Universidad

1. Prueba de Acceso a la Universidad (PAU) “Selectividad”

Situaciones que nos podemos encontrar:

- Estudiantes que han obtenido el título de Bachillerato.
- Personas que la tienen aprobada pero necesitan subir nota.
- Personas que terminan un CFGS pero no tienen nota suficiente para acceder a los estudios universitarios que desean en primera opción.

- Personas que tienen la Selectividad aprobada, y en su tiempo no cursaron una carrera universitaria, pero ahora se plantean hacerlo, y como la baremación actual es sobre 14 se encuentran con que su nota no es suficiente para acceder a los estudios que desean.
- Extranjeros que tienen homologado su bachillerato o equivalente, pero no poseen el acceso a la universidad.
- Extranjeros que han homologado el acceso a la universidad en España, pero necesitan subir nota.

Podéis encontrar información sobre esta prueba en:

<http://wzar.unizar.es/servicios/acceso/accespau/index.html>

2. Prueba de Acceso a la Universidad para mayores de 25 y 45 años:

La prueba tiene como objetivo apreciar la madurez y capacidad de los aspirantes para seguir con éxito estudios universitarios, así como su capacidad de razonamiento y de expresión escrita. Consta de dos fases, una general en la que hay una prueba de comentario de texto y otra de idioma extranjero; y otra específica con dos exámenes de asignaturas que se eligen de entre 4 según la modalidad. En la prueba para mayores de 45 años no hay idioma extranjero.

Información en:

<http://wzar.unizar.es/servicios/acceso/acces25/index.html>

3. Acceso a la Universidad para mayores de 40 años

Mediante la acreditación de formación y experiencia profesional, y una entrevista. Se reservan unas plazas y si hay competencia se recurre a las calificaciones que establece el tribunal.

Información en:

<http://wzar.unizar.es/servicios/acceso/acces40/index.html>

4. Otras formas de acceso a la Universidad son:

- Acceso a través de un título de C.F.G.S. o equivalente.
- Estar en posesión de una titulación universitaria.

- Extranjeros universitarios: mediante solicitud de traslado de expediente. Se reservan plazas para esta modalidad, hay que cumplir ciertos requisitos, si hay competencia por la plaza se recurre a las calificaciones y al número de créditos cursados.

5. Formación universitaria a distancia:

Como el mundo de las nuevas tecnologías avanza imparable, la formación universitaria se ha unido a estos avances tecnológicos, y ya son muchas las universidades que ofrecen programas de formación a distancia, aquí tienes algunos ejemplos:

- Universidad de Zaragoza: Grupo G-9 (9 universidades colaboran en ofrecer diferentes ofertas regladas). www.unizar.es
- UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Oferta de Grados, Master y Doctorado en España y un amplio abanico de países del mundo. www.uned.es
- UOC: Universidad Oberta de Cataluña. Grados en catalán y castellano. www.uoc.es
- UNIR: campus virtual de la Universidad Internacional de La Rioja. www.unir.net
- Universidad a Distancia de Madrid: www.udima.es

4. Aprendizaje no-formal

Tratar de abarcar en un corto espacio la amplitud que abarca actualmente la formación no formal sería una quimera, pero vamos a repasar algunas de las posibilidades que tenemos a nuestro alcance.

4.1. Formación profesional para el empleo

En Aragón está representada por diversas acciones, a continuación podemos ver las más representativas:

1. Cursos del Plan de Formación e Inserción Profesional de Aragón

Son los cursos que oferta el Instituto Nacional de Empleo en Aragón (INAEM)

Información en: <http://xurl.es/cursosinaem>

2. Formación en alternancia con el empleo

Hay tres modalidades: Contratos para la Formación; Escuelas Taller y Casas de Oficios y Talleres de Empleo, vamos a repasarlas.

Información en: <http://xurl.es/formacionempleo>

a) Contratos para la formación

En Aragón está representada por el Plan FIJA. Plan de Formación e Inserción Juvenil de Aragón. Puedes conseguir, sin necesidad de experiencia previa, un trabajo como aprendiz con un contrato para la formación si tienes entre 16 y 20 años. Para participar debes de solicitar, en sus oficinas o por teléfono, una primera cita en la que te aclaran tus dudas y concretan qué tipo de empresa y qué ocupaciones se adaptan mejor a tus intereses y preferencias. Tras localizar una empresa que pueda encajar con lo que buscas, te informan de las condiciones de la oferta de empleo y, si te interesa, preparan la entrevista de selección que realizarás en la empresa.

Sede: Avda. Ranillas, 20, 1ª planta. www.planfija.es

b) Escuelas Taller y Casas de Oficios

Dirigidos a jóvenes desempleados de entre 16 y 25 años, ofrecen práctica laboral junto a formación profesional, realizando obras o servicios de utilidad pública o interés social.

Tienen una duración mínima de 1 año y máxima de 2. Durante los seis primeros meses, además de formarte en una especialidad (albañilería, fontanería, electricidad, jardinería, agricultura ecológica, turismo rural, carpintería, ebanistería, atención geriátrica, ayuda a domicilio, pintura mural, documentos gráficos), recibirás una formación básica (para aquellos que no hayan terminado ESO o Graduado Escolar), complementaria y de apoyo a la inserción laboral (orienta-

ción, asesoramiento para la búsqueda de empleo, información laboral y profesional y formación empresarial). En los 18 meses siguientes firmas un contrato para la formación por el que recibes un salario equivalente al 75% del salario mínimo interprofesional anual. Al terminar recibes un certificado expedido por la entidad promotora en el que se hará constar la duración en horas, el nivel de formación teórico-práctica adquirida y los módulos formativos cursados. Este certificado servirá, total o parcialmente, previo los requisitos que se determinen, para ser convalidado en su momento por el Certificado de Profesionalidad.

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través de Zaragoza Dinámica, tiene en marcha las Escuelas Taller de:

- La Azucarera
- Ricardo Magdalena
- Casco Histórico

Puedes consultar el listado completo de las Escuelas taller de Zaragoza en www.zaragozadinamica.es y de Aragón en www.aragon.es/inaem (Formación, Escuelas Taller)

c) Talleres de Empleo

Dirigidos a desempleados a partir de 25 años. Se diferencian de las Escuelas Taller en que están dirigidos a desempleados mayores de 25 años, con una duración máxima de 1 año y mínima de 6 meses, durante el que se firma un contrato para la formación y se recibe un salario equivalente a 1,5 veces el SMI anual establecido. En [http://inaem.aragon.es / formación / Escuelas Taller y Talleres de empleo](http://inaem.aragon.es/formacion/EscuelasTalleryTalleresdeempleo) puedes consultar el listado de las Escuelas Taller y Talleres de Empleo en Aragón. Si quieres participar en alguna, debes solicitarlo en la oficina del INAEM más cercana a tu domicilio.

3. Programas de Formación y Empleo

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través de Zaragoza Dinámica, gestiona el Programa de Formación y Empleo. Son gratuitos y es necesario ser desempleado inscrito en el INAEM y en algunos casos

puede requerirse titulación, formación y/o experiencia previa. El número de alumnos es limitado por lo que se realiza una selección entre todos los aspirantes. Debes preinscribirte (puedes hacerlo on line) y el plazo para presentar solicitudes se cierra con un máximo de 10 días naturales antes del comienzo de cada curso.

Esta formación se imparte en:

- Centro de Formación Salvador Allende. Cursos en los sectores del metal, madera, construcción, instalaciones industriales, climatización, calidad e Internet. Monasterio de Samos, s/n. Tel. 976 724 051. info@imefez.org
- Centro de Formación Río Gállego. Cursos en los sectores de medio ambiente, jardinería y viverismo y el arte floral. Cº Torre de los Ajos, 29. Montañana.
- Centro de Empleo Oliver. Cursos en los sectores de hostelería, servicios personales, diseño gráfico e informática. Pilar Miro, s/n.
- Centros Sociolaborales de Casco Viejo, Casetas, Delicias, Las Fuentes, Picarral y Torrero. Cursos de diferentes sectores para jóvenes desempleados entre 16 años y 25 años sin titulación de Formación Profesional o superior a Graduado en Secundaria.

Más información:

Departamento de Formación y Empleo de Zaragoza Dinámica.
C/ Monasterio de Samos, s/n. www.zaragozadinamica.es

4. Centros Sociolaborales

En ellos se imparten programas de Aula Taller (dirigidos a jóvenes de 15 años y excepcionalmente de 14 años que siguen matriculados en su centro de enseñanza pero acuden aquí a clase), Garantía Social y Formación para el Empleo-Ocupacional (ver apartado 2, a) 4). Son gratuitos y puedes preinscribirte en cualquier momento a lo largo del año, formalizándose la inscripción, según la modalidad del curso, en septiembre o cada vez que haya plaza libre. La información e inscripción se realiza en los propios centros (excepto para las Aulas taller a las que se deriva desde los centros educativos). El Departamento de Formación y Empleo de Zaragoza Dinámica gestiona los 12 Centros sociolaborales que dependen del Ayuntamiento de Zaragoza.

Más información:

C/ Monasterio de Samos, s/n. web: www.zaragozadinamica.es

Otros centros que ofrecen formación no formal

Fundación Rey Ardid, Disminuidos Físicos de Aragón, Fundación El Tranvía, Cámara de Comercio (Imparten cursos de calidad y medio ambiente, comercio internacional, dirección de empresas y recursos humanos, emprendedores, gestión financiera, idiomas, logística y distribución, manipulador de alimentos, marketing y gestión comercial, nuevas tecnologías, orientación profesional y producción); Centro de Formación Abierta S. Valero, Casa de la Mujer (ofrece cursos con salidas laborales siendo algunos de ellos del PFIPA) Puedes consultar la programación en C/ Don Juan de Aragón s/n y www.zaragoza.es, etc.

4.2. Acreditaciones profesionales

El Instituto Nacional de Cualificaciones Profesionales, que fue creado por el Real Decreto 375/1999, de 5 de marzo es el instrumento técnico que apoya al Consejo General de Formación Profesional para alcanzar los objetivos del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional cuyos objetivos son:

- Observación de las cualificaciones y su evolución
- Determinación de las cualificaciones
- Acreditación de las cualificaciones
- Desarrollo de la integración de las cualificaciones profesionales
- Seguimiento y evaluación del Programa Nacional de Formación Profesional

El **Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional** (SNCFP) es un conjunto de instrumentos y acciones necesarios para promover y desarrollar la integración de las ofertas de la formación profesional, mediante el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales. Asimismo, busca promover y desarrollar la evaluación y acreditación de las correspondientes competencias profesionales,

de forma que se favorezca el desarrollo profesional y social de las personas y se cubran las necesidades del sistema productivo.

Sus principios básicos son los siguientes:

- El desarrollo personal en el ejercicio del derecho al trabajo y a la libre elección de profesión u oficio
- La satisfacción de las necesidades del sistema productivo y del empleo a lo largo de toda la vida
- El acceso, en condiciones de igualdad, de todos los ciudadanos a las diferentes modalidades de la formación profesional
- La participación y cooperación de los agentes sociales con los poderes públicos
- La adecuación de la formación y las cualificaciones a los criterios de la Unión Europea
- La participación y cooperación entre las diferentes Administraciones Públicas
- La promoción del desarrollo económico con atención a las distintas necesidades que, en cada región, presenta el sistema productivo

En el desarrollo del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional se promueve la pertinente colaboración de los agentes sociales con las Administraciones Públicas, las universidades, las cámaras de comercio y las entidades de formación.

Para identificar y actualizar las necesidades de cualificación, así como para su definición y la de la formación requerida, se establecen procedimientos de colaboración y consulta con los diferentes sectores productivos y con los interlocutores sociales.

Sus finalidades son:

- Capacitar a los trabajadores para el ejercicio profesional
- Promover una oferta formativa de calidad
- Proporcionar información y orientación sobre formación profesional y cualificaciones para el empleo

- Favorecer el espíritu emprendedor mediante la incorporación a la oferta formativa de acciones que capaciten para el desempeño de actividades empresariales y por cuenta propia
- Evaluar y acreditar oficialmente la cualificación profesional, sea cual sea la forma de adquirirla
- Favorecer la inversión pública y privada en la cualificación de trabajadores y aprovechar del mejor modo los recursos dedicados a formación profesional

En Aragón disponemos del Sistema Aragonés de Evaluación y Acreditación de Competencias y la Agencia de las Cualificaciones Profesionales de Aragón, que llevan a cabos las tareas de evaluación y acreditación. Fundamentalmente el proceso se lleva a cabo en tres fases:

1. **Asesoramiento:** los servicios informan y orientan al solicitante sobre las competencias adquiridas por experiencia laboral o aprendizaje no formal.
2. **Evaluación:** realizan la evaluación de la formación y experiencia aportada
3. **Acreditación:** se entrega documento con unidades de competencia reconocidas.

Como la acreditación de las Unidades de Competencia no son un título oficial, posteriormente se tienen que convalidar por:

- Módulos de Formación: que conducen a obtener un Título de Formación Profesional
- Certificados de Profesionalidad

4.3. Empleabilidad y emprendimiento

Un ámbito que cobra más fuerza cada día es el del desarrollo de habilidades y competencias para encontrar empleo, es decir, la mejora tanto de las habilidades para encontrar empleo, como el desarrollo de las competencias que aumenten nuestra formación e incrementen las posibilidades de ser considerado idóneo para un

puesto. En este campo, entra a formar parte también el desarrollo de todas estas habilidades una vez insertado en el mundo laboral, como una forma de acceder a otros puestos de trabajo o bien para estar preparado para ascender o ampliar funciones dentro de una misma empresa.

Forman parte de esta nueva área emergente y en rápida expansión los temas de:

- Formación para buscar empleo
- Emprendimiento y autocapacitación
- Formación en trabajo en equipo
- Diseño de formación para mejorar la carrera profesional
- Coaching
- Formación a la carta
- Reuniones de networking
- Las redes sociales

4.4. Idiomas

Hoy en día todo el mundo está de acuerdo en la importancia de dominar una segunda lengua, especialmente la lengua inglesa, pero bueno ya casi podemos decir que ante el gran avance que está teniendo el aprendizaje del inglés en nuestro país, asignatura que hemos tenido pendiente durante mucho tiempo, ahora comienza a cobrar fuerza la importancia de una tercera lengua, cuarta, etc. Por suerte, comprobamos como nuestros alumnos de secundaria y universitarios se ponen cada vez mas al día en el inglés, y muchos de ellos ya están accediendo a otro u otros idiomas. Eso quiere decir que la unión del interés creciente por este tema en las familias, junto a cambios pedagógicos sustanciales del profesorado, está comenzando a dar resultados.

Para no apartarnos de la clasificación sobre los tres tipos de formación, vamos a comentar una serie de acciones formativas de diferente tipo, tanto formales, como no formales como informa-

les, que dan lugar al aprendizaje y progresivo de una lengua extranjera.

Estudiar inglés durante la enseñanza obligatoria y la secundaria no obligatoria

Es muy importante que alumnos, profesores y familias se concienten y actúen en consecuencia sobre la importancia de adquirir un conocimiento a nivel básico o intermedio de este idioma durante el período que dura la escolaridad obligatoria, y desechemos acciones de abandono y dejadez como las que hemos observado en ocasiones, como por ejemplo esos alumnos que tiran la toalla y abandonan el inglés, bien por comodidad, o por una idea irracional como a veces aluden *no puedo con esta materia*, ya que las consecuencias en su futuro les pueden pasar factura.

Estudiar un segundo y/o tercer idioma durante la enseñanza obligatoria y la secundaria no obligatoria

Para personas de este mundo globalizado que piensan viajar, o bien para mejorar las posibilidades futuras de acceso a puestos de empresas u organismos internacionales, una segunda lengua se queda corta y es muy interesante aprender nuevos idiomas.

Bilingüismo, trilingüismo

Hay diversas formas de promoverlo:

- En la familia
- Contratando cuidadores de lengua extranjera
- Colegios bilingües: privados, públicos
- Estancias en el extranjero: semanas, veranos, cursos escolares, etapas educativas, curso Erasmus, carrera universitaria...

Cursos en el extranjero, estancias, intercambios, trabajo

Puede resultar algo caro, pero si se aprovechan los viajes en grupo como los organizados en los centros educativos se obtienen buenos precios. El Ministerio de Educación oferta becas en el extranjero

para profundizar idiomas. Otra opción son las academias y empresas privadas especializadas.

Para obtener información sobre este tema te recomendamos tres opciones:

- Asesoría para la Movilidad Internacional del CIPAJ y la Universidad de Zaragoza. Confidencial y gratuita, donde puedes pedir cita y recibir información actualizada de estos temas.
- Eurodesk. Red europea de información para jóvenes: www.eurodesk.org/edesk/EUToolbox.do?go=8
También a través del Instituto Aragonés de la Juventud y el CIPAJ.
- EURES. Red formada por los servicios públicos de empleo de todos los países del Espacio Económico Europeo. En cada provincia hay una oficina del INAEM encargada de gestionar este servicio. Amplía información en: <http://ec.europa.eu/eures>

Conversación en cafeterías y pubs

Resulta una buena opción, bien porque no se está en disposición de desplazarse, bien porque es una buena forma de mantener activo el idioma y practicar, además de relacionarte con gente con la que compartes intereses.

Escuelas Oficiales de Idiomas

Ofrecen enseñanzas oficiales de idiomas que capacitan para el uso del idioma y se organizan en tres niveles: Básico, Intermedio y Avanzado, que corresponde a los niveles A2, B1 y B2 del Consejo de Europa. También gestionan las matrículas de inglés a distancia (That's English). Para acceder es necesario tener 16 años. Se puede acceder con 14 años para seguir enseñanzas de un idioma distinto del cursado como primer idioma en la ESO. Igualmente, los aspirantes que dispongan de conocimientos previos del idioma podrán acceder a los niveles intermedio o avanzado acreditando los conocimientos precisos mediante la superación de una prueba.

Los datos y los idiomas que se pueden cursar en las escuelas de nuestra comunidad son:

ESCUELAS OFICIALES DE IDIOMAS. ARAGÓN

ZARAGOZA

Escuela Oficial de Idiomas Nº 1. Zaragoza: alemán, español, francés, inglés, inglés a distancia, italiano y ruso.

- **Extensión de la EOI Nº 1 - IES María Moliner:** francés e inglés.

Escuela Oficial de Idiomas Nº 2. Lázaro Carreter: alemán, catalán, chino, francés, inglés, inglés a distancia (that's english) e italiano.

- **Extensión de la EOI-2 en Zuera:** francés e Inglés.

Escuela Oficial de Idiomas de Utebo: alemán, francés, inglés, inglés a distancia (That's English).

Escuela Oficial de Idiomas de Calatayud: alemán, francés e inglés.

Escuela Oficial de Idiomas de Ejea de los Caballeros: francés e inglés.

Escuela Oficial de Idiomas de Tarazona: alemán, francés e inglés.

HUESCA

Escuela Oficial de Idiomas de Huesca: alemán, francés, inglés, italiano, inglés a distancia (That's English).

Escuela Oficial de Idiomas de Monzón: alemán, catalán, francés e inglés.

- **Extensión de Barbastro:** francés, inglés.
- **Extensión de Fraga:** catalán, francés, inglés.

Escuela Oficial de Idiomas de Sabiñánigo: francés, inglés.

- **Extensión de Jaca:** francés, inglés.

TERUEL

Escuela Oficial de Idiomas de Teruel: alemán, francés, inglés, italiano, inglés a distancia (That's English).

- **Extensión de Calamocha:** francés, inglés.
- **Extensión de Monreal del Campo:** inglés.

Escuela Oficial de Idiomas de Alcañiz: alemán, catalán, francés, inglés.

- **Extensión de Caspe:** hasta 2º de Nivel Intermedio de inglés y francés.
- **Aula de Alcorisa:** hasta 2º de Nivel Intermedio de inglés.
- **Aula de Andorra:** hasta 2º de Nivel Intermedio de inglés.
- **Aula de Valderrobres:** hasta 2º de Nivel Intermedio de inglés.

Instituto de Lenguas Modernas de la Universidad de Zaragoza

Destinado a estudiantes y titulados universitarios, personas que hayan superado cualquier prueba de acceso a la Universidad, COU o un Ciclo Formativo de Grado Superior.

Idiomas: inglés, francés, alemán, chino mandarín, italiano, árabe, ruso, griego moderno, portugués y japonés. Semipresenciales: inglés, francés y alemán. Online: alemán. Grupos de conversación.

Se entrega diploma de suficiencia expedido por la Universidad de Zaragoza. *Sede: Edificio Interfacultades, 6º piso, Campus S. Francisco.* www.unizar.es/idiomas

Universidad Popular

Oferta cursos de idiomas, principalmente de iniciación y a un buen precio.

C/ Cortesías,1. www.zaragoza.es/ciudad/educacionybibliotecas/universidadpopular

Centros especializados

Para aprender otras lenguas y culturas de formas tanto formales, como no formales e informales, existen diversas entidades y asociaciones que las promueven, podemos ver algunos de ellos como ejemplo, principalmente radicados en Zaragoza:

- Francés: Instituto Francés.
- Japonés: Asociación Cultural Aragón-Japón.
- Rumano: Bibliotecas de Aragón.
- Italiano: Dante Aligheiri. Escuela de italiano.
- Alemán: Asociación Cultural Colegio Alemán. Delegación Goethe-Institut.
- Árabe: Asociación de mujeres árabes Salam. Casa de la Mujer.
- Aragonés: Ligallo de Fablans de l' Aragonés; Escuela d' Aragonés Nogará.

- Catalán: Casa Catalana.
- Chino: Asociación Aragonesa Amistad Chino-Española.
- Esperanto: Asociación Internacionalista Frateco.
- Español para extranjeros: E.O.I., CPEPA, Casa de las Culturas, Diversas ONGs y Asociaciones, etc.

Marco común europeo de referencia para las lenguas

Es interesante echar un vistazo al marco europeo que regula los niveles formativos de las lenguas de la U.E. A veces es importante conocer qué nivel nos están exigiendo y a qué curso de las E.O.I o exámenes oficiales se corresponde. Encontrarás una completa información en el artículo sobre Acreditaciones de idiomas, elaborado por la Asesoría de movilidad, en esta misma publicación.

4.5. Formación a distancia

Aula Mentor

Es una iniciativa de formación abierta, flexible y a través de Internet dirigida a personas adultas que deseen ampliar sus competencias personales y profesionales. La iniciativa está promovida por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte a través de la Subdirección General de Aprendizaje a lo largo de la vida y en colaboración con otras instituciones públicas y privadas tanto nacionales como internacionales.

El Aula del Proyecto Mentor en Aragón tiene como objetivo la Formación de las Personas Adultas en un Proyecto Telemático, dependiente del Ministerio de Educación y Ciencia de España y del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, que incluyen las siguientes características:

1. Utilizar el Aula de Informática para ofertar cursos de formación a distancia a través de Internet.
2. Cada persona podrá matricularse en uno o más cursos de formación dentro de la variedad que se ofertan. Tendrá una cuenta de correo electrónico y un tutor a distancia que

- le guiará en la realización de dicho curso, le evaluará y le aconsejará sobre las dudas que pudiera tener.
3. La persona matriculada podrá asistir al aula de informática del centro o bien desde su casa y desde su ordenador seguir la materia y las actividades del curso. Ofertan casi un centenar de cursos en campos como la informática (iniciación y especialización), contabilidad y gestión de empresas o salud y educación.
 4. Cada curso tiene un coste de 24 € mensuales, más 48 € de matrícula inicial. Por otra parte casi todos los cursos tienen el material colgado en la página web del curso y sólo tendrás que imprimirlo. Con este dinero cada alumno tiene derecho a la utilización de un ordenador, tres horas a la semana, divididas en dos clases. Existen horarios de mañana y tarde-noche. Las personas que quieran realizar estos cursos desde su domicilio tienen plazo abierto de matrícula en todo momento y sólo deben acudir al centro para realizar el examen final, único momento presencial, pudiendo realizar todos los trámites de matrícula desde tu casa.
 5. Los cursos se certifican por el Ministerio de Educación y el Gobierno de Aragón acreditando las horas invertidas en cada uno de ellos.

Más información en: www.mentor.educacion.es

Aularagón

Como indica en su web, *el Proyecto Aularagón ha sido desarrollado para utilizar Internet como canal de comunicación para interconectar en tiempo real o diferido a profesores y estudiantes que se encuentran en espacios distantes.*

La Oferta es muy diversa:

- Enseñanzas regladas. Dirigidas a la obtención de titulaciones del sistema educativo no universitario:
 - Educación Secundaria para Personas Adultas
 - Bachillerato
 - Ciclo Formativo de Grado Medio

- Ciclo Formativo de Grado Superior
- Ciclos de FP en colaboración con el Ministerio de Educación
- Enseñanzas no regladas
 - Acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio
 - Aragón, nuestra historia
 - Rutas ambientales en Aragón
 - Participación de madres y padres
 - Resolución de conflictos
 - Entrenamiento y apoyo a la memoria
- Formación del profesorado. Cursos a distancia del Plan Regional de Formación del Profesorado, que complementa y amplía la oferta presencial que se realiza a través de los Centros de Profesores y Recursos.
 - Las TIC en Educación
 - Educación Intercultural
 - Cursos con el CNICE

Más información en: www.aularagon.org

• 5. Aprendizaje informal

Como ya hemos repasado, el aprendizaje informal se desarrolla en ámbitos y circunstancias muy variadas, y en ello influyen tanto el contexto social y familiar que nos rodea desde la infancia, como los lugares y centros de interés a los que nos acercamos y desplazamos movidos por ese ansia de conocer más o de disfrutar adquiriendo unos nuevos conocimientos. Sirve como ejemplo la lectura de libros, periódicos, y revistas, la radio, la TV, el cine, los viajes, las estancias en el extranjero, las experiencias que se dan en el hogar, en el trabajo o durante los juegos, el intercambio de idiomas, el ejemplo y actitudes de la familia y amigos, etc.

Dos ámbitos queremos destacar dentro de este apartado, el ocio y el crecimiento personal, por el auge y la importancia que se les está otorgando en esta sociedad.

Ocio y tiempo libre

Hay una gran variedad de actividades organizadas por diferentes entidades que tienen por objetivo unir el aprendizaje con el disfrute del ocio y el tiempo libre. En centros como los que se citan a continuación se realizan propuestas de este tipo: Universidad Popular, Casa de la Mujer, asociaciones, fundaciones, academias privadas, ONGs, academias y centros de música, baile, teatro, centros deportivos, etc. En ellos, se puede participar en actividades como: Talleres de lectura, cualquier tipo de deporte, papiroflexia, malabarismo, magia, cocina, encaje de bolillos, baile (latino, de salón, africano, danza del vientre, jota...), teatro, música (canto, instrumentos), pintura, astronomía, manga, trekking, fotografía, cine, dietética y nutrición...

Crecimiento y desarrollo personal

En este apartado podemos incluir un largo e inacabable listado de posibilidades, tan amplio como las inquietudes personales de todos y cada uno de los seres humanos deseosos de crecer como personas. Baste como ejemplo: autoestima, Gestalt, risoterapia, PNL, eneagrama, psicodrama, Reiki, Shiatsu, educación emocional, psicología aplicada a la vida diaria, sofrología, análisis transaccional, psicología transpersonal, arteterapia, musicoterapia, relajación, meditación, tai-chi, chi-kun, yoga, clown...



Bibliografía

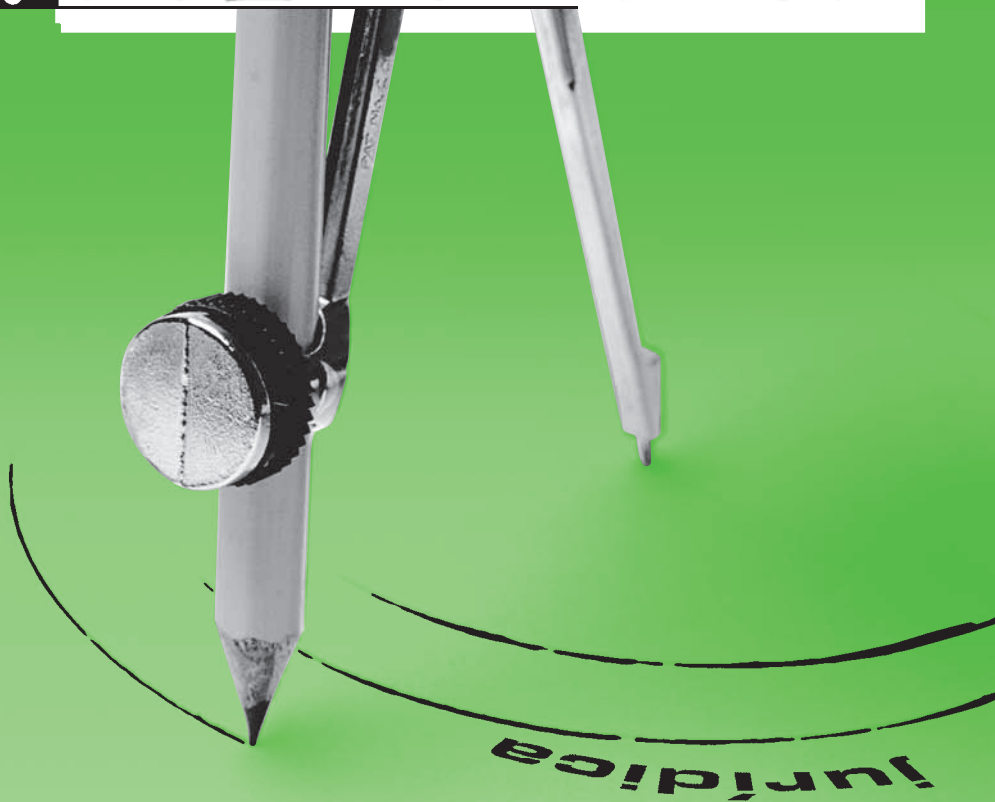
- Comisión Europea (2002). http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/index_es.html.
- Comisión Europea (2012). http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/adult_en.htm.
- COOMBS, PH. (1980). *La crisis mundial de la educación. Un análisis de sistemas*. Barcelona: Ediciones 62.
- DELORS, J. et al. (1996). *La educación encierra un tesoro*. París: UNESCO.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE n. 106 de 4/5/2006).
- RUBIO, E. (2007). *Aprendizaje a lo largo de la vida. Vivir y trabajar en una Europa del conocimiento*. CEE Participación Educativa, pp. 14-29.

Webgrafía

- http://es.wikipedia.org/wiki/Marco_com%C3%BAn_europeo_de_referencia_para_las_lenguas#mw-head
(Marco común europeo de referencia para las lenguas)
- <http://servicios.aragon.es/pwac>
(Sistema Aragonés de Evaluación y Acreditación de Competencias, Agencia de las Cualificaciones Profesionales de Aragón).
- www.aularagon.org
- www.cipaj.org
- www.educacion.gob.es/educa/incual/ice_incual.html
(INCUAL: Instituto nacional de las Cualificaciones)
- www.educacion.gob.es/portada.html
(Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).
- www.inaem.es
- www.mentor.educacion.es y <http://olmo.pntic.mec.es/aulzara4/mentor.htm>
- www.unizar.es
- www.zaragozadinamica.es



sal de dudas



10 años ayudando a salir de dudas

Iván Sanz Burgos
Violeta Pérez Sobreviela
Asesoría Jurídica para Jóvenes del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

La publicación “Sal de Dudas” cumple 10 años. Este aniversario nos invita a echar la vista atrás y analizar este tiempo desde una doble óptica:

- La evolución del asesoramiento jurídico para jóvenes y la situación actual.
- La vigencia de los distintos temas jurídicos abordados durante estos años en nuestra publicación, examinando su actualidad y haciendo una breve revisión y puesta al día.

Hoy más que nunca se hace necesario redoblar los esfuerzos de orientación y acompañamiento a los chicos y chicas, en el difícil contexto que atravesamos, que es especialmente hostil para las generaciones más jóvenes.

• Introducción

Nuestra publicación vio la luz por primera vez en el año 2003 y nació con la vocación fundamental de coadyuvar en la apasionante tarea de orientar a los más jóvenes en sus procesos de transición hacia la vida adulta y hacia la independencia y autonomía personal y económica.

Desde la Asesoría Jurídica afrontamos entonces este reto con ilusión, en la creencia de que una publicación como ésta venía sin duda a ocupar un espacio huérfano en el escenario de la orientación a los jóvenes. Destacamos, desde un inicio, la vocación de “Sal de Dudas” como vehículo de conexión entre los jóvenes y los temas que resultan de su interés, utilizando para ello como cauce propicio, el papel de los diferentes orientadores y mediadores que en cada ámbito venían acompañando a los jóvenes en sus procesos personales de maduración (profesores en el ámbito escolar, educadores en la formación no reglada y en el tiempo libre, monitores en el deporte...)

Durante estos años, los temas expuestos por la Asesoría Jurídica han tenido gran acogida en los destinatarios, no sólo por ser de especial interés, sino por el especial esfuerzo en exponerlos de una forma didáctica, relajando el carácter técnico y formalista para favorecer la comprensión, sin perder por ello el rigor.

Hemos de destacar la excelente acogida de la publicación por los propios mediadores y orientadores, que nos han ido transmitiendo la utilidad y el carácter práctico que el abordaje de los diferentes temas jurídicos en nuestra publicación les ha brindado, convirtiéndose en una herramienta muy propicia no sólo para su propio conocimiento de los distintos temas, sino como elemento práctico para el planteamiento de sesiones formativas o de tutorización con los propios jóvenes.

Por todo ello, creemos que “Sal de Dudas” sigue teniendo hoy plena vigencia y que, en el actual contexto socioeconómico de precarización de los procesos de maduración de los jóvenes, de ausencia de oportunidades y de recortes en todos los ámbitos, adquiere más sentido que nunca.

Aprovechando esta revisión de esta primera década de existencia, hemos considerado oportuno realizar una revisión de algunos de los temas abordados en los números publicados hasta la fecha, no sólo para constatar su vigencia y actualidad, sino también para ponerlos al día, ofreciendo una sintética visión actualizada de cada uno de ellos, que permita seguir acudiendo a los mismos como fuente vigente de documentación y orientación.

■ 1. La responsabilidad civil en el ámbito del tiempo libre

Uno de los primeros temas abordados fue el de la responsabilidad que se puede derivar de las actuaciones educativas, formativas y de ocio en el marco del tiempo libre, es decir, la responsabilidad por los daños y perjuicios que se puedan causar en el ejercicio de actividades de este tipo.

Fue un tema de mucha repercusión y esa relevancia sigue hoy plenamente vigente, pues en la última década se ha producido una proliferación muy considerable tanto en la gama de actividades y servicios ofertados, como en la pluralidad de agentes que los prestan (asociaciones, empresas, particulares...).

Si bien es cierto que se ha multiplicado la oferta y la demanda de este tipo de servicios, también lo es que ese incremento considerable no ha llevado consigo un perfeccionamiento, mejora o actualización de la legislación vigente sobre la materia, por lo menos en nuestra comunidad autónoma.

Como vimos entonces, la regulación básica es la genérica que se recoge en el Código Civil sobre la responsabilidad derivada de los contratos y la que surge directamente en los casos en los que la relación no está amparada por contrato alguno, llamada extracontractual. Pero, al igual que en otros sectores económicos sí se ha producido una regulación mucho más concreta al respecto de la prestación de determinados servicios, en lo relativo a las actividades formativas y de ocio en el tiempo libre no se ha producido tal concreción normativa, lo que sigue generando una laguna que nos obliga a acudir a la regulación genérica de la responsabilidad contractual.

Y ello, como decimos, a pesar de que el tiempo libre ha pasado en los últimos años de ser un sector residual a convertirse en un auténtico sector económico, generador de una prolija actividad.

Es, además un sector, en el que resulta especialmente relevante el tema de la responsabilidad civil derivada de la prestación de sus actividades, dado que en muchos casos se trata de actividades que

entrañan riesgo y otras muchas van dirigidas a menores de edad o a personas que carecen de formación específica sobre la actividad que van a realizar.

Por último, podemos constatar que en estos años se ha producido un incremento notable de las reclamaciones de usuarios y particulares por daños y perjuicios derivados de estas actividades, aunque ello no solo está relacionado con el crecimiento exponencial de la actividad del sector, sino que tiene que ver también con una tendencia creciente a la reclamación por responsabilidad civil derivada de daños en general.

■ 2. Las Parejas de Hecho: derechos y deberes en la regulación aragonesa

La realidad social de los diez últimos años en nuestro país ha variado sustancialmente, y se ha consolidado la tendencia que ya veíamos hace diez años en cuanto a la diversificación de formas de composición del núcleo familiar básico. Podemos decir que han variado notablemente las preferencias de las parejas a la hora de formalizar o regular su relación emocional o sentimental, y que se ha producido un vuelco en las preferencias de las parejas este sentido. Así, en el 2001 fue mayor el número de parejas que optó por no regular jurídicamente su relación (parejas de mero hecho) o por hacerlo de forma menos formal (parejas estables no casadas), que el número de aquellas que optaron por una unión más tradicional y formalista (matrimonio), y ello pese a la reciente apertura de esta posibilidad a todas las parejas, con independencia de su opción sexual.

Hemos pasado del tradicional matrimonio heterosexual y vitalicio como fórmula de unión preferente y casi única con aceptación social, a una realidad mucho más variada, en la que coexisten fórmulas muy diversas de relación y donde se han ido diluyendo los estigmas sociales que hasta hace poco acompañaban a muchas de ellas.

Es decir, podría decirse que desde entonces hasta ahora el marco jurídico que regula las uniones familiares sólo ha variado en el

sentido (nada desdeñable) de ampliar la posibilidad de matrimonio a las parejas del mismo sexo; pero, lo que sí ha variado de forma sustancial es la preferencia de las parejas a la hora de optar por una u otra posibilidad.

Seguimos pudiendo elegir para regular nuestra relación sentimental entre un marco de regulación formal (el matrimonio), un marco de mera relación sentimental sin relación jurídica (la mera relación “de hecho”) y un marco a medio camino entre uno y otro, en el que optamos por una regulación jurídica pero más sencilla que la matrimonial (aunque esta última posibilidad no existe en toda España, puesto que son las Comunidades Autónomas las que han regulado estas uniones y no todas lo han hecho).

Ya vimos entonces el régimen vigente en Aragón, que la denomina “Pareja Estable No Casada” y fue regulada inicialmente por la Ley 6/1999. Hoy esa Ley ha sido derogada, no porque se haya abolido el régimen de parejas estables, sino simplemente porque ahora está regulado a través de una norma que ha venido a reunir todas las normas de derecho aragonés sobre la persona: es el Código de Derecho Foral de Aragón (RDL 1/2011), que incorpora la normativa sobre las Parejas Estables en su Título VI del Libro II (arts. 303 a 315). La regulación en cuestión no ha variado de forma relevante, aunque ahora está contemplada de forma diferente.

A este respecto es preciso aclarar una confusión que se viene produciendo precisamente por la denominación de una y otra: es muy habitual que aquellos que deciden optar por esta fórmula, la de inscribirse como parejas estables no casadas, afirmen que son “pareja de hecho”, lo cual es un error (propio del lenguaje coloquial) que puede llevar a equívocos. Pareja de hecho son precisamente aquellos que deciden no acogerse a normativa alguna para regular su relación sentimental, y se denominan precisamente así como contraposición a aquellos otros que si deciden someter su relación a un régimen jurídico (“de derecho”), bien sea el matrimonial, bien el de pareja estable no casada.

Por último, en estos años, se ha experimentado un notable avance en los derechos que, de modo indirecto, se han ido reconociendo por las legislaciones sectoriales a las parejas estables, en un cami-

no hacia la equiparación con los derechos reconocidos a los matrimonios. A modo de ejemplo, podemos citar el importante cambio que ha supuesto para las parejas en las que uno o los dos son ciudadanos extranjeros, la nueva interpretación que ha implantado el Tribunal Supremo desde el año 2010 sobre la reagrupación familiar: hasta ese momento, la posibilidad de traer a España de forma legal a los familiares exigía, para el caso de la pareja, que estuvieran casados, y la nueva interpretación, acogiendo la nueva realidad social imperante, extiende esta posibilidad a las parejas estables siempre que estén inscritas en el correspondiente registro. Es un ejemplo de lo relevante que puede llegar a ser tener claro el régimen jurídico de la relación y las consecuencias de uno y otro.

Por ello, con las anteriores precisiones, el régimen estudiado en nuestro primer número de la publicación permanece hoy plenamente vigente.

■ 3. El régimen legal de las asociaciones

Son muchas las consultas que, desde los comienzos, se han dirigido a nuestra Asesoría relacionadas directamente con la constitución o disolución de asociaciones o con su funcionamiento y régimen interno. Este interés por el asociacionismo se mantiene plenamente vigente en el presente.

En el artículo publicado en el número 2 de “Sal de Dudas” se esbozaba el marco normativo general que regula las asociaciones, centrándonos en el proceso de constitución o nacimiento (los requisitos básicos, el procedimiento), en las obligaciones básicas para el funcionamiento cotidiano (administrativas o de gestión, económicas y fiscales) y en el proceso para su disolución. Todo ello estaba regulado por una Ley de entonces reciente aprobación, que vino a dar cobertura constitucional a un derecho tan relevante como el derecho de asociación (dado que la anterior norma databa de la época franquista).

Si bien la aprobación de dicha ley vino a suponer un avance significativo en la regulación de este tipo de entidades, a nuestro juicio

la realidad ha superado con creces el marco normativo, haciéndolo pronto acreedor de la necesidad de una reforma que venga a actualizarlo y adecuarlo a las características de un fenómeno social en auge. No ha habido cambios en la legislación básica desde la aprobación en el año 2002 de la Ley de Asociaciones, pero el mundo asociativo sí que ha evolucionado de forma significativa.

Quizá el cambio más relevante sea la aparición, al amparo de la fórmula jurídica asociativa, de todo un sector económico con un volumen de actividad que cada vez es más notable. Aunque las asociaciones, tal y como explicamos en el artículo, tienen personalidad jurídica propia y diferenciada de la de sus asociados y, por lo tanto, pueden ejercer por sí mismas cualquier actividad económica, no son entidades en principio ideadas ni destinadas al ejercicio de una actividad económica, y ello es precisamente lo que les diferencia de una entidad mercantil o empresa: que estas últimas están orientadas y dirigidas a la producción de lucro o beneficio y las primeras han de carecer de él. Pero en la última década hemos comprobado como se ha recurrido de forma generalizada a la fórmula asociativa para dar cobertura legal a iniciativas empresariales cuyo principal (o único) fin es en realidad la generación de beneficio económico, careciendo de otros fines que pudieran tener más que ver con el espíritu asociativo. Y esta tendencia se produce precisamente porque, al amparo de la normativa que las regula, las asociaciones no están sometidas prácticamente a control alguno ni administrativo ni fiscal, lo que las convierte en instrumentos opacos legalmente.

Esta proliferación ha sido particularmente relevante en algunos sectores como el de prestación de actividades de ocio y tiempo libre, los servicios deportivos o la producción artística y cultural.

Desde nuestro punto de vista, la actual coyuntura hace necesaria una reforma urgente de la legislación que venga a depurar el sector asociativo, eliminando del mismo los fenómenos puramente empresariales (para los cuales existen múltiples fórmulas mercantiles que les ofrecen cobertura), sin que ello tenga por qué suponer la sujeción a férreos requisitos que pongan fin a la multitud de pequeñas (y auténticas) iniciativas asociativas que pueblan el tejido social y constituyen una riqueza incuestionable.

■ 4. El acceso a la primera vivienda

Ciertamente la vigencia y actualidad de este tema ha variado sensiblemente, aunque no tanto el marco jurídico que lo regula. Cuando fue abordado, el tema del acceso a la primera vivienda constituía una preocupación principal de los jóvenes, dentro de su proceso de emancipación personal, y quizá ahora lo sigue siendo también, pero en circunstancias muy diferentes.

Entonces, las posibilidades económicas de los jóvenes les permitían acceder de forma mucho más holgada a su primera vivienda, optando de forma preferente por la compra en detrimento del régimen de alquiler y, quizá, los problemas más acuciantes venían por la carestía de los precios, la insuficiente oferta de vivienda de protección oficial y la vulneración de los derechos básicos como consumidores (fruto de la ingente demanda).

Ahora, lamentablemente, la situación es muy diferente. El acceso a la primera vivienda se ha visto frenado de forma drástica por la precaria situación económica de los jóvenes, con unas cifras alarmantes de desempleo y una perspectiva laboral poco halagüeña. Ello no sólo ha conllevado un retraso considerable en los procesos de emancipación, sino incluso una regresión en los mismos, siendo frecuente la vuelta al hogar paterno/materno por imposibilidad de mantener el propio.

El acceso a la vivienda sigue constituyendo una preocupación importante entre los jóvenes, pero se ha visto superado con creces por la perspectiva laboral y, además, ha variado de forma sustancial. Si hasta hace unos años, los jóvenes optaban de forma preferente y accesible a la compra de vivienda, ahora la opción preferente de forma abrumadora es el alquiler, en exclusiva, o compartiendo inmuebles entre varios inquilinos.

Este auge del alquiler ha hecho necesaria la actualización de la legislación que da cobertura al arrendamiento, por lo que se acaba de aprobar una reforma de la Ley de Arrendamientos Urbanos que intenta potenciar esta forma de acceso a la vivienda. Los principales cambios son los siguientes:

- Se rebaja de cinco a tres años el periodo de prórroga obligatoria para el propietario y facultativa para el inquilino.
- Se facilita que el inquilino pueda renunciar en cualquier momento al arrendamiento, con el único requisito de preavisar con antelación mínima de un mes.
- Se facilita y agiliza el proceso de desahucio, para que el propietario pueda recuperar la vivienda en caso de impago.
- Se facilita que el inquilino pueda realizar obras de mantenimiento y mejora en la vivienda y repercutir su coste al propietario.
- Se introducen mejoras en la regulación fiscal que permiten a propietario e inquilino la desgravación de determinados gastos en el Impuesto de la Renta.

Por último, la normativa al respecto de la compra de vivienda no ha sufrido cambios relevantes, estando vigente cuanto expusimos. Quizá el aspecto más importante fue la reciente desaparición de la desgravación fiscal por compra de primera vivienda en el Impuesto de la Renta, desgravación que ha vuelto a ser recuperada, aunque sigue estando en tela de juicio.

■ 5. La Ley Penal del Menor

La conocida como “Ley Penal del Menor” es la Ley 5/2000 reguladora de la responsabilidad penal de los menores de edad, es decir, el marco normativo que fija las consecuencias para los menores de edad por hechos cometidos que tengan la consideración de delito.

Desde su aprobación, esta norma ha estado sometida a un permanente debate social (en ocasiones carente de rigor suficiente) que ha puesto en duda su pertinencia, existiendo una constante sombra de cambio y reforma sobre la misma en pos de su endurecimiento.

Pero pese a todo, la norma se ha consolidado, sufriendo tan solo dos reformas casi coetáneas a su aprobación, que ya fueron tenidas en cuenta en el artículo inicial, y desde entonces sólo ha experimentado una reforma más, que fue la dirigida a permitir que

se pudiera reclamar por las víctimas o perjudicados por el delito al mismo tiempo la responsabilidad penal y la responsabilidad civil, dado que hasta entonces, la reclamación del reparar del daño derivado del delito quedaba en suspenso hasta la finalización del proceso penal.

Salvando esta modificación, la ley, como decimos, se ha consolidado en sus términos básicos y, a nuestro juicio ha tenido un notable desarrollo. Han sido periódicas y recurrentes ciertas reivindicaciones que exigían un endurecimiento de las medidas así como la minoración de la edad de imputabilidad penal (que hasta ahora está fijada en los 14 años), pero hasta la fecha ello no se ha llevado a cabo.

A nuestro juicio, la principal carencia de la regulación no está precisamente en la norma en sí, sino en su aplicación práctica, dado que en muchas ocasiones existe un déficit de medios para la ejecución de las medidas.

6. El proceso de separación matrimonial

En este capítulo ofrecíamos una visión general de lo que supone la separación de la pareja, sobre todo enfocada a los jóvenes, en su condición de hijos (aunque por edad pueden ser también los protagonistas de la ruptura).

En este tema se ha producido en Aragón una modificación normativa muy relevante que ha variado el régimen aplicable. Se trata de la aprobación en el año 2010 de la Ley 2/2010, de Igualdad en las relaciones familiares ante la ruptura de convivencia de los padres, también conocida como “Ley de Custodia Compartida” pues es precisamente el régimen de custodia de los hijos menores el que viene a regular.

Se trata de una ley aragonesa, cuya vigencia por lo tanto se circunscribe a nuestro territorio y, con posterioridad a su aprobación ha sido refundida, como el resto de normas civiles propias, en el llamado Código de Derecho Foral de Aragón (RDL 1/2011), que in-

corpora la normativa sobre las Igualdad de Relaciones Familiares en la Sección III del Título II del Libro II (arts. 75 y ss).

El principal cambio introducido viene por la preferencia legal en el régimen de custodia aplicable sobre los hijos menores de edad en caso de separación o divorcio de sus padres.

Cuando se produce la quiebra o ruptura de la relación matrimonial o unión de hecho de la pareja, los padres han de decidir con quién van a residir de forma cotidiana los hijos menores de edad y, en caso de optar por que lo hagan con uno solo de ellos, deberán igualmente determinar la forma y manera en que se relacionarán con el otro progenitor (lo que se conoce como el régimen de visitas). Estas decisiones pueden ser consensuadas por ambos padres (y de hecho es lo más aconsejable por el bien de los menores), pero no siempre es posible alcanzar estos acuerdos (no olvidemos que esta importante decisión ha de adoptarse en el seno del proceso de ruptura, que quizá no es el momento emocional y personal más propicio para la toma de acuerdos entre los padres).

Hasta la aprobación de esta norma sólo era posible optar por la custodia compartida (es decir, por un reparto más o menos equilibrado del tiempo de compañía con los hijos entre ambos padres) en caso de adoptarse por ambos la decisión consensuada, es decir, de mutuo acuerdo entre ambos. La principal novedad que introduce la nueva normativa no sólo es que abre la puerta a que, en caso de discrepancia entre los padres, el Juez pueda imponer ese régimen, sino que va más allá: fija el régimen de custodia compartida como el preferente en Aragón, es decir, como aquel que debe adoptar el Juez de forma preferente, siempre que no resulte perjudicial para los menores, en atención a la evaluación de las circunstancias de cada caso concreto.

Ello no significa, tal y como se ha querido ver en ciertos sectores de la opinión pública, que el Juez esté obligado a fijar la custodia compartida de forma ineludible, sino que ha de analizar pormenorizada y detalladamente las circunstancias de cada caso concreto, valorando de forma principal las consecuencias que cada régimen pueda conllevar para los menores, en función de sus circunstancias sociales, económicas, educativas... de cada familia y ha de optar

por el régimen que considere más adecuado para ellos, debiendo preferir el compartido siempre que no sea contraproducente o perjudicial para los menores.

En este sentido, ha de valorar también de forma muy principal la opinión de los propios hijos, puesta siempre en lógica conexión con su capacidad de juicio y su desarrollo madurativo, lo cual no significa que deba seguir inexorablemente la preferencia de los hijos, pero sí que deba tenerla en cuenta.

Este importante cambio normativo ha traído como consecuencia no sólo la definición de un panorama diferente en el planteamiento de las rupturas matrimoniales o de pareja, sino también una avalancha de peticiones de modificación de las medidas vigentes en parejas que ya estaban separadas o divorciadas y que al amparo del nuevo régimen legal aspiran a un reparto más equilibrado del tiempo de compañía de los hijos menores con ambos padres.

El reparto concreto de tiempos no está definido en la ley, sino que se deja a la determinación de los padres o a la fijación, en su caso, por el Juez, quien está auxiliado en su decisión por profesionales psicólogos y trabajadoras sociales que le orientan sobre la opción más adecuada en cada caso. Así, en ocasiones se opta por una alternancia en periodos muy cortos (una semana o un mes con cada uno de los padres) y en otras se ve más conveniente una alternancia en periodos más largos (de trimestre o incluso años).

No ha estado este cambio exente de polémica, dado que en el debate social conviven detractores y defensores por igual, sosteniendo ambos sus argumentos en pro o en contra con bastante virulencia. A nuestro juicio, lo relevante no es tanto la defensa en abstracto de un sistema u otro, sino no perder de vista el verdadero fin de la cuestión que ha de ser buscar el sistema más adecuado y benévolo con los menores y sus derechos, por mucho que no sea el más agradable para los padres o que requiera cesiones o sacrificios por su parte.

■ A modo de conclusión...

Hemos procedido a ofrecer una revisión de los temas abordados hasta la fecha que hemos considerado más relevantes, en algunos casos por los cambios normativos experimentados, y en otros, precisamente por lo contrario, por la necesidad de introducir cambios en normativas que han permanecido inalteradas hasta la fecha.

Hay otros temas que no abordamos por considerar que los artículos, pese a llevar un tiempo publicados, permanecen hoy perfectamente vigentes tales como “El Autoempleo: una salida de futuro”, “Menores víctimas de delitos violentos”, “La regulación jurídica del consumo de drogas” o “Internet y los servicios de la sociedad de la Información”. En otros casos, la reciente publicación hace que no se hayan introducido cambios reseñables; sería el caso de, “La seguridad vial”, “La evaluación por competencias en el sistema educativo”, “Los delitos contra la libertad sexual, con especial referencia a las víctimas menores de edad” o “La mediación como resolución alternativa de conflictos”.

Como exponíamos al comienzo, la excelente acogida de la publicación “Sal de Dudas” entre el público adolescente y juvenil, así como entre los mediadores que diariamente intervienen con los chicos y chicas en los diferentes ámbitos de su vida (escuela, deporte, salud, familia, tiempo libre...) nos hacen depositarios de la motivación para seguir impulsando su edición, confiando que sigamos ofreciendo temas de relevancia jurídica que susciten el interés de aquellos a quienes se dirige. Y siempre bajo el prisma de la divulgación pedagógica, como objetivo fundamental, para facilitar el acceso de los jóvenes a los asuntos jurídicos que les atañen, haciéndoles conocedores de sus derechos y deberes.

La protección de datos en la sociedad de la información, las telecomunicaciones y las redes sociales.

El papel de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y de la Agencia Española de Protección de Datos

Iván Sanz Burgos
Violeta Pérez Sobreviola
Asesoría Jurídica para Jóvenes del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

Jurídica

Asesorías

■ Algunos conceptos básicos

Ley: según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), la ley es, en el régimen constitucional, la disposición votada por las Cortes y sancionada por el jefe del Estado, y también las define como *“precepto dictado por la autoridad competente, en que se manda o prohíbe algo en consonancia con la justicia y para el bien de los gobernados”*.

Ley Orgánica: según el diccionario de la RAE, es la *“que inmediatamente se deriva de la Constitución de un Estado, y contribuye a su más perfecta ejecución y observancia”*. Los derechos constitucionalmente reconocidos, como la protección de los datos personales, se regula mediante leyes orgánicas.

Protección: según el diccionario de la RAE, *“acción y efecto de proteger”, “amparar, favorecer, defender”, “resguardar a una persona, animal o cosa de un perjuicio o peligro, poniéndole algo encima, rodeándole, etc.”*.

Protección de datos: sistema legal que garantiza la confidencialidad de los datos personales en poder de las administraciones públicas u otras organizaciones.

Datos personales: es toda aquella información relativa a una persona física, nunca jurídica, es decir, no asociaciones, ni empresa, ni fundaciones, ni administraciones públicas, que pueda servir para identificarla e individualizarla, que nos diga algo de ella, que nos ofrezca información sobre ella. *¿Qué pasa con un nombre, un apellido, o un número de teléfono? ¿Son datos de carácter personal una dirección de IP de correo electrónico? ¿Y una imagen?* Mas adelante abordaremos qué tipo de datos merecen la calificación, a efectos de aplicación de normas, de datos personales.

■ Y... ¿qué es la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal? Y ¿por qué su aprobación?

La Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, en adelante LOPD, regula y protege la utilización de los datos personales que estén incorporados en un fichero o base de datos pero no regula el uso que se pueda hacer de datos personales que están “suelos” en el tráfico jurídico y en las relaciones de la vida cotidiana, éstos se protegerán a través de otras vías. A título de ejemplo, en el ámbito del derecho penal, el descubrimiento y revelación de secretos (artículo 197 a 201 del Código Penal) es sancionado con penas graves, de hasta cinco años de prisión y veinticuatro meses de multa. En el ámbito civil, rige la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen. Es decir, se aplicará la LOPD a los datos que se encuentren registrados en el fichero de clientes de un dentista, pero no se aplicará la LOPD a los publicación en un periódico de una nota en que se puedan descalificar la actuación de persona a la que se identifica con sus nombres y apellidos. Sin embargo, la LOPD va más allá de la protección de los datos personales y lo que verdaderamente pretende proteger es el ámbito de la privacidad del individuo que está integrado por el honor, la intimidad personal y familiar y la propia imagen. Y en este panorama, los datos personales no son sino una expresión de ese ámbito de privacidad del individuo.

En esta sociedad global, y masificada, en la sociedad de las telecomunicaciones y de las redes sociales, del consumo a gran escala y de la publicidad sin límites, la necesaria intimidad de los ciudadanos queda supeditada en muchas ocasiones, a intereses comerciales e industriales. Los individuos, frente a las empresas, somos la parte más vulnerable de la necesaria interacción. Hoy en día, a través de los medios tecnológicos, resulta alarmantemente sencillo conseguir los datos de una persona e incluso poder contactar con ella, con o sin su consentimiento. El derecho, la legislación son algunas de las herramientas necesarias para tratar de restablecer el equilibrio entre la intimidad personal y el acceso y utilización de los datos personales. En definitiva, de lo que se trata es de que seamos los individuos quienes, en última instancia podamos libremente decidir si queremos que nuestros datos personales se conozcan. A través de la LOPD se pone a disposición de los individuos las herramientas necesarias para ello. En al ámbito de las telecomunicaciones estas herramientas podrían ser la prohibición de envío de comunicaciones comerciales no solicitadas o la obligación de que los datos de los usuarios no se almacenen más allá de un determinado tiempo, con la excepción de que éstos deban ser puestos a disposición de la autoridad judicial o policial en el marco de un procedimiento judicial.

El sistema de protección diseñado por la LOPD se basa en dos pilares fundamentales:

- El derecho a la información

El artículo 5 LOPD obliga a que, cuando se vayan a solicitar datos personales, se informe previamente al interesado de manera expresa e inequívoca, de las siguientes cuestiones:

1. Que existe un fichero al que se van a incorporar sus datos personales y la finalidad con la que se recogen los datos. Los fines deberán ser siempre lícitos. Y los datos que se recogan serán sólo los estrictamente necesarios para la finalidad concreta.
2. Sobre la persona física o jurídica, pública o privada, u órgano administrativo responsable del tratamiento de los datos,

así como sobre la identidad de los destinatarios de la información contenida en los mismos.

3. Del carácter obligatorio o no de dar respuesta a las preguntas que se le planteen en la recogida de datos.
4. De las consecuencias que se derivan de la obtención de los mismo o de la negativa a suministrarlos.
5. De la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, en los términos previstos en los artículos 15 y siguientes de la LOPD.

Cuando los datos se vayan a obtener directamente del interesado habrá que informarle previamente o tan pronto sea posible y preferiblemente por escrito, sobre cada una de estas cuestiones. Pero, para el caso de que los datos no hayan sido obtenidos directamente del interesado, sino por ejemplo, a través de la compra de una base de datos, el apartado 4 del artículo 5 de la LOPD prevé que *“éste deberá ser informado de forma expresa, precisa e inequívoca, por el responsable del fichero o su representante, dentro de los tres meses siguientes al momento del registro de los datos, salvo que ya se hubiera informado con anterioridad, del contenido del tratamiento y de la procedencia de los datos”*. Sin embargo, como toda regla general, ésta también tiene sus excepciones. No será necesario informar el interesado de la tenencia de sus datos en los siguientes supuestos:

- **Artículo 5.5 LOPD:** entre otros, cuando los datos provengan de fuentes de acceso público y se utilicen para actividades publicitarias o comerciales. Sin embargo, en las comunicaciones o comerciales o envíos de publicidad se deberá incluir cuál es la fuente origen del dato y la persona responsable del fichero, para que los ciudadano podamos dirigirnos a ellos al objeto de ejercitar el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición que se explicarán mas adelante.
- **Artículo 11.2 c), d) y e) LOPD:** cuando el tratamiento o utilización de los datos responda a la libre y legítima aceptación de una relación jurídica cuyo desarrollo, cumplimiento y control implique necesariamente la conexión de dicho tratamiento con

ficheros de terceros; cuando los destinatarios de la información sean el Defensor del Pueblo, el Ministerio Fiscal, los Jueces o Tribunales y el Tribunal de cuentas en ejercicio de las funciones que tienen atribuidas cada uno de ellos; cuando la cesión se produzca entre Administraciones Públicas y tenga por objeto el tratamiento de datos con fines históricos, estadísticos o científicos.

- **Artículo 11.6 LOPD:** cuando la comunicación se efectúa previo procedimiento de disociación, es decir, cuando la información que aparece en los datos personales no puede asociarse a una persona ni permitir su identificación.

■ El consentimiento del individuo

Exige en artículo 6 LOPD que el consentimiento prestado por el interesado para el acceso y tratamiento de sus datos personales sea inequívoco. *“El tratamiento de los datos de carácter personal requerirá el consentimiento inequívoco del afectado, salvo que la ley disponga otra cosa”.*

La Directiva 95/46/CE lo define como *“toda manifestación de voluntad, libre, específica e informada mediante la que el interesado consienta el tratamiento de datos personales que le conciernen”*. Según la interpretación que la AEPD viene haciendo del concepto, *“inequívoco”*, éste equivaldrá a *“tácito”*. De tal forma que, en la práctica, si transcurrido un periodo de tiempo determinado desde la comunicación fehaciente por parte del titular del fichero, el interesado no manifiesta su disconformidad, se entenderá que consiente y acepta el tratamiento de sus datos personales. No obstante, la LOPD también prevé que el consentimiento será siempre revocable cuando exista justa causa y, en ningún caso, con efectos retroactivos.

Sin embargo, excepcionalmente, será exigible el consentimiento expreso para los datos especialmente sensibles a los que se refiere el artículo 7 LOPD, entre otros, los que revelan la ideología, la afiliación sindical, creencias religiosas, origen racial, salud, vida sexual, etc. Y también será necesario el consentimiento expreso, conforme al artículo 21 LOPD, para el envío de comunicaciones

comerciales no deseadas o no expresamente solicitadas por el destinatario, con una salvedad: que el oferente ya tuviese los datos personales del destinatario con motivo de una relación contractual previa y que las comunicaciones comerciales sean relativas a productos o servicios de su propia empresa que sean similares a los que inicialmente fueron objeto de contratación por el destinatario de la comunicación comercial.

■ ¿Existen distintos tipos de datos? ¿y qué podemos hacer con los datos de un fichero?

Algunos conceptos básicos:

1. **Base de datos o fichero de datos:** es un conjunto organizado de datos, almacenados en cualquier tipo de soporte (papel, video, soporte electrónico, etc).
2. **El tratamiento de los datos:** cualquier tipo de manejo o utilización de datos personales de una base de datos o fichero o, según los términos de la LOPD, artículo 3.c) *“operaciones y procedimientos técnicos de carácter automatizado o no, que permitan la recogida, grabación, conservación, elaboración, modificación, bloqueo y cancelación, así como las cesiones de datos que resulten de comunicaciones, consultas, interconexiones y transferencias”*.
3. **Cesión o comunicación de datos:** según la definición contenida en el artículo 3.i) LOPD, se entenderá como tal la revelación de datos realizada a una persona distinta al interesado. Ceder es dar a un tercero y para que la cesión sea legal debe cumplir unos estrictos requisitos que se regulan en la LOPD y a los que haremos referencia en otro apartado.
4. **La figura del “prestador de servicios”, “encargado del tratamiento” o “processor”:** a modo de ejemplo y para entenderse mejor su definición, tendrán tal consideración, la gestoría que lleva la contabilidad de una empresa o el informático que es contratado para el mantenimiento de los equipos de un

despacho de abogados. Es evidente que entre el informático que realiza un programa para la gestión de despachos y el abogado responsable del fichero de clientes va a existir necesariamente comunicación, intercambio de datos, como es evidente también que la habrá entre el gestor que hace las nóminas de los trabajadores y la empresa que lo ha contratado para ello. En definitiva, de lo que se trata es de permitir a un tercero (gestor o informático) el acceso a los datos debido a la necesidad real y legítima que existe de prestar un servicio a favor del responsable (empresario o abogado), en la medida en que éste no es capaz o no tiene los medios necesarios para ello. En estos casos y solo en estos, no se entenderá que existe una cesión de datos. Pero la relación entre el responsable del fichero y el prestador de servicios debe instrumentalizarse a través de lo que se ha venido a denominar “contrato de confidencialidad”.

¿Quiénes tienen obligación de declarar y notificar a la AEPD la creación de ficheros?

Están obligados a notificar a la Agencia Española de Protección de Datos, en adelante, AEPD, la creación de un fichero de datos personales todas aquellas personas físicas o jurídicas, de naturaleza pública o privada, u órgano administrativo, que procedan a la creación de ficheros que contengan datos de carácter personal. Es decir, será titular del fichero, quien tome la decisión y proceda a la recogida de datos personales, quien deba notificarlo a la AEPD. A título de ejemplo, deberán hacerlo los profesionales (dentista, abogado, etc), los colegios públicos y privados, las asociaciones, los clubs deportivos e incluso las administraciones públicas.

La creación del fichero de datos solo estará sujeta a un criterio, el de necesidad. Por eso, podrán crearse ficheros que contengan datos de carácter personal siempre que sean necesarios para el desarrollo de una actividad o se persiga a través de ellos, objetivos legítimos del titular y se ajusten a las normas previstas en la LOPD.

La notificación e inscripción, según dispone el artículo 26 LOPD, debe hacerse previamente a la creación del fichero y no comprende más allá de una mera declaración a la AEPD de la creación del fichero.

¿Qué información debe aparecer necesariamente en la notificación a la AEPD?

El artículo 26 LOPD establece que se habrán de recoger los siguientes datos:

1. El responsable del fichero
2. La finalidad del mismo
3. La ubicación
4. El tipo de datos de carácter personal que contiene,
5. Las medidas de seguridad, con indicación del nivel básico, medio o alto exigible
6. Las cesiones de datos de carácter personal que se prevean realizar y, en su caso, las transferencias de datos que se prevean a países terceros

¿Cómo tengo que notificar a la AEPD la creación de un fichero?

La notificación se hará cumplimentando un formulario tipo conocido como NOTA, creado por Resolución de la AEPD de 12 de julio de 2006- B.O.E. 181 de 31 de julio, y que puede remitirse a la misma en soporte electrónico. El único “inconveniente” es que se requiriere disponer de certificado de firma electrónica.

Para quienes no dispongan de ella, también se podrá presentar la notificación a través de Internet o en soporte papel. La información aparece convenientemente detallada en la página web de la AEPD: www.agpd.es. A través de esta misma página web se podrá conocer también el estado de tramitación de la solicitud.

Si la notificación reúne todos los requisitos, el fichero quedará inscrito en el Registro General de Protección de Datos y se le asignará un código de inscripción. Se entenderá que se cumplen los requisitos cuando habiendo transcurrido un mes desde la notificación, la AEPD no se haya dirigido al titular del fichero reclamándole la subsanación de la petición por falta de algún dato o información.

Pero no sólo deberá notificarse a la AEPD la creación del fichero, sino también la modificación del mismo (cambios en la finalidad del fichero, del titular responsable y de la ubicación) o su supresión.

■ Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición

Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición son los instrumentos o herramientas que la LOPD pone a disposición de los ciudadanos como medios para garantizar la protección de sus datos personales. Están reconocidos en los artículos 15 y siguientes de la LOPD y desarrollados en los artículos 23 y siguientes del RLOPD.

Todos estos derechos de carácter personalísimo solo pueden ser ejercitados por la persona afectada. Es decir yo puedo pedir la cancelación de un dato personal que sobre mí se haya recogido en un fichero, pero no podré solicitarlo de los datos de mi amigo, salvo que, y así lo prevé el artículo 23 RLOPD, mi amigo me haya autorizado expresamente para ello.

Derecho de acceso (art. 15 LOPD y 27 RLOPD)

Supone la posibilidad de que cualquier persona pueda solicitar y obtener gratuitamente información de sus datos personales sometidos a tratamiento, pueda asimismo conocer el origen de los mismos (de donde han salido), así como las comunicaciones realizadas (a quien se han facilitado) o que se prevea hacer.

¿Y qué hago para ejercitarlo?

La solicitud de acceso deberá dirigirse al titular del fichero en el que se incluyan nuestros datos y podrá hacerse por los medios establecidos por aquel (generalmente a través de los servicios de atención al cliente) o por cualquier medio que permita acreditar el envío y la recepción de la solicitud (correo certificado, correo

electrónico, solicitud presencial, formularios, etc.). En la petición se deberán incluir los siguientes datos:

1. Identificación del interesado (nombre y apellidos y domicilio para notificaciones)
2. Petición en la que se concreta la solicitud
3. Documentos que acreditan la petición
4. Fecha y firma del solicitante

Si en la comunicación que dirigimos al titular del fichero, éste observase que hay algún defecto deberá solicitar la subsanación al interesado que deberá hacerse en un plazo determinado.

Ejercitado correctamente el derecho de acceso, el titular del fichero deberá poner a disposición del titular la información contenida en el mismo y podrá hacerlo, entre otras vías, por correo electrónico u ordinario, por telecopia o mediante visualización en pantalla pero siempre de forma que resulte accesible al interesado. El titular del fichero deberá dar respuesta a la petición de acceso en un plazo máximo de un mes desde que se recibe la misma. Si junto con la resolución sobre el acceso no se acompaña la información solicitada, el interesado tendrá derecho a acceder a la misma en el plazo de 10 días a partir de la comunicación.

Este derecho se podrá ejercitar cada 12 meses, y solo si se acreditase un interés legítimo, el mismo individuo podrá solicitar el acceso a sus datos en periodos de tiempo inferiores.

Derecho de rectificación y cancelación (art. 16 LOPD y 31 RLOPD)

El derecho de rectificación es el derecho del interesado a que modifiquen los datos que resulten inexactos o incompletos.

El derecho de cancelación es que el posibilita al afectado que se supriman del fichero los datos que resulten inadecuados o excesivos a la finalidad del mismo. Es decir, en el fichero de clientes de una peluquería no es necesario que aparezcan datos referidos a la vida sexual de los clientes, ni a la talla de su ropa.

¿Y qué hago para ejercitarlo?

La solicitud de rectificación o cancelación se deberá remitir al responsable del fichero y en la misma se deberá indicar en el caso de la rectificación, los datos a los que va referida y por los que debe sustituirse (por ejemplo, cambio de domicilio) y para el supuesto de cancelación bastará con indicar de qué datos se solicita la cancelación.

El responsable del fichero, en el plazo máximo de 10 días a partir de la recepción de la misma, deberá resolver sobre la solicitud hecha por el interesado.

Existen algunos límites al ejercicio de estos derechos que están previstos en el artículo 33 RLOPD. Por ejemplo, cuando los datos de carácter personal deban ser conservados durante un plazo previsto en el contrato suscrito entre el responsable del fichero y el interesado, éste no podrá ejercitar el derecho de cancelación con anterioridad a la finalización del plazo. Desde el punto de vista del titular del fichero, éste podría negarse a la cancelación hasta cumplido el plazo, salvo que el mismo se estableciese injustificación en atención al tipo de servicio contratado. Es decir, plazos imposibles de cumplir, por ejemplo, 100 años, se deberán tener por no puestos.

Derecho de oposición (art. 34 RLOPD)

Es el derecho que se reconoce al interesado para que no se lleve a cabo el tratamiento de sus datos personales o se cese en el mismo y está permitido en los siguientes supuestos:

1. Cuando no sea necesario su consentimiento.
2. Cuando se trate de ficheros que tengan por finalidad la realización de actividades de publicidad y prospección comercial, cualquiera que sea la empresa responsable de su creación.
3. Cuando el tratamiento tenga por finalidad la adopción de una decisión referida al afectado y basada únicamente en un tratamiento automatizado de sus datos de carácter personal.

¿Y qué hago para ejercitarlo?

Deberá remitirse la solicitud al responsable del tratamiento. Cuando la solicitud de oposición se fundamente en el apartado a) del artículo 34, es decir, cuando vaya referida al tratamiento de datos para los que se exige el consentimiento del titular, en el escrito se deberá hacer constar *“los motivos fundados y legítimos, relativos a una concreta situación personal del afectado, que justifiquen el ejercicio de este derecho”*.

El responsable del fichero tiene obligación de dar respuesta a la solicitud de oposición en el plazo máximo de 10 días desde que se recibió la misma. En ese mismo plazo, el responsable del fichero o tratamiento deberá dejar de utilizar los datos del ciudadano que ha ejercitado su derecho de oposición o denegar motivadamente dicha solicitud.

En relación con determinados tipos de datos se establecen excepciones al ejercicio de los derechos de acceso, rectificación y cancelación que se concretan en los artículos 22 y siguientes de la LOPD y que tienen que ver, entre otros, con los datos incluidos en ficheros policiales o en los ficheros de la Hacienda Pública.

El interesado al que se haya denegado, total o parcialmente, el ejercicio del derecho de acceso, rectificación, cancelación u oposición, podrá acudir a la AEPD, para reclamar la intervención de ésta en garantía de sus derechos. La AEPD se habrá de pronunciar, en el plazo máximo de 6 meses, sobre la procedencia o improcedencia de la denegación. Y si la AEPD confirmase la denegación, contra dicha resolución, el interesado podrá interponer recurso contencioso-administrativo.

Finalmente, la LOPD reconoce en su artículo 19, el derecho de los interesados a ser indemnizados por los daños o lesiones que sean causados en sus bienes o derechos como consecuencia del incumplimiento de las obligaciones que impone la legislación en materia de protección de datos.

¿Quién controla la protección de datos? La Agencia Española de Protección de Datos y los Tribunales de la Jurisdicción contencioso-administrativa.

1. La LOPD, en su artículo 35, la define como *“un ente de derecho público, con personalidad jurídica propia y plena capacidad público y privada que actúa con plena independencia de las Administraciones públicas en el ejercicio de sus funciones”*.
2. Para entender mejor qué es y a qué se dedica la AEPD, el artículo 37 de aquella misma ley, describe cuáles son esas funciones y enumera las siguientes:
3. Velar por el cumplimiento de la legislación sobre protección de datos y controlar su aplicación, en especial en lo relativo a los derechos de información, acceso, rectificación, oposición y cancelación de datos.
4. Emitir las autorizaciones previstas en la Ley o en sus disposiciones reglamentarias.
5. Dictar, en su caso, y sin perjuicio de las competencias de otros órganos, las instrucciones precisas para adecuar los tratamientos a los principios de la presente Ley.
6. Atender las peticiones y reclamaciones formuladas por las personas afectadas.
7. Proporcionar información a las personas acerca de sus derechos en materia de tratamiento de los datos de carácter personal.
8. Requerir a los responsables y los encargados de los tratamientos, previa audiencia de éstos, la adopción de las medidas necesarias para la adecuación del tratamiento de datos a las disposiciones de esta Ley y, en su caso, ordenar la cesación de los tratamientos y la cancelación de los ficheros, cuando no se ajuste a sus disposiciones.
9. Ejercer la potestad sancionadora.
10. Informar, con carácter preceptivo, los proyectos de disposiciones generales que desarrollen esta Ley.

11. Recabar de los responsables de los ficheros cuanta ayuda e información estime necesaria para el desempeño de sus funciones.
12. Velar por la publicidad de la existencia de los ficheros de datos con carácter personal, a cuyo efecto publicará periódicamente una relación de dichos ficheros con la información adicional que el Director de la Agencia determine.
13. Redactar una memoria anual y remitirla al Ministerio de Justicia.
14. Ejercer el control y adoptar las autorizaciones que procedan en relación con los movimientos internacionales de datos, así como desempeñar las funciones de cooperación internacional en materia de protección de datos personales.
15. Velar por el cumplimiento de las disposiciones que la Ley de la Función Estadística Pública establece respecto a la recogida de datos estadísticos y al secreto estadístico, así como dictar las instrucciones precisas, dictaminar sobre las condiciones de seguridad de los ficheros constituidos con fines exclusivamente estadísticos y ejercer la potestad.
16. Cuantas otras le sean atribuidas por normas legales o reglamentarias.

Como curiosidad, señalar que el artículo 35 en su apartado tercero impone a los trabajadores de la AEPD la obligación de guardar secreto de los datos de carácter personal que conozca en el desarrollo de sus funciones. Y que los trabajadores que lleven a cabo las funciones de inspección en el contexto de un procedimiento sancionador tendrán la consideración de autoridad pública a todos los efectos.

Entre el listado de numerosas funciones que se describe hay una que nos interesa sobre manera y es la que se enumera en el apartado 7 que consiste en el **ejercicio de la potestad sancionadora**, es decir, la capacidad de sancionar a quienes incumplan las obligaciones que impone la normativa en materia de seguridad de datos.

Las infracciones en esta materia se clasificarán, de acuerdo con el artículo 44 LOPD como infracciones leves, graves y muy graves.

Entre las primeras y a título de ejemplo, se encuentra, la de no solicitar la inscripción del fichero de datos de carácter personal en el Registro General de Protección de datos (art- 44.1.2.b)

Como infracciones graves, y también a título de ejemplo, tratar datos de carácter personal sin recabar el consentimiento de las personas afectadas, siempre que éste sea necesario (art. 44.1.3 b) o impedir u obstaculizar el ejercicio del derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición (art. 44.1.3 e)

Serán infracciones muy graves, entre otras, la recogida de datos en forma engañosa o fraudulenta (art. 44.4.a) o tratar o ceder los datos de carácter personal referidos al origen racial, a la salud, vida sexual, afiliación, sindical, creencias religiosas, etc. salvo cuando la ley lo permita expresamente.

Las infracciones serán sancionadas con la imposición de multas que según prevé el artículo 45 LOPD, serán para el caso de infracciones leves, entre 900 a 40.000 €; para las infracciones graves, entre 40.001 € a 300.000 € y para el caso de las infracciones muy graves, entre 300.001 y 600.000 €.

Para determinar el importe de la multa, el órgano sancionador deberá tener en cuenta, además del tipo de infracción que se haya cometido, las circunstancias y criterios que recoge el artículo 45.4 LOPD y que son las siguientes:

1. El carácter continuado de la infracción
2. El volumen de los tratamientos efectuados
3. La vinculación de la actividad del infractor con la realización de tratamientos de datos de carácter personal
4. El volumen de negocio o actividad del infractor
5. Los beneficios obtenidos como consecuencia de la comisión de la infracción
6. El grado de intencionalidad
7. La reincidencia por comisión de infracciones de la misma naturaleza

8. La naturaleza de los perjuicios causados a las personas interesadas o a terceras personas
9. La acreditación de que con anterioridad a los hechos constitutivos de infracción la entidad imputada tenía implantados procedimientos adecuados de actuación en la recogida y tratamiento de los datos de carácter personal, siendo la infracción consecuencia de una anomalía en el funcionamiento de dichos procedimientos no debida a una falta de diligencia exigible al infractor
10. Cualquier otra circunstancia que sea relevante para determinar el grado de antijuridicidad y de culpabilidad presentes en la concreta actuación infractora

Las sanciones se podrán imponer a los responsables de los ficheros y a los encargados del tratamiento. En supuestos específicos de infracciones graves o muy graves, previstos en el artículo 49 LOPD y 121 del R.D 1720/2007, de 21 de diciembre, que aprueba el Reglamento de desarrollo de la LOPD, el órgano sancionador de la AEPD podrá además de sancionar, acordar la inmovilización de los ficheros lo que supone para los titulares del fichero el cese inmediato del tratamiento de los datos y la reposición de los derechos de las personas afectadas. Siendo esta una medida drástica, que puede acarrear consecuencias graves para el titular del fichero, se adoptará de manera excepcional y sólo para los casos de mayor gravedad.

Con carácter previo al inicio del procedimiento sancionador, los artículos 122 y siguientes del R.D. 1720/2007, de 21 de diciembre, RLOPD, facultan a la AEPD a la realización de actuaciones previas de inspección. Se podrán llevar a cabo de oficio, es decir, por la propia iniciativa de la AEPD o por denuncia o petición razonada tanto de ciudadanos particulares como de otros organismos. Y la AEPD tiene un plazo máximo de 12 meses para recabar todo tipo de información y realizar visitas presenciales a los lugares en los que se encuentren físicamente los ficheros de datos, con el fin de adoptar una decisión que será la de archivar el expediente en el caso de que no se aprecien indicios de infracción o la de dictar un acuerdo de incoación de procedimiento sancionador.

Las resoluciones que dicte el órgano sancionador de la AEPD, agotan la vía administrativa, pero contra ellas se podrá interponer recurso ante los Tribunales de la jurisdicción contencioso-administrativa, que serán quienes en última instancia decidirán sobre la imposición o no de sanciones.

Servicios de información sobre solvencia patrimonial y crédito. Especial mención a los conocidos como “ficheros de morosos”

¿Los datos sobre la solvencia económica de una persona forman parte de su derecho a la intimidad? ¿la difusión de estos datos supone una lesión de la intimidad o el honor?

El Tribunal Constitucional considera que los datos económicos y bancarios de una persona forman parte de la esfera de su intimidad pero reconoce que no existe un derecho absoluto a su reserva y que, por tanto, la protección de los mismos no será ilimitada. Y el Tribunal de Defensa de la competencia, siguiendo estos mismos criterios, ha dicho que los registros de morosos, que no son más que ficheros que contienen datos sobre la solvencia económica de una persona, son legítimos y cumplen con una finalidad lícita en el tráfico económico. Por tanto, el debate se centrará en como se va a dar juego a los intereses contrapuestos, que representan, de una parte, los individuos que quieren que se garantice la protección de sus datos y, de otra, el derecho a conocer la solvencia de mis potenciales clientes. La solución debería ser relativamente sencilla si, tal y como tiene declarado el Tribunal Constitucional, los datos económicos y bancarios forman parte de la esfera privada y de intimidad, es decir, se está reconociendo que son datos de carácter personal y por tanto, son susceptibles de ser incluido en un fichero para su posterior tratamiento y uso, de ello necesariamente habremos de concluir, que será de plena aplicación a los mismos lo previsto en la LOPD.

Se distinguen dos tipos de ficheros:

1. Los que contienen datos personales de los registros y fuentes accesibles al público (Boletín Oficial del Estado, Comunidades

Autónomas y Provincias) o de la información que ha facilitado el propio interesado.

2. Los que contienen datos relativos al cumplimiento o no de obligaciones económicas que han sido facilitados por el acreedor y que no cuentan con el consentimiento del deudor. Piénsese por ejemplo, el de la compañía de teléfonos que comunica al titular del fichero los datos del cliente que ha dejado de pagar las facturas de varios meses.

Éstos son los que coloquialmente conocemos como “ficheros de morosos”. La existencia de estos ficheros es ajustada a la normativa en materia de protección de datos, aún cuando la incorporación de los datos en el fichero no cuente con el consentimiento del interesado, sin embargo y con el fin de garantizar que se puedan ejercitar los derechos de rectificación y cancelación, el interesado deberá conocer su inclusión.

Para que tenga conocimiento, se exige, en primer lugar, que con carácter previo a su incorporación, el acreedor, en este caso, la compañía de teléfonos, comunique la futura inclusión en el fichero. Además, el titular del fichero, una vez formalizada la incorporación de los datos, deberá en el plazo máximo de 30 días desde el registro, comunicarlo nuevamente a los interesados.

Junto con las obligaciones de comunicación se establece una tercera medida para garantizar los intereses de los afectados: sólo podrán ser objeto de tratamiento aquellos datos que respondan en cada momento a la veracidad de la situación de la deuda. De tal forma que si la deuda ha sido pagada, los datos referidos a la misma deberán ser inmediatamente cancelados. Y del mismo modo, mientras la deuda no sea exigible y haya sido reconocida judicialmente, tampoco podrán incluirse los datos.

En cuanto al ejercicio de los derechos de rectificación y cancelación habrá que estar al procedimiento general previsto en la LOPD y en el RLOPD que la desarrolla.

■ Otras cuestiones prácticas

En este apartado recogemos algunos casos que han sido informados por la AEPD en respuesta a consultas planteadas por quienes, como usuarios o como titulares de ficheros, se han podido ver afectados o confundidos en cuanto a sus derechos y obligaciones en materia de protección de datos.

Se trata de una selección de asuntos que entendemos pueden tener interés para los lectores, si bien no hay que interpretar los mismos como la solución a mi duda. Cada caso es diferente y siempre hay matices o circunstancias que pueden dar lugar a respuestas diferentes en casos similares. En cualquier caso, sí que nos habrán de servir como orientación.

¿Pueden las compañías de servicios taxi elaborar “listas negras” a partir de datos de clientes y negar el servicio a quienes estuvieran incluidos en las mismas?

La AEPD, en su Informe Jurídico 0302/2008, se ha pronunciado en el sentido siguiente: Si la compañía de taxi realizase una grabación de la llamada en la que un ciudadano solicita el servicio, estará realizando lo que jurídicamente se conoce como tratamiento de datos de carácter personal. El tratamiento estaría justificado, de acuerdo con el artículo 6 LOPD y 10 RLOPD, porque la solicitud del servicio da lugar a una relación jurídica en la que resulta necesario conocer datos como el teléfono, el nombre del usuario y su ubicación. El servicio difícilmente se podría prestar si se desconocen estos datos. Sin embargo, con carácter previo a la grabación de la llamada el usuario deberá ser informado de forma expresa, precisa e inequívoca de este extremo. Así las cosas y dado que en materia de protección de datos rige el denominado principio de conservación (art. 5 LOPD), una finalizada la relación jurídica, es decir, cuando el ciudadano llega a su destino y paga el servicio, los datos habrán de ser cancelados puesto que ya no resultan necesarios. Consecuentemente, no podrán ser incluidos en una “lista negra”. Excepcionalmente, sería posible la conservación de los datos si el interesado da su conformidad.

¿Los Centros Públicos de educación pueden facilitar a los padres intervinientes en un proceso de escolarización de sus hijos los datos contenidos en el expediente y que incluyen datos de carácter personal referidos a otros menores o familias?

Según el Informe 0203/2009 de la AEPD nos encontraríamos ante un supuesto de cesión o transmisión de datos de carácter personal que, como regla general y de acuerdo con el artículo 11.1 LOPD exige el previo consentimiento del interesado. Sin embargo, esta norma general contiene una excepción (artículo 11.2.a LOPD) se elimina la necesidad de consentimiento cuando una norma con rango de ley autorice la cesión de los datos. Y es esto lo que sucede en este caso, el artículo 35 a) de la Ley 30/1992 reconoce que en la tramitación de un procedimiento administrativo, los interesados podrán conocer, en cualquier momento, el estado del procedimiento. Es evidente que los padres solicitantes de un plaza para sus hijos tienen la condición de interesados por lo que no sería necesario el consentimiento de los demás solicitantes para tener acceso al expediente y a los datos contenidos en él. Desde la perspectiva del centro escolar, no podrá negarse a ceder los datos.

Sobre la necesidad de autorización por los padres de hijos menores para el tratamiento y cesión de los datos personales de éstos por el centro escolar al que asisten o han asistido.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de educación, en la disposición adicional vigésimo tercera establece “que los centros docentes podrán recabar los datos personales de su alumnado que sean necesarios para el ejercicio de la función educativa. Dichos datos podrán hacer referencia al origen y ambiente familiar y social, a características o condiciones personales, al desarrollo y resultados de su escolarización, así como a aquellas otras circunstancias cuyo conocimiento sea necesario para la educación y orientación de los alumnos”. Además, añade “los padres o tutores y los propios alumnos deberían colaborar en la obtención de la información a la que hace referencia este artículo. La incorporación de un alumno a un centro docente supondrá el consentimiento para el tratamiento de

sus datos y, en su caso, la cesión de datos procedentes del centro en el que hubiera estado escolarizado con anterioridad”.

En definitiva, la consulta se resuelve en el Informe 0110/2008 considerando que no será necesario el consentimiento, por cuanto existe una norma con rango de ley que no sólo habilita la cesión y tratamiento de los datos sino que incluso impone una obligación de colaboración a los padres, tutores y a los propios menores, por lo que tampoco éstos podrán negarse a la utilización de los datos. El único límite que se impone es que los datos que se recojan sean estrictamente necesarios para la función docente y orientadora y no se manejen o intercambien para otros fines diferentes.

¿La dirección de correo electrónico y la dirección de IP tienen la consideración de datos de carácter personal? ¿y, en caso afirmativo, qué implicará?

En cuanto a la primera de ellas, la AEPD en un Informe de 19 de septiembre de 2001, se pronunció en sentido positivo por entender que a partir de las direcciones de correo electrónico contienen información sobre el titular de la cuenta (nombre, apellidos, lugar de trabajo, país de residencia, edad, etc) que permiten identificarlo, directa o indirectamente, y distinguirlo e individualizarlo de cualquier otra persona.

En el caso de la dirección de IP lo que se valora es que técnicamente será posible, en algunos casos con mas dificultades que en otros, identificar a un individuo a partir de la dirección IP, relacionándola con otros datos de carácter personal, presentes en la red, de acceso público o no. Por ello, la AEPD ha informado favorablemente sobre la calificación como dato de carácter personal.

La consecuencia inmediata de dicha calificación será la obligación de notificar a la AEPD la creación de un fichero de datos, al que habrá que asignar un nivel de protección. Si solo se recogen las direcciones de IP, bastaría con la aplicación de las medidas de seguridad de nivel básico. Pero si las direcciones de IP se asocian a datos de sitios web, será necesario aplicar niveles medio de seguridad.

¿Las fotografías y las imágenes de vídeo también son datos personales? ¿La instalación de webcams que permita tener una visión panorámica de una localidad está sometida a la LOPD?

Las imágenes de personas físicas captadas en la vía pública y que permitan su identificación son datos personales por lo que sí estarán sometidos a la LOPD y también, entre otras, a la Instrucción 1/2006, de 8 de noviembre de 2006, de la AEPD, sobre tratamiento de datos personales con fines de videovigilancia a través de sistemas de cámaras o videocámaras.

Sin embargo, en el Informe Jurídico 0285/2010 de la AEPD, se distingue lo anterior de *“la captación de imágenes de paisajes o panorámicas, en la medida en que no permitan identificar a las personas cuya imagen pueda ser captada quedarían fuera del ámbito de aplicación de la normativa de protección de datos”*.

La AEPD no tiene capacidad para autorizar la colocación de cámaras de video vigilancia pero sí para proteger las imágenes obtenidos a partir de las mismas, y por ello, entre otras obligaciones, la Instrucción 1/2006, de 8 de noviembre de 2006, de la AEPD, en su artículo 3, exige la colocación de carteles informativos en las zonas videovigiladas y ello con independencia de que las cámaras graben las imágenes y las almacenen o, simplemente, las reproduzcan en tiempo real. Esta obligación está en consonancia con el deber de información recogido en el artículo 5.1 LOPD y que, según ha declarado la Audiencia Nacional en su sentencia de 15 de junio de 2001, *“se trata de un derecho importantísimo porque es el que permite llevar a cabo el ejercicio de otros derechos”*, refiriéndose al derecho de acceso, rectificación y cancelación.

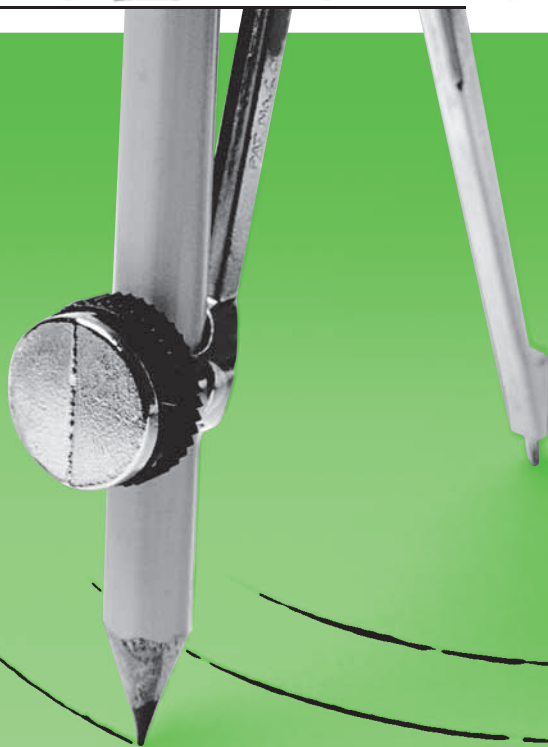
Según se ordena en la LO 4/1997 de 4 de agosto, los únicos que tienen capacidad para autorizar la colocación de cámaras de vigilancia en espacios públicos son las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

La protección de datos es un tema sencillo y complejo a la vez. Es algo de lo que oímos hablar con mucha frecuencia y seguro que lo hemos utilizado en nuestras conversaciones con amigos, afecta a nuestra vida cotidiana más de lo que creemos, sin embargo, es

un gran desconocido. Se desconocen las obligaciones por parte de los titulares de fichero y ello conlleva el incumplimiento de las mismas, aunque éste desconocimiento no eximirá de la responsabilidad. Y se desconoce, por parte de los ciudadanos, sus derechos a no facilitar datos personales o a que mis datos no se utilicen en contra de mi voluntad. La Agencia Española de Protección de datos, a través de su página web ofrece información muy completa y desde la Asesoría Jurídica del CIPAJ podremos orientarte y aclarar todas tus dudas.



sal de dudas



movilidad internacional

Destino Europa: Movilidad profesional

Olga Tolosa González
Asesoría de Movilidad del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



Índice

1. Introducción
2. Factores a tener en cuenta en la elección de un destino
3. Emigrar a Europa
4. Consejos útiles para buscar empleo en el exterior
5. Algunos destinos europeos
6. Direcciones útiles

1. Introducción

El Instituto Nacional de Estadística (INE) publicaba a mediados de octubre de 2011 unos datos que, sumados a los del informe “Generación JESP” —jóvenes emigrantes sobradamente preparados—, presentado en agosto de 2011 por UGT, indican que en España el 68% de los/as jóvenes quieren emigrar para encontrar un trabajo digno que no hallan en este momento en nuestro país. El informe Generación JESP apunta que el **grave nivel de paro y la precariedad laboral, debido a la alta temporalidad, sueldos bajos, y las dificultades de emancipación** están forzando a una generación de jóvenes a marchar al extranjero en busca de mejores perspectivas profesionales y vitales.

Basándonos en algunos de los datos recogidos por el INE, podemos hacer una pequeña “radiografía” de la situación:

- En los últimos 3 años (de 2009 a 2011) ha aumentado en un 14% y en 50.000 el número de jóvenes españoles/as (en términos absolutos) que viven en el extranjero.
- El aumento de personas que se marchan es progresivo en todas las categorías de edad, pero la que más gente concentra es la de los/las jóvenes. El 36% de los emigrantes españoles/as del 2010 eran jóvenes, tenían entre 16 y 34 años.
- Los destinos más importantes de la juventud son la Unión Europea (50,4%) y América (30%).
- Los datos muestran que hay una tendencia superior a emigrar entre aquellas personas con estudios superiores (sobre todo entre aquellas que emigran al resto de Europa) y entre aquellas que tienen ocupaciones que requieren más formación o que tienen una mayor carga de responsabilidad.

Según el IV Informe de Gestión de Personas de Price Waterhouse Cooper, la tendencia a trabajar en el extranjero va en alza y se estima que el número de jóvenes dispuestos a emigrar habrá de incrementarse en un 50% en 2020. Por otro lado, el número de destinos internacionales de las empresas irá en aumento hasta el 2020 en el que se llegará a los 33 destinos de media y el 45% de las multinacionales que se creen durante los próximos 15 años se establecerán en países emergentes, especialmente en las grandes ciudades de China e India. Por sectores tanto el de la energía como el de la construcción son los que llevarán la delantera y pueden servir como referente a los demás.

Aragón perderá en esta década un 10,8% de la población joven, según las últimas *Proyecciones de Población a Corto Plazo* publicadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE). O dicho de otro modo: la población que tendrá entre 23 y 44 años de aquí al 2020; es decir, la que hoy tiene entre 14 y 35 años es actualmente de 349.176 personas, de las cuales, según las estimaciones del INE, 37.574 abandonarán la comunidad con destino al extranjero.

La Unión Europea es el destino elegido por la gran mayoría de los/ las jóvenes españoles. En este artículo te informamos sobre aspectos a tener en cuenta antes de tomar la decisión de vivir y trabajar en otro país así como información laboral sobre algunos destinos europeos.

■ 2. Factores a tener en cuenta en la elección de un destino

Cambiar de residencia traspasando las fronteras estatales es una decisión importante que puede conllevar ciertas dificultades y una gran inversión de tiempo, por lo que no es recomendable dejarla a la improvisación si se desea tener garantías de éxito.

Para elegir un destino hemos de tener en cuenta una serie de factores.

La lista de ítems puede ser prolija, pero aquí tienes una pequeña ayuda:

- **Proximidad.** No es desde luego un factor determinante a nivel laboral, pero sí a nivel psicológico (*estoy cerca de mi país, de mi gente...*). Cuanto mayor sea la distancia, menos información se tendrá sobre las oportunidades de empleo existentes, los costes de transporte aumentan normalmente con la distancia, y es más probable que los costes psíquicos sean considerables. Los costes psíquicos pueden reducirse en parte, siguiendo “sendas conocidas”, es decir, consiguiendo información de amigos o conocidos que ya se trasladaron previamente al país de destino y nos pueden facilitar la transición, eligiendo lugares donde previamente hemos residido temporalmente a través de becas de movilidad, prácticas internacionales, cursos de idiomas, etc.
- **El idioma.** El dominio o conocimiento mínimo del idioma, te condicionarán el acceso a la mayoría de puestos de trabajo y es una herramienta psicosocial de primera magnitud. Sin saber el idioma, no será fácil trabajar en el puesto que más se desea, por lo que aprender la lengua será un requisito indispensable para que aumenten nuestras posibili-

dades de encontrar un empleo acorde a nuestra capacidad y la adaptación y la comunicación sean más rápidas y fluidas. Los tres idiomas, que se conforman como las tres lenguas de trabajo de la Unión Europea son inglés, francés y alemán.

- **Clima y condiciones higiénico-sanitarias.** Debes saber adonde vas; si es un país muy frío o poco soleado, pueden cambiar totalmente tus biorritmos.
- **Situación actual del mercado laboral en el país de destino.** ¿Qué perfiles profesionales son los más demandados? ¿Qué perfiles o profesiones tienen exceso de mano de obra? ¿Qué sectores económicos sufren más desempleo? Algunos sectores tienen un significativo desequilibrio entre ofertas de trabajo y candidatos, lo que podría tal vez orientarte en otra dirección.
- **Nivel y calidad de vida.** Si no vas a mejorar tu situación, es mejor que te lo pienses. Es conveniente obtener información sobre algunos indicadores socioeconómicos del país elegido: existencia o no de salarios mínimos, salarios medios, vivienda, educación, sanidad, protección social, servicios públicos, ocio, etc.
- **Movilidad social y futuro.** Cada país tiene sus propias costumbres y normas de convivencia en sociedad. Es importante conocer con detalle los elementos culturales que definen y diferencian al país al que quieres trasladarte. Toda la información que obtengas sobre el destino elegido será oportuna, pues te permitirá establecer proyecciones de cómo será tu vida de residente en el exterior. Hay países con estructuras sociales muy rígidas y si eres extranjero, podías quedarte anquilosado y etiquetado. Para favorecer tu integración y evitar el llamado “choque cultural” será preciso conocer las costumbres del país, poseer unos buenos conocimientos de la lengua y mostrar interés y respeto por la idiosincrasia del país de destino.
- **Tus expectativas, tu forma de ser.** Tú eres el factor más importante, la principal herramienta y recurso tanto a nivel laboral como psicosocial. Sé realista y medita sobre tus deseos.

Has de confiar en tus posibilidades y perseverar en tus objetivos.

■ 3. Emigrar a Europa

Elegir un destino dentro del Espacio Económico Europeo EEE frente a otro destino internacional conlleva innumerables ventajas para los ciudadanos europeos: libertad de circulación, residencia y trabajo, prestaciones sanitarias, de seguridad social, servicios sociales, redes de cooperación entre países miembros, entre otros.

Los nacionales españoles, como ciudadanos de la Unión Europea tienen el derecho a circular y residir en el territorio de los estados miembros, sin estar la residencia condicionada a la obtención de una autorización, ya que se le reconoce este derecho junto con otros varios.

Es ciudadano de la Unión Europea toda persona que posea la nacionalidad de un Estado miembro de la Unión.

Los ciudadanos de la Unión son titulares de los derechos previstos en el Tratado de Maastricht (1992)

- Derecho a circular y residir libremente en el territorio de los Estados miembros. En general, el derecho de residencia, si bien no está condicionado a la obtención de una autorización de residencia, si exige de una formalidad administrativa en la mayoría de los países, la inscripción en un registro especial, denominado Registro de Ciudadanos Comunitarios, que permite acreditar la condición de residente.
- Derecho de sufragio activo y pasivo en las elecciones al Parlamento Europeo y municipales del Estado miembro en el que resida.
- Derecho a la protección de las autoridades diplomáticas y consulares.
- Derecho de petición ante el Parlamento Europeo.
- Derecho a dirigirse al Defensor del Pueblo.

Para circular libremente por el territorio de la Unión Europea se necesita simplemente portar la Cédula de Identidad del país de procedencia (en el caso español, el DNI) o bien el pasaporte en vigor.

Residencia permanente

Tras haber vivido de manera legal en otro país de la UE **cinco años continuados** (como trabajador desplazado, pensionista o autónomo) se obtiene el derecho automático de **residencia permanente**. La residencia permanente permite permanecer en el territorio de manera indefinida.

El derecho a trabajar

Los nacionales de cualquier país del Espacio Económico Europeo y sus familiares directos, tienen el derecho a trabajar en otro país del EEE en igualdad de condiciones que los nacionales del país de destino sin necesidad de obtener un permiso de trabajo ni tampoco es necesario contar con una oferta de empleo en vigor antes de trasladarse.

Por este motivo, es posible desplazarse a cualquier país del EEE para buscar un empleo y utilizar los servicios públicos estatales de empleo.

Para facilitar la búsqueda de empleo, la Comisión Europea pone al servicio de las personas desplazadas en busca de oportunidades laborales en otro país distinto al suyo la Red **EURES** (Servicios Europeos de Empleo), una red de cooperación integrada por 31 países destinada a facilitar la libre circulación de los trabajadores en el marco del Espacio Económico Europeo; Suiza también participa en ella. La red Eures dispone de más de 900 Consejeros Eures, especializados en la movilidad profesional que suministran información a los solicitantes de empleo y a los empresarios mediante un contacto personal.

Los consejeros EURES son especialistas formados que prestan los tres servicios básicos de EURES de información, orientación y colocación, tanto a los solicitantes de empleo como a los empresarios interesados en el mercado laboral europeo. Los consejeros han adquirido conocimientos especializados en cuestiones prácticas, jurídicas y administrativas relacionadas con la movilidad a escala nacional y transfronteriza y trabajan en el marco del servicio pú-

blico de empleo de cada Estado miembro o de otras organizaciones asociadas en la red EURES.

Coordinación de los regímenes de la Seguridad Social

Los ciudadanos de la UE también pueden transferir al país al que han ido a buscar empleo algunos elementos de su cobertura sanitaria, solicitando la Tarjeta Sanitaria Europea y de seguridad social gracias al sistema de coordinación de los regímenes de Seguridad Social de los estados miembros.

Las normas sobre coordinación de la seguridad social no reemplazan los regímenes nacionales por un régimen europeo único, sino que cada país sigue siendo libre de decidir según su propia legislación quién está asegurado, qué prestaciones percibe y qué requisitos debe cumplir. La UE establece una serie de normas comunes que protegen los derechos de seguridad social de sus ciudadanos cuando se desplazan por Europa (los 27 países miembros de la UE e Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza).

Totalización de periodos

Las cotizaciones efectuadas en todos los países se suman a efectos de jubilación, desempleo...

En consecuencia, las normas europeas permiten transferir las prestaciones de desempleo a cualquiera de estos países si se desea desplazarse al extranjero para buscar trabajo. En principio, esta situación se mantiene durante los tres meses posteriores a la fecha del cambio de país, aunque el período de transición puede ampliarse hasta un máximo de 6 meses.

Para ello es imprescindible cumplimentar el formulario europeo U2 en la oficina de empleo de referencia del país de origen.

Asistencia Sanitaria

Aunque los sistemas de salud de los diferentes estados europeos, presentan grandes diferencias entre sí, y es conveniente antes de

trasladarse a un país, informarse sobre el alcance de su sistema sanitario (condiciones de acceso, coberturas cubiertas, copago, pago por adelantado, etc.); con carácter general se garantiza la cobertura médica en el extranjero y el derecho a la asistencia sanitaria de urgencia en las mismas condiciones que los nacionales.

El documento acreditativo de este derecho en Europa es la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)

La **Tarjeta Sanitaria Europea** es el documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante su estancia temporal por motivos de trabajo, estudios, turismo, en el territorio de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo y en Suiza.

Fiscalidad

Como norma general los impuestos se pagan en el país de residencia.

Existen múltiples convenios bilaterales para evitar la doble imposición, es decir, que una persona tenga que pagar impuestos por el mismo hecho económico en diferentes estados.

También se prevén procedimientos para la devolución de impuestos.

Equivalencia de Diplomas y Certificados

En materia de equivalencia de certificados y diplomas en el EEE es fundamental distinguir entre dos tipos de reconocimiento de titulaciones: el reconocimiento profesional y el reconocimiento académico. Ambos reconocimientos tienen procedimientos y fines distintos.

Reconocimiento de títulos a efectos profesionales: como regla general, un ciudadano europeo puede ejercer en otro país de la UE cualquier actividad profesional sujeto a las mismas reglas y limitaciones que los nacionales.

Hay que tener en cuenta, que determinadas profesiones se encuentran “reguladas”, lo cual significa que su ejercicio está supeditado

a la posesión de títulos, diplomas, certificados o cualificaciones específicas. La lista de profesiones reguladas varía en los distintos países. En estos casos será necesario solicitar el reconocimiento del título a efectos profesionales ante los organismos competentes de cada Estado de acogida.

Reconocimiento de títulos a efectos académicos: el objetivo es posibilitar que un ciudadano de un Estado miembro pueda continuar o profundizar los estudios realizados en otro Estado miembro. Los principales beneficiarios son los estudiantes, no los profesionales.

Si se desea obtener una correspondencia entre la titulación académica universitaria y cualificaciones y las reconocidas en otro país del EEE, es necesario contactar con el corresponsal de la Red NARIC, Centro de Información sobre el Reconocimiento Académico Nacional, del país donde te interesa homologar tu título, para conocer el proceso y la documentación exigida.

La información básica es gratuita pero pueden cobrarte por consultas más complejas o por la emisión de un certificado de correspondencia.

Si tienes dudas o dificultades para contactar al corresponsal, puedes recurrir al corresponsal de Naric en España para que haga de intermediario.

■ 4. Consejos útiles para buscar empleo en el exterior

Debes considerar si:

- Hablas un idioma comunitario con la suficiente fluidez para desempeñar un puesto de trabajo.
- Tus cualificaciones académicas y/o profesionales están reconocidas en el país a donde se quiere ir.
- Posees suficiente información sobre el país al que se desplaza, en cuanto a trámites generales de residencia, condiciones de vida, de trabajo, alojamiento, impuestos, asistencia sanitaria, etc.

No hay que olvidar antes de salir de España

- Pasaporte o DNI en vigor
- Traducción certificada del título o reconocimiento profesional del mismo
- Curriculum vitae traducido, cartas de presentación y de referencia de otros empleos, títulos académicos y cursos
- Tarjeta Sanitaria Europea para asistencia sanitaria en el EEE
- Formularios cuando proceda de Exportación de Prestaciones U1 (en destino) /U2 (en origen), facilitados por los Servicios Públicos Estatales de Empleo
- Fotocopia de la partida de nacimiento y libro de familia
- Varias fotografías de carnet
- Otros permisos y licencias que se considere adecuados (carnet de conducir...)
- Dinero para los primeros gastos (alojamiento, desplazamientos, manutención...)

■ 5. Algunos destinos europeos

Alemania

Alemania supone la cuarta economía más poderosa del mundo después de EEUU, Japón y China y es la economía más potente de la Eurozona (el motor económico de la UE)

El mercado de trabajo en Alemania

Comparada con las economías de otros países de la Unión Europea, la economía alemana ha emergido de la crisis global económica y financiera con una relativamente buena salud. En 2011, registró un crecimiento del 3,9% del PIB y en septiembre de ese mismo año, la Agencia Federal de Empleo (BA) cifró el desempleo en menos de 2.800.00 personas, su marca más baja en los últimos 20 años.

Indicadores Básicos del Mercado de Trabajo. Alemania (2011)

Población: 82 millones de habitantes. El 8.2% son extranjeros
Sistema Político: República Federal (Bundesrepublik) compuesta por 16 Estados (Länder)
Renta per capita: 120% Media UE-27, equivale a 29.134€ bruto anual
Salario Mínimo Interprofesional: no existe
Salario Medio Mensual: 1.993 € Netos
Tasa de desempleo: 7,3%
Idioma: alemán

Fuentes: Eurostat

<http://www.datosmacro.com/alemania>

www.sepe.es/contenido/empleo_formacion/eures/pdf/MT_Alemania.pdf

En el primer trimestre de 2012 la tasa de paro alemana fue del 7,3%, lo que significa un 2,7% menos que la media de la Unión Europea (9,1%). El desempleo juvenil ha ido decreciendo a lo largo del último año con un 8,5%.

Las razones por la que la crisis ha tenido menos impacto en Alemania ha sido:

- La reducción de número de horas a los trabajadores
- La reducción de las horas extras
- Los acuerdos logrados en los convenios colectivos

El volumen total de puestos de trabajo vacantes en Alemania

Para tener una visión del volumen total de puestos de trabajo vacantes en Alemania, el Instituto de Investigación Laboral y Profesional (IAB), dependiente de la Agencia Federal de Empleo, lleva a cabo encuestas trimestrales acerca de la demanda de mano de obra por parte de las empresas.

En estas estadísticas entran también todos aquellos puestos de trabajo no notificados a la Agencia Federal de Empleo. Según los últimos datos del IAB, en el segundo trimestre de 2011 la oferta

total de puestos vacantes se elevaba a 975.000, un 24% (187.000) más que hace un año.

De estos, el 48% estaban notificados a la BA.

Profesiones demandadas con más frecuencia en la Red EURES (Enero 2012)

- Ingenieros mecánicos
- Ingenieros eléctricos
- Profesionales de la informática no clasificados bajo otros epígrafes
- Fontaneros e instaladores de tuberías
- Ingenieros electrónicos y de telecomunicaciones
- Sociosanitarios: médicos, enfermeras, cuidadores de dependientes
- Arquitectos, ingenieros y afines no clasificados bajo otros epígrafes
- Representantes comerciales y técnicos de ventas
- Otros oficinistas
- Montadores de estructuras metálicas
- Mecánicos y ajustadores de máquinas agrícolas e industriales

Áreas y sectores con mayor concentración de ofertas de empleo

Según el Bundesagentur für Arbeit (Instituto Federal de Empleo alemán), la demanda de personal está aumentando en general en casi todos los sectores, regiones y categorías de ocupaciones.

Merecen mención especial los sectores de administración, hoteles y restaurantes, turismo, construcción, transporte y logística.

El empleo difiere profundamente entre la Alemania del este y el oeste.

Los estados federales que mas ofertas concentran son Baden-Wurtemberg, Baviera y Brandenburgo.

Para poder acceder a los puestos vacantes en Alemania, se exige un nivel de alemán B1/B2 según el Marco común Europeo de Referencia de las Lenguas-M.C.E.R.L. (Ver el artículo sobre certificaciones de idiomas en esta publicación)

Francia

Francia sigue siendo uno de los pilares de la Unión Europea, y mantiene su rango de sexta potencia económica mundial y la segunda economía europea más fuerte, detrás de la alemana. En Francia se realizan el 66% de los cambios comerciales con los países de la Unión europea.

Indicadores Básicos del Mercado de Trabajo. Francia (2011)

Número de habitantes: 65.027.000 habitantes.

Densidad de población: 117 hab/km²

Renta per capita: 107, 4%Media UE-27, equivale a 32.413,4€ bruto anual

Salario Mínimo Interprofesional: 9,4€/hora, 1.425 € /mes (Julio 2012) ¹

Salario medio anual: 32.413,4 € brutos/año.

Tasa de desempleo: 9,90%

Idioma: francés

Fuentes: Eurostat

www.datosmacro.com/francia

www.sepe.es/contenido/empleo_formacion/eures/pdf/MT_Francia.pdf

¹:lavanguardia.com. Francia sube el salario mínimo un 2% hasta 1.425 euros brutos al mes.26/6/2012

El mercado de trabajo francés

Según el FMI (Fondo Monetario Internacional), Francia ha registrado un crecimiento de su PIB de un 2,1% en el 2007, mientras que el crecimiento en la zona Euro sólo fue de un 2%.

La estructura del desempleo se debe principalmente al declive de los sectores manufacturero e industrial, ya que la mano de obra es cara y los hace poco competitivos.

En Francia se observan grandes desigualdades, especialmente entre París y el resto de ciudades: “las provincias”. París es la ciudad de Francia que ofrece más oportunidades de empleo para los extranjeros, siendo donde se concentran todas las sedes de las grandes empresas.

Oportunidades de empleo y ocupaciones con exceso de mano de obra

Como en muchos países europeos, en Francia la mayoría de los empleos se encuentran en el sector de servicios, el 76,7%. Del resto, cerca del 20,1% está en la industria y el 3,2% en la agricultura.

De aquí al 2015, la creación de empleo mayoritariamente debe darse en el sector servicios, en los oficios relacionados con la asistencia y servicio a las personas, al comercio, sanidad (enfermeras, fisioterapeutas...), transporte e informática.

Se anticipa igualmente una baja en los puestos independientes agrícolas, el pequeño comercio y el artesanado. En el sector industrial y servicios continúan descendiendo los puestos de baja cualificación.

Se prevé una clara mejora de las perspectivas para los auxiliares de enfermería, las enfermeras, matronas y empleados de seguros.

Reino Unido

Se trata de la tercera economía de la UE y es uno de los destinos preferidos por los jóvenes españoles. Sus intercambios comerciales no sólo se dirigen a la UE sino también a la Commonwealth y Estados Unidos.

El mercado de trabajo en Reino Unido

El Reino Unido comprende 9 regiones en Inglaterra (the North East, North West, Yorkshire and Humber; East Midlands; West Midlands; East of England; South West; London; South East) más Escocia, Gales e Irlanda del Norte. La mayor densidad de población y mano de obra se sitúa en Londres, el Sureste y el Noreste. Sin embargo, existen oportunidades en todo el Reino Unido.

La crisis económica ha tenido un impacto importante en la economía del Reino Unido y su mercado de trabajo. Así, el PIB descendió un 6,4% entre 2008 y 2009. No obstante en 2010 ha comenzado a crecer debido al aumento de los servicios, construcción y los sectores productivos

Indicadores Básicos del Mercado de Trabajo. Reino Unido (2011)

Número de Habitantes: 62.041.708 millones de habitantes

Densidad de población: 250.0 habitantes / km²

Renta per cápita: 108% Media UE-27, equivale a 27.700€ bruto anual

Moneda: Libra esterlina. 1€ = 0,78 £ (Agosto-2012)

Salario Mínimo Interprofesional: 1.138.54€ mes

Salarios medios: 499 £ por semana brutos para empleados adultos trabajando a jornada completa (datos de 2010)

Tasa de desempleo: 8,30 %

Idioma: inglés

Fuentes: Eurostat

www.datosmacro.com/uk

www.sepe.es/contenido/empleo_formacion/eures/pdf/MT_ReinoUnido.pdf

El número de desempleados ha disminuido en general, sin embargo los parados de larga duración han aumentado. También el mercado de trabajo ha visto un incremento de contratos a tiempo parcial y disminución de contratos a jornada completa.

Asimismo, los trabajadores de numerosos sectores sufrieron una reducción en el número de horas trabajadas y salarios debido a la disminución de pedidos y a la baja tasa de inflación. Todo ello por la crisis económica.

El Reino Unido recibe desde el año 2004 muchísimas personas provenientes de los países del este de Europa en busca de empleo. Las oportunidades para los demandantes de empleo provenientes de otros países están en las ramas de administración, dirección de empresas, hostelería y catering, agricultura, manufacturas, alimentación y procesamiento de carne y pescado. También existen oportunidades en la enseñanza, el transporte, la ingeniería y asistencia sanitaria.

El mercado de trabajo está siendo difícil para los universitarios debido a la reducción del número de empleos y empresas que reclutan. No obstante, al ser jóvenes y sin ataduras familiares, los

titulados son uno de los grupos más móviles dentro del grupo de demandantes de empleo en Reino Unido. El país está sintiendo un aumento de trabajadores afectados por la recesión en los sectores del automóvil, construcción y acero así como en los servicios financieros. Este excedente se concentra generalmente en las profesiones menos cualificadas pues los trabajadores altamente cualificados tienen más posibilidades de encontrar otro empleo o pasar a otros sectores.

Se constata un excedente importante de trabajadores de la venta y profesiones subalternas, que por otra parte forman un grupo poco móvil ya que no hay necesidad de esta mano de obra en Europa.

Poco a poco va disminuyendo el número de trabajadores que dejan su país para buscar trabajo en el Reino Unido. Durante estos últimos años se ha visto cómo ciudadanos de los países de Europa central y oriental han regresado a sus países o emigrado a otros debido a la recesión.

Sectores con mayor concentración de ofertas de empleo

Los sectores que hasta el momento han experimentado dificultades de reclutamiento, debido a la escasez de personal cualificado, han sido:

- Educación
- Trabajo social y comunitario
- Servicios personales
- Hostelería
- Transporte

La celebración de los Juegos Olímpicos en Londres en 2012 ha determinado un aumento de las necesidades de trabajadores cualificados en el sector de la construcción (Arquitectos, Ingenieros Civiles). En el campo financiero y contable existen también necesidades de personal cualificado.

El sector manufacturero industrial, que acogía a trabajadores de baja cualificación, se ha visto afectado por el fenómeno de la deslocalización, lo que ha supuesto un incremento del desempleo entre los trabajadores poco cualificados.

Hay que destacar que existen importantes diferencias en cuanto a las tasas de desempleo dentro de distintas localidades de la misma región.

Una característica destacable del mercado de trabajo británico es la flexibilidad y desregularización de las relaciones laborales, con un importante porcentaje del empleo a tiempo parcial, especialmente entre las mujeres, y los contratos temporales.

Información empresarial

El mayor empleador del Reino Unido es el NHS (National Health Service) con 1,7 millones de trabajadores. Le siguen, dentro del sector privado, los minoristas Tesco, Sainsbury's y ASDA, los bancos HSBC, Barclays y el grupo RBS, la compañía de telecomunicaciones BT y por último la petrolera BP. No obstante, la mayor parte de las ofertas de empleo están en los 4.8 millones de pequeñas y medianas empresas, que emplean al 59,4% de la mano de obra.

En Reino Unido más de 500 empresas emplean a 500 o más personas. Pese a que sólo suponen un 0,1% del total de las compañías, representan el 37% del empleo total y el 40% de los ingresos. Algunos sectores están especialmente concentrados en manos de grandes compañías, como el químico, el farmacéutico, el del automóvil y el aerospacial.

Las pequeñas y medianas empresas también juegan un papel importante en la economía nacional. Alrededor del 46% del trabajo en el sector privado estaba empleado por empresas de menos de 50 personas. El sector privado es el dominante en la economía, después de la ola de privatizaciones de las principales empresas públicas que empezó en 1979, incluyendo electricidad, gas, carbón y telecomunicaciones. Las tres industrias todavía no des nacionalizadas son Royal Mail Group plc (en proceso de privatización), BNFL (British Nuclear Fuels PLC) y Civil Aviation.

Países Nórdicos

Suecia

Se caracteriza por un elevado desarrollo en cuanto a infraestructuras, comunicaciones y desarrollo tecnológico. Esos antecedentes explican la sofisticada infraestructura de Suecia y el elevado grado de madurez tecnológica que presenta hoy día.

La demanda de mano de obra está aumentando rápidamente de nuevo, después de un año muy débil, aunque, al mismo tiempo, la oferta de trabajo también está aumentando. El número de personas en ocupadas se espera que se incremente en el año 2012, y la mayor parte del aumento se prevé que tenga lugar dentro de las industrias de servicios privados.

El reparto de la población empleada (15-74 años) por sectores en el año 2011 fue el siguiente: agricultura (0,9%), industria (15,8%), construcción (6%) y servicios (77,3%)

Oportunidades de empleo

En el sector sanitario se necesitan médicos de medicina en general, psiquiatras, dentistas, enfermeras.

En el campo de la informática se requieren analistas, técnicos de sistemas informáticos y programadores.

En el sector de transportes se demandan conductores de vehículos pesados (autobuses, camiones, también articulados) y mecánicos de vehículos

Dinamarca

La economía danesa ha conseguido mantener un conveniente equilibrio entre los diferentes sectores productivos. Si en el pasado la agricultura y la ganadería fueron los motores de su desarrollo, hoy en día los sectores más dinámicos son la biofarmacia, los servicios medioambientales, la distribución comercial, el software y los servicios informáticos. La proporción de empleados en el sector

servicios (tanto del ámbito público como privado) se ha incrementado en las últimas décadas hasta llegar a casi tres de cada cuatro personas empleadas.

Por otra parte, el sector público ha crecido considerablemente, de forma que aproximadamente un tercio de la población ocupada trabaja actualmente en los servicios públicos, frente al 10% del año 1960.

Existen en la actualidad unas 305.000 empresas en activo y aunque Dinamarca cuenta con grandes multinacionales en diversos sectores (Carlsberg, Lego, MD Foods, Mærsk, F.L.Smidt, Novo Nordisk, etc.), casi el 92% de las empresas danesas son pymes que emplean menos de 10 trabajadores.

Dinamarca se caracteriza por un gran número de empresas pequeñas y medianas empresas, y en los últimos años ha estado entre los diez países más competitivos del mundo.

Un 72% de la población danesa considera que cambiar de empleo con cierta frecuencia es beneficioso, se entiende que la movilidad laboral beneficia tanto a la economía como a las empresas y sus empleados.

El sistema danés no amenaza la seguridad del empleo puesto que la alta flexibilidad se complementa con un alto nivel asistencial del sistema de seguridad social. Esto es único en comparación con el resto de los mercados laborales europeos a excepción de los otros países nórdicos.

Oportunidades de empleo

Dinamarca seguirá teniendo una escasez de mano de obra en algunas áreas. El sector público, en particular, se caracteriza por una escasez de trabajadores cualificados, como los trabajadores de la salud y los trabajadores de atención en el sector de cuidado de personas mayores. Además, habrá una necesidad de especialistas bien cualificados en el sector privado, incluyendo en las áreas de TI y la biotecnología / farmacéutica.

También hay excelentes oportunidades para el trabajo estacional. Cada año varios miles de europeos van a Dinamarca a recoger fre-

sas, guisantes, manzanas, etc. Estas recolecciones a menudo se llevan a cabo en varias regiones danesas, donde la fruticultura está muy extendida.

Noruega

Enclavada en una de las regiones más desarrolladas de Europa, con una población reducida y unos recursos naturales privilegiados, Noruega se sitúa en uno de los primeros puestos mundiales en cuanto a renta por habitante. No es miembro de la UE. Aunque sí de la EEE.

Ello no significa que no se puedan señalar problemas económicos a medio y largo plazo, pero la realidad es que se trata de una de las economías más saneadas del mundo. Así, mientras pueda contar con la importante renta del sector hidrocarburos (que, si bien las estimaciones oficiales dicen que ha alcanzado su pico, todavía seguirá a niveles similares durante varias décadas) y efectúe una gestión política eficaz y transparente, este país tiene asegurada una estabilidad económica envidiable, la economía noruega seguirá muy saneada, aunque con tasas de crecimiento algo menores que en los cuatro últimos años. El crecimiento de la producción y de la productividad son todavía elevados y el mercado laboral se mantiene fuerte.

Oportunidades de empleo

Se observa un incremento en la oferta en el sector público, en el ámbito de la salud y los servicios sociales.

Ha crecido asimismo la oferta en comercio y en hostelería y restaurantes.

La tasa de crecimiento, en comparación a otros años, es significativamente mayor en ocupaciones con formación académica.



6. Direcciones útiles

DNI y Pasaporte

Dirección General de la Policía:

www.policia.es/documentacion/docu_esp/doc_espanoles.html

Tarjeta Sanitaria Europea

Seguridad Social:

https://sede.seg-social.gob.es/Sede_1/ServiciosenLinea/Ciudadanos/232000

Permiso de conducir

Dirección General de Tráfico en España:

www.dgt.es/portal

Información de los países europeos:

<http://europa.eu/youreurope/citizens/vehicles/driving/faq>

Prestaciones o subsidios por desempleo

Oficinas de Prestaciones del Servicio Público de Empleo Estatal

(hay que pedir cita previa):

www.sepe.es/contenido/prestaciones/www.sepe.es/citaprevia

Inscripción en el consulado o embajada de España en el país de destino

Si vas a residir de manera permanente en otro país debes inscribirte en el Registro de Matrícula Consular.

www.maec.es/es/EYC/Paginas/embajadas-consulados

Red Eures

Servicios Públicos de Empleo del EEE que facilita la libre circulación de trabajadores e informa sobre ofertas de empleo disponibles.

<http://ec.europa.eu/eures>

Acreditación de Títulos para ejercer una profesión

Corresponsales NARIC en Europa:

www.enic-naric.net/index.aspx?s=p&q=8&r=2

NARIC España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. SG de Títulos y Reconocimiento de Cualificaciones.

www.enic-naric.net

Europages

Directorio de Empresas Europeas.

www.europages.com

Tu Europa

Consejos prácticos, ayuda y asesoramiento para ciudadanos europeos.

http://europa.eu/youreurope/citizens/index_es.htm

Eurodesk

Red de Información europea para jóvenes.

www.eurodesk.eu/edesk/



Alemania

Embajada alemana en España

www.spanien.diplo.de/Vertretung/spanien/es/Startseite.html

Embajada de España en Berlín

www.maec.es/subwebs/Embajadas/Berlin/es/home/Paginas/home.aspx

Bundesagentur für Arbeit (Instituto Federal de Empleo)

www.arbeitsagentur.de/nn_29928/Navigation/Dienststellen/besondere-Dst/ZAV/ZAV-Nav.html

Consejería Laboral de la embajada de España en Alemania

Información actualizada sobre el mercado de trabajo alemán, en español.
http://consejeriadetrabajo.de/Vivir_trabajar_Alemania.htm 4.

Web de movilidad laboral hispano-alemana

Site con ofertas de empleo, foros, sitios web útiles para encontrar trabajo y una serie de podcast, blogs y artículos monográficos con consejos para vivir y trabajar en Alemania.

<http://trabajar-en-alemania.es/>

Correspondencia de Títulos para ejercer su profesión

www.daad.de

Directorio de empresas españolas establecidas en Alemania

Fuente: ICEX - España Exportación e Inversiones
(antiguo Instituto Español de Comercio Exterior).

www.icex.es/FicherosEstaticos/auto/0307/

[Empresas%20Alemania_27262_.pdf](#)

Francia

Embajada de España en París

www.maec.es/subwebs/Embajadas/Paris/es/home/Paginas/home_paris.aspx

Embajada de Francia en España

http://ambafrance-es.org/france_espagne/

Pôle Emploi-Servicio Nacional de Empleo francés

www.pole-emploi.fr/accueil/

Red ENIC-NARIC Francia

www.ciep.fr/enic-naricfr

Asociación para la inserción de jóvenes titulados

www.afij.org



Directorio de empresas francesas
www.france-entreprises.fr

Directorio de empresas españolas establecidas en Francia-ICEX
www.icex.es/icex/cma/contentTypes/common/records/mostrarDocumento/?doc=4424577

Reino Unido

Embajada Británica en España
<http://ukinspain.fco.gov.uk/es/>

Embajada de España en Londres
www.maec.es/subwebs/Embajadas/Londres/es/home/Paginas/home_embLondres.aspx

Servicio Nacional de Empleo en Reino Unido. Job Center Plus
www.direct.gov.uk/en/Employment/Jobseekers/index.htm

Department for Employment & Learning (DEL) Northern Ireland
www.jobcentreonline.com/JCOLFront/Home.aspx

Qualifications and Curriculum Authority.
Catálogo de Cualificaciones y exámenes oficiales en UK.
www.qcda.gov.uk/about/97.aspx

Listado de las profesiones reguladas en U.K.
www.ukncp.org.uk/index.asp?page=32

The National Youth Agency Centros de información para jóvenes
www.nya.org.uk

Suecia

Embajada de España en Estocolmo
www.maec.es/subwebs/Embajadas/Estocolmo/es/home/Paginas/Home.aspx

Embajada de Suecia en España
www.swedenabroad.com/madrid

Servicio Nacional de Empleo
www.arbetsformedlingen.se/

Listado de profesiones Reguladas en Suecia
www.hsv.se

Directorio de empresas españolas establecidas en Suecia-ICEX
www.icex.es/FicherosEstaticos/auto/0307/Empresas%20Suecia_27328_.pdf



Dinamarca

Embajada de Dinamarca en España
www.embajadadinamarca.es

Embajada de España en Copenhague
www.maec.es/subwebs/Embajadas/Copenhague/es/home/Paginas/home_copenhague.aspx

Servicios Nacionales de Empleo
www.ams.dk/ <https://info.jobnet.dk/om+jobnet/jobnet+in+english>
WorkInfo

Información sobre el mercado laboral danés para trabajadores extranjeros.
www.workinfo.dk/en-GB/ID0.aspx

Servicio especial EURES para trabajos de temporada
www.seasonalwork.dk

Centros work
Ayudan a los extranjeros que buscan trabajo en Dinamarca.
www.workindenmark.dk

Web oficial danesa para la contratación internacional
www.workindenmark.dk/

Acreditación de Títulos para ejercer su profesión
www.cvuu.dk

Listado de profesiones reguladas en Dinamarca
www.cvuu.dk/Default.aspx?ID=3605

Guía de Empresas de Dinamarca
<http://transnationale.org>

Directorio de empresas españolas establecidas en Dinamarca -ICEX
www.icex.es/icex/cda/controller/pageICEX/0,6558,5518394_5519172_5547593_4490404_0_-1,00.html

Noruega

Embajada de Noruega en España
www.spain.info/es/antes_del_viaje/informacion-practica/embajada-extranjera/madrid/embajada_real_de_noruega.html

Embajada de España en Oslo
www.maec.es/subwebs/Embajadas/Oslo/es/home/Paginas/home_oslo.aspx

Servicios Nacionales de Empleo
www.nav.no/Forsiden
www.nav.no/english

Centro de Servicios para trabajadores extranjeros
www.sua.no/en/sua/

Listado de profesiones reguladas en Noruega
www.invia.no

La acreditación oficial de los idiomas

Olga Tolosa González.
Asesoría de Movilidad del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



Índice

1. La importancia de saber idiomas
2. El Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas-MCERL
3. La acreditación del inglés
 - 3.1 Certificados británicos
 - 3.1.1 ESOL(Universidad de Cambridge)
 - 3.1.2 IELTS
 - 3.2 Certificados estadounidenses
 - 3.2.1 TOEFL
 - 3.2.2 TOEIC
4. La acreditación del francés
 - 4.1 Diplomas oficiales de francés
5. La acreditación del alemán
 - 5.1 Diplomas oficiales de alemán
6. Universidad de Zaragoza
7. Cuadro de equivalencias entre las distintas certificaciones y el MCERL
8. Direcciones útiles
9. Otros certificados homologados con el MCERL

■ 1. La importancia de saber idiomas

Se cuenta que un turista “gringo” se perdió en pleno centro de un país de habla hispana. Desesperado preguntó a un grupo de transeúntes:

—“Sorry, do you speak English?”— Los lugareños se miran asombrados y después de intercambiar algunas palabras uno de ellos le contesta. “No, sorry, no hablamos inglés”.

El turista insiste y les pregunta “¿Sprechen sie Deutsch?” El asombro crece entre el grupo y luego de especular en qué idioma les estaría hablando el turista otro contesta: “No señor, no espique eso”. Pero el turista, no contento con la respuesta vuelve a la carga, esta vez le toca el turno al francés: “Est-ce que vous parlez français?” Y esta vez lo único que obtiene como respuesta es un gesto con la mano que indica exactamente lo mismo que las dos respuestas anteriores.

El frustrado turista se marcha preocupado y tratando de solucionar su problema pregunta a un joven que se encuentra fumando un cigarrillo unos metros más abajo.

Entonces, uno de los miembros del grupo comenta:

—“¿Has visto ese gringo? ¡Cuántos idiomas habla!” y le responde otro:

—“¡Pues ya ves, para lo que le sirvió!” Resuena una carcajada general y el grupo se retira entre jolgorio y risas.

La historia no termina aquí, resulta que aquel joven que fumaba el cigarrillo sí sabía inglés. Acompañó al turista a su hotel, quien le entregó una buena propina por ayudarlo en semejante situación junto con su tarjeta de visita.

Años más tarde, el joven se convirtió además de en un excelente amigo, en el principal representante de los productos que el turista pensaba introducir en el país, y lo que comenzó con una simple pregunta cambió el rumbo de su vida.

Esta historia que circula por Internet, y que posiblemente sea cierta, sirve para ejemplificar la importancia que tiene aprender una

segunda lengua además de la propia y como este aprendizaje puede cambiar positivamente la vida de las personas.

El aprendizaje de otras lenguas es una inversión de futuro a considerar, porque no sólo acrecienta las posibilidades de conseguir un mejor trabajo impactando positivamente en la situación personal como en el ejemplo relatado, sino que enriquece la vida social y cultural de los individuos.

Aprender otro idioma también ayuda a las personas a entender que el mundo no es igual, que existen diversidades culturales; a desarrollar confianza en sus relaciones sociales, al mejorar su interacción con el entorno y las prepara para un futuro que, con la globalización, será cada vez más exigente.

Pero, no solamente es necesario hoy día hablar otros idiomas, sino que en multitud de ocasiones, resultará imprescindible acreditar su conocimiento oficial, especialmente cuando se trata de solicitar un puesto de trabajo tanto en España como en el extranjero y también cuando queremos cursar todo tipo de estudios: carreras, masters, PHD o concurrir como candidatos a prácticas internacionales o becas.

En infinidad de ocasiones, la acreditación oficial se convertirá en la llave que abrirá la puerta a las oportunidades para conseguir nuestros objetivos con éxito.

■ 2. Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas - MCERL

El Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas: aprendizaje, enseñanza y evaluación (MCERL) es un estándar que pretende servir de patrón internacional para medir el nivel de comprensión y expresión orales y escritas en una lengua.

El MCERL forma parte del proyecto general de Política Lingüística del Consejo de Europa para la unificación de directrices para el aprendizaje y la enseñanza de las lenguas dentro de un contexto europeo.

El proyecto fue propuesto en un congreso internacional celebrado en Suiza en noviembre de 1991, desarrollado por el Consejo de Europa y sus antecedentes teóricos se pueden remontar a las propuestas orientadas a la acción verbal en contextos específicos hechas a mediados siglo XX.

El *Marco común europeo de referencia* establece una **serie de niveles** para todas las lenguas a partir de los cuales se favorece la comparación u homologación de los distintos títulos emitidos por las entidades certificadas.

En este contexto, elabora una distinción inicial en tres bloques amplios:

Bloque A Usuario Básico

Bloque B Usuario Independiente

Bloque C Usuario Competente o Avanzado

Cada bloque se ramifica en otros dos niveles más restrictivos (A1, A2, B1, B2, C1, C2)

(Ver Anexo 1. Cuadro de niveles europeos. Tabla de autoevaluación, p. 134-5)

■ 3. La acreditación del inglés

Hoy en día ya nadie discute si es importante o no hablar inglés, simplemente se toma como una premisa, que en nuestro mundo globalizado el idioma inglés, auténtica “lingua franca”, es indudablemente el idioma oficial y hoy más que nunca resulta imprescindible aprenderlo al haberse convertido en el idioma global de comunicación por excelencia.

Fueron Reino Unido y EEUU quienes lo impusieron a escala mundial, los primeros a través de la expansión del Imperio británico y sus colonias (los lazos culturales y económicos son mantenidos a través de la Commonwealth, una comunidad de países de lengua inglesa que agrupa a un tercio de la humanidad); los segundos a partir de su intervención en la Segunda Guerra Mundial y mantener su supremacía como potencia mundial durante décadas.

En la actualidad más de 400 millones de personas tienen el inglés como lengua materna y este número se incrementa si se toma en cuenta aquellos países que mantienen el inglés como segunda lengua.

Pero la importancia del inglés no reside únicamente en la cantidad de personas que lo hablan sino en su función y en quienes lo utilizan.

Por ejemplo, tres cuartas partes de la información y comunicación en los medios están en inglés, al igual que el 80% de los datos informáticos, más de la mitad de los periódicos que se editan en el mundo, y es el idioma principal para los negocios, la diplomacia, la ciencia, las profesiones, el deporte y las artes.

A continuación vamos a describir las acreditaciones de nivel de inglés mas prestigiosas y reconocidas internacionalmente y su comparación con el nuevo Marco Común Europeo de las Lenguas (MCERL)

3.1 Certificados británicos

3.1.1 Universidad de Cambridge. Certificados ESOL-English for Speakers of Other Languages

Cada año, más de 3 millones de personas se presentan a los exámenes E.S.O.L. de Cambridge, para obtener un reconocimiento internacional por parte de colegios, institutos, universidades y corporaciones empresariales de su nivel de conocimiento de la lengua inglesa.

No es necesario trasladarse al Reino Unido para realizar las pruebas, ya que existen centros examinadores oficiales en todo el mundo con fechas distribuidas a lo largo de todo el año.

Actualmente, existe una red de 2.700 centros repartidos en 130 países, incluido España que cuenta con centros en todas las provincias.

Niveles académicos y profesionales

1.º KET - Key English Test

Examen de inglés básico para fines sociales y profesionales, se corresponde con el Nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL).

NIVELES EUROPEOS. TABLA DE AUTOEVALUACIÓN

		A1	A2	B1
COMPRENDER	Comprensión auditiva	Reconozco palabras y expresiones muy básicas que se usan habitualmente, relativas a mi mismo, a mi familia y a mi entorno inmediato cuando se habla despacio y con claridad.	Comprendo frases y el vocabulario mas habitual sobre temas de interés personal (información personal y familiar muy básica, compras, lugar de residencia, empleo).	Comprendo las ideas principales cuando el discurso es claro y normal y se tratan asuntos cotidianos que tienen lugar en el trabajo, en la escuela, durante el tiempo de ocio, etc. Comprendo la idea principal de muchos programas de radio o televisión que tratan temas actuales o asuntos de interés personal o profesional, cuando la articulación es relativamente lenta y clara.
	Comprensión de lectura	Comprendo palabras y nombres conocidos y frases muy sencillas, por ejemplo las que hay en letreros, carteles y catálogos.	Soy capaz de leer textos muy breves y sencillos. Se encontrar información específica y predecible en escritos sencillos y cotidianos como anuncios publicitarios, prospectos, menús y horarios y comprendo cartas personales breves y sencillas.	Comprendo textos redactados en una lengua de uso habitual y cotidiano o relacionada con el trabajo. Comprendo la descripción de acontecimientos, sentimientos y deseos en cartas personales.
HABLAR	Interacción oral	Puedo participar en una conversación de forma sencilla siempre que la otra persona este dispuesta a repetir lo que ha dicho o a decirlo con otras palabras y a una velocidad más lenta y me ayude a formular lo que intento decir. Planteo y contesto preguntas sencillas sobre temas de necesidad inmediata o asuntos muy habituales.	Puedo comunicarme en tareas sencillas y habituales que requieren un intercambio simple y directo de información sobre actividades y asuntos cotidianos. Soy capaz de realizar intercambios sociales muy breves, aunque, por lo general, no puedo comprender lo suficiente como para mantener la conversación por mi mismo.	Se desenvolverme en casi todas en una lengua que se me presentan cuando viajo donde se habla esa lengua. Puedo participar espontáneamente en una conversación que trate temas cotidianos de interés personal o que sean pertinentes para la vida diaria (por ejemplo, familia, aficiones, trabajo, viajes y acontecimientos actuales).
	Expresión oral	Utilizo expresiones y frases sencillas para describir el lugar donde vivo y las personas que conozco.	Utilizo una serie de expresiones y frases para describir con términos y frases para describir con términos sencillos a mi familia y otras personas, mis condiciones de vida, mi origen educativo y mi trabajo actual o el último que tuve.	Se enlazar frases de forma sencilla con el fin de describir experiencias y hechos, mis sueños, esperanzas y ambiciones.
ESCRIBIR	Escribir	Soy capaz de escribir postales cortas y sencillas, por ejemplo para enviar felicitaciones. Se rellenar formularios con datos personales, por ejemplo mi nombre, mi nacionalidad y mi dirección en el formulario del registro de un hotel.	Soy capaz de escribir notas y mensajes breves y sencillos relativos a mis necesidades inmediatas. Puedo escribir cartas personales muy sencillas, por ejemplo agradeciendo algo a alguien.	Soy capaz de escribir textos sencillos y bien enlazados sobre temas que me son conocidos o de interés personal. Puedo escribir cartas personales que describen experiencias e impresiones.

NIVELES EUROPEOS. TABLA DE AUTOEVALUACIÓN

	B2	C1	C2
COMPRENDER	Comprendo discursos y conferencias extensos e incluso sigo líneas argumentales complejas siempre que el tema sea relativamente conocido. Comprendo casi todas las noticias de la televisión y los programas sobre temas actuales.	Comprendo discursos extensos incluso cuando no están estructurados con claridad y cuando las relaciones están solo implícitas y no se señalan explícitamente. Comprendo sin mucho esfuerzo los programas de televisión y las películas.	No tengo ninguna dificultad para comprender cualquier tipo de lengua hablada, tanto en conversaciones en vivo como en discursos retransmitidos, aunque se produzcan a una velocidad de hablante nativo, siempre que tenga tiempo para familiarizarme con el acento.
	Soy capaz de leer artículos e informes relativos a problemas contemporáneos en los que los autores adoptan posturas o puntos de vista concretos. Comprendo la prosa literaria contemporánea.	Comprendo textos largos y complejos de carácter literario o basados en hechos, apreciando distinciones de estilo.	Soy capaz de leer con facilidad prácticamente todas las formas de lengua escrita, incluyendo textos abstractos estructurales o lingüísticamente complejos como, por ejemplo, manuales, artículos especializados y obras literarias.
HABLAR	Puedo participar en una conversación con cierta fluidez y espontaneidad, lo que posibilita la comunicación normal con hablantes nativos. Puedo tomar parte activa en debates desarrollados en situaciones cotidianas explicando y defendiendo mis puntos de vista.	Me expreso con fluidez y espontaneidad sin tener que buscar de forma muy evidente las expresiones adecuadas. Utilizo el lenguaje con flexibilidad y eficacia para fines sociales y profesionales.	Tomo parte sin esfuerzo en cualquier conversación o debate y conozco bien modismos, frases hechas y expresiones coloquiales. Me expreso con fluidez y transmito matices sutiles de sentido con precisión. Si tengo un problema, sorteo la dificultad con tanta discreción que los demás apenas se dan cuenta.
	Presento descripciones claras y detalladas de una amplia serie de temas relacionados con mi especialidad.	Presento descripciones claras y detalladas sobre temas complejos que incluyen otros temas, desarrollando ideas concretas y terminando con una conclusión apropiada.	Presento descripciones o argumentos de forma clara y fluida y con un estilo que es adecuado al contexto y con una estructura lógica y eficaz que ayuda al oyente a fijarse en las ideas importantes y a recordárselas.
ESCRIBIR	Soy capaz de escribir textos claros y detallados sobre una amplia serie de temas relacionados con mis intereses. Puedo escribir redacciones o informes transmitiendo información o proponiendo motivos que apoyen o refuten un punto de vista concreto. Se escribir cartas que destacan la importancia que le doy a determinados hechos y experiencias.	Soy capaz de expresarme en textos claros y bien estructurados exponiendo puntos de vista con cierta extensión. Puedo escribir sobre temas complejos en cartas, redacciones o informes resaltando lo que considero que son aspectos importantes. Seleccione el estilo apropiado para los lectores a los que van dirigidos mis escritos.	Soy capaz de escribir textos claros y fluidos en un estilo apropiado. Puedo escribir cartas, informes o artículos complejos que presentan argumentos con una estructura lógica y eficaz que ayuda al oyente a fijarse en las ideas importantes y a recordárselas. Escribo resúmenes y reseñas de obras profesionales o literarias.

En este nivel de competencia, los candidatos deberán ser capaces de:

- Entender frases y expresiones de uso frecuente que hagan referencia a la vida cotidiana (por ejemplo: información acerca de su familia o amigos, trabajo, compras, entorno, etc.).
- Hacerse entender en situaciones sencillas y rutinarias que se limiten a un intercambio de información sobre temas conocidos.

Formato de examen

El KET se divide en tres partes:

- Comprensión lectora y expresión escrita (1 h 10 min.) Los candidatos deben ser capaces de entender una sencilla información escrita: carteles, folletos informativos, periódicos y revistas. También deben completar frases sencillas y escribir un pequeño mensaje o nota de 25-35 palabras.
- Comprensión auditiva (30 min). Los candidatos deberán ser capaces de entender anuncios y otros mensajes hablados expresados a una velocidad razonablemente lenta.
- Expresión oral (10 min). Los candidatos deberán demostrar que pueden tomar parte en una conversación preguntando y respondiendo preguntas sencillas. Realizarán el Speaking test con otro candidato o en un grupo de tres.

Capacidades demostradas

- Entender preguntas e instrucciones simples
- Expresar opiniones sencillas
- Expresar necesidades de forma sencilla
- Completar formularios
- Escribir postales o cartas cortas y sencillas relacionadas con información personal
- Otros tópicos, con relación a sus necesidades inmediatas

2.º PET - Preliminary English Test

Este examen se corresponde con el Nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL). En este nivel de competencia, los candidatos deberán ser capaces de:

- Entender los argumentos esenciales de un discurso normal y comprender la conversación cuando ésta se centre en temas que le resulten conocidos tales como trabajo, escuela, aficiones, etc.
- Saber desenvolverse en la mayoría de situaciones de comunicación que se pueden dar cuando se viaja.
- Expresarse de forma sencilla y coherente sobre temas conocidos e intereses personales. Deben poder contar experiencias y acontecimientos personales y describir sus sueños, ilusiones y metas, así como explicar o justificar brevemente sus planes u opiniones.

Formato de examen

El PET se divide en tres partes:

- Comprensión lectora y expresión escrita (1 h 30 min). Los candidatos deben ser capaces de entender la información escrita en carteles, folletos informativos, periódicos y revistas. También deben demostrar el uso de vocabulario y estructuras completando tareas como producir un mensaje breve y escribir una historia o carta de aproximadamente 100 palabras.
- Comprensión auditiva (30 min aprox.). Los candidatos deberán ser capaces de entender el significado de diversos tipos de mensajes grabados incluyendo anuncios, entrevistas y discusiones sobre temas de la vida diaria. También deben ser capaces de entender las actitudes e intenciones de los interlocutores.
- Expresión oral (12 min). Los candidatos toman parte en una conversación preguntando y respondiendo preguntas sencillas y hablando libremente sobre lo que les gusta o disgusta. Realizarán el Speaking test con otro candidato o en un grupo de tres.

Capacidades demostradas

- Comprender los puntos principales de instrucciones claras o anuncios públicos.

- Desenvolverse en la mayor parte de las situaciones que pueden surgir durante viajes de turismo en países de habla inglesa.
- Hacer preguntas simples y participar en conversaciones de temas conocidos en situaciones de trabajo.
- Escribir cartas.

3.º FCE - *First Certificate in English*

Este examen se corresponde con el Nivel B2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL). En este nivel de competencia, los candidatos deberán ser capaces de:

- Captar el mensaje esencial de textos con temas de carácter concreto y abstracto y participar activamente en una conversación técnica dentro de su campo de especialización.
- Comunicarse con suficiente espontaneidad y fluidez con hablantes nativos sin que la conversación involucre un esfuerzo especial por parte de ninguno de los interlocutores.
- Expresarse de manera clara y matizada sobre temas diversos.
- Ser capaz de comentar noticias de actualidad y de examinar las ventajas y desventajas de situaciones concretas.

Formato de examen

El FCE consta de cinco partes:

- Comprensión lectora (1 h). Deberá ser capaz de entender información contenida en libros, periódicos, diarios y revistas.
- Expresión escrita (1 h 20 min). Deberá demostrar su capacidad para redactar dos textos diferentes, como por ejemplo una historia corta, una carta, un artículo, un informe, un comentario o un ensayo.
- Uso de la lengua (45 min). El uso del inglés será examinado mediante ejercicios que demuestren control de la gramática y del vocabulario.
- Comprensión auditiva (40 min). Demostrará su capacidad para comprender el significado de diversos materiales de tipo oral,

incluyendo programas de noticias, discursos, historias, anécdotas y anuncios públicos.

- Expresión oral (14 min). Se realizará por parejas o en grupos de tres, demostrando su capacidad para tomar parte en diferentes tipos de interacción: con el examinador, con los otros candidatos y por sí mismo.
- Capacidades demostradas.
- Entender las ideas principales de textos complejos.
- Mantener una conversación sobre una amplia variedad de temas, expresar opiniones y argumentar un caso.
- Producir textos claros y detallados que expresen opiniones, indicando los pros y los contras desde distintos puntos de vista.

4.º CAE-Certificate in Advanced English

El CAE es reconocido por muchas universidades en el Reino Unido y otros países de habla inglesa como prueba de haber alcanzado un nivel de inglés suficiente para acceder a cursos de educación superior. CAE también es reconocido por empresas en todo el mundo.

Este examen se corresponde con el Nivel C1 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL). En este nivel de dominio de la lengua los candidatos deberán ser capaces de:

- Entender y comprender una mayor variedad de textos más extensos y lingüísticamente más complejos así como de reconocer su sentido implícito.
- Expresarse con soltura y espontaneidad sin necesidad de esforzarse demasiado para encontrar la expresión adecuada.
- Hacer un uso flexible y efectivo del idioma para fines sociales, académicos profesionales o de formación.
- Producir textos claros, bien estructurados y detallados sobre temas de cierta complejidad y ser capaz de relacionar temas utilizando para ello una variedad de recursos lingüísticos apropiados.

Formato de examen

El CAE consta de cinco partes:

- Comprensión lectora (1 h 15 min). Capacidad de entender información contenida en libros, periódicos, diarios y revistas, así como su estructura, las opiniones y las actitudes reflejadas en ellos.
- Expresión escrita (1 h 30 min). Demostrar la capacidad de redactar dos textos diferentes tales como un artículo, un informe, una propuesta o un comentario. El primer texto deberá estar compuesto de 180 a 220 palabras, mientras el segundo deberá contener de 220 a 260 palabras.
- Uso de la lengua (1 h). Se examina su dominio de la gramática y el vocabulario adecuado a cada situación en el momento oportuno.
- Comprensión auditiva (40 min). Debe demostrar que comprende las ideas principales de diversos materiales de tipo oral, como exposiciones, programas de radio, discursos y charlas.
- Expresión oral (15 min). Se examinará en pareja o en un grupo de tres demostrando su capacidad para dialogar de forma espontánea en diferentes tipos de interacción: con el examinador, con los otros candidatos y por sí mismo.

Capacidades demostradas

- Leer con la suficiente velocidad como para seguir con aprovechamiento un curso académico.
- Tomar notas en inglés en conferencias y reuniones.
- Hacer aportaciones eficaces en reuniones de trabajo o conversaciones que traten sobre temas abstractos o culturales.
- Redactar textos claros, bien estructurados y detallados.
- Expresarse en inglés con un buen grado de fluidez.
- Utilizar el inglés de forma flexible con fines sociales, profesionales y académicos.

5.º CPE. *Certificate of Proficiency in English*

Es el nivel mas alto de los Certificados ESOL de Cambridge. El CPE es reconocido por muchas universidades del Reino Unido y otros países de habla inglesa como prueba de haber alcanzado un nivel de inglés suficiente para acceder a cursos de educación superior. CPE también es reconocido por empresas en todo el mundo.

Este examen se corresponde con el Nivel C2 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL). En este nivel de dominio de la lengua los candidatos deberán ser capaces de:

- Entender prácticamente todo lo que leen y escuchan con facilidad.
- Resumir información procedente de diversas fuentes ya sean en lengua oral o escrita y reproducir el argumento básico y lógico de esa información de un modo coherente.
- Expresarse con fluidez, de manera espontánea y precisa, y saber matizar opiniones incluso tratando temas complejos.

Formato de examen

El CPE consta de cinco partes:

- Comprensión lectora (1 h 30 min). Deberá ser capaz de entender el significado de inglés escrito a nivel de palabra, frase, párrafo y texto completo.
- Expresión escrita (2 h). Deberá demostrar su capacidad para redactar una variedad de textos diferentes, tales como una historia corta, una carta, un artículo, un informe o una redacción, cada una de ellas deberá contener 300-350 palabras.
- Uso de la lengua (40 min). El uso del inglés será examinado mediante ejercicios que demuestren su capacidad para controlar gramática y vocabulario y la facilidad con la que es capaz de resumir información.
- Comprensión auditiva (1 h 30 min). Demostrar la capacidad para comprender el significado de diversos materiales de tipo oral, incluyendo exposiciones, noticiarios y anuncios públicos.

- Expresión oral (19 min). Se realizará por parejas o en grupos de tres. Deberá demostrar su capacidad para tomar parte en diferentes tipos de interacción: con el examinador, con los otros candidatos y por sí mismo.

Capacidades demostradas

- Comprender con facilidad prácticamente todo lo que oye o lee, incluso los aspectos más sutiles de textos complejos.
- Redactar notas muy completas con gran precisión durante una presentación.
- Comprender las referencias coloquiales y culturales.
- Hablar sobre temas complejos y sensibles sin reparos.
- Expresarse con precisión y gran fluidez y adaptar el tono y el estilo al momento adecuado.

Otros niveles certificados por la Universidad de Cambridge

ILEC. International Legal English Certificate

Es una credencial de alto nivel para los profesionales del derecho. Este examen está indicado para personas que traten con asuntos internacionales o transnacionales y necesiten acreditar sus conocimientos de inglés en cuestiones legales.

Igualmente, es recomendable para alumnos con nociones de Derecho que tienen la intención de estudiar un curso de Derecho con abundante contenido en inglés, ya sea en nuestro país o en el extranjero.

Este examen se corresponde con los niveles B2 y C1 del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL) y equivale al nivel de Cambridge First Certificate (CFC) in English y de Certificate in Advanced English. (CAE)

Formato de examen

El examen ILEC se convoca dos veces al año, en mayo y noviembre, y consta de cuatro partes a realizar en tres horas y media:

- Test of Reading
- Test of Writing
- Test of Listening
- Test of Speaking

BEC - Business English Certificate

El BEC es un examen que evalúa las habilidades del uso del inglés para desenvolverse en el ámbito de los negocios y la vida empresarial. Aconsejado para personas con proyección internacional vinculadas con el mundo empresarial, del comercio, banca y finanzas, entre otros campos.

Este examen acredita las habilidades lingüísticas en inglés para tres niveles del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL):

- Preliminary Nivel B1
- Vantage Nivel B2
- Higher Nivel C1

Formato de examen

Los tres niveles BEC examinan los siguientes aspectos:

- Lectura
- Escritura
- Comprensión auditiva
- Expresión oral
- La duración y formato de cada prueba dependen del nivel del BEC (B1, B2 o C1).

TKT. Teaching Knowledge Test

Es un examen que evalúa el conocimiento de la enseñanza de inglés como lengua extranjera, centrándose en las habilidades esenciales que deben tener los profesores de lengua inglesa. Se trata de un examen fácilmente accesible, diseñado y distribuido conforme a la normativa internacional.

El TKT ayuda a los profesores a explorar las áreas de conocimiento de enseñanza necesarias para impartir clase de inglés. Durante la preparación para el TKT, los candidatos tienen la oportunidad de ampliar su conocimiento sobre la enseñanza de la lengua inglesa y de familiarizarse con conceptos relacionados con el lenguaje, el uso lingüístico y el marco teórico y práctico de la enseñanza y el aprendizaje. Este conocimiento se evalúa mediante un formato claramente objetivo.

El TKT está indicado para profesores de alumnos de primaria, secundaria y adultos y puede realizarse en cualquiera de las etapas profesionales del profesor, incluso antes de comenzar a impartir clases. Para presentarse, los profesores deben tener un nivel de inglés mínimo equivalente al PET (Preliminary English Test) o al B1 del MCERL)

Formato de examen

El examen consta de tres módulos que pueden realizarse por separado y en el orden deseado por el candidato. Para cada módulo hay un test de 80 preguntas con una duración de 80 minutos.

- Módulo 1: Lenguaje y elementos básicos para la enseñanza y el aprendizaje de la lengua.
- Módulo 2: Plan de lección y utilización de recursos didácticos en la enseñanza de la lengua.
- Módulo 3: Gestión de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Los tres módulos pueden hacerse a la vez (el mismo día) o por separado, en el orden preferido y por un espacio de tiempo.

Validez de los Certificados de Cambridge

Los certificados de la Universidad de Cambridge, a diferencia de otros exámenes de nivel no prescriben, el certificado tiene validez de por vida.

No obstante, si se dispone de un certificado de más de dos años, muchas instituciones y empresas podrían solicitar alguna prueba de que se conserva el nivel acreditado.

3.1.2 IELTS-International English Language Testing System

El IELTS es una prueba de inglés de alta calidad que se pide para la admisión en las instituciones universitarias y de enseñanza superiores en el ámbito internacional. Las convocatorias del IELTS se realizan una vez al mes a través del British Council y el resultado se obtiene al cabo de 13 días por lo que es un examen flexible que se puede obtener con bastante rapidez. IELTS está reconocido por la gran mayoría de las universidades de todo el mundo y además, cada vez más compañías utilizan IELTS como herramienta de selección de personal. Al igual que el TOEFL (americano), el examen del IELTS caduca a los dos años.

Al ser un examen cuyos resultados se obtienen rápidamente, IELTS ha crecido de forma exponencial durante los últimos años a casi millón y medio de candidatos por año. La prueba IELTS evalúa el nivel de inglés internacional (no preferencia por el inglés británico ni el americano). En los Estados Unidos, IELTS ha obtenido un gran reconocimiento como alternativa viable a la prueba TOEFL en más de 2.000 universidades y colegios.

Dispone de dos versiones, el Examen Académico para aquellos que desean estudiar en un país de habla inglesa y el Examen General Training para aquellos que desean el idioma inglés para un entorno de trabajo, prácticas laborales, escuelas secundarias o emigrantes a países de habla inglesa.

En ambas se realizan las mismas pruebas de Listening & Speaking pero diferentes tests de Reading & Writing.

El IELTS tiene cuatro secciones:

- Listening (30 min) 40 preguntas
- Reading (60 min) 40 preguntas
- Writing (60 min) 2 Tareas
- Speaking (11-14 min) 3 Partes

Los resultados de las cuatro partes, producen una puntuación global.

No existe aprobado o suspenso en el IELTS. Los candidatos son calificados en su desempeño en la prueba, con calificación de 1 a 9

para cada parte de la prueba: comprensión auditiva, lectura, escritura y expresión oral.

EQUIVALENCIA CON EL MCERL	
MCERL	IELTS
B1	de 4 a 5 puntos
B2	de 5,5 a 6,5 puntos
C1	de 7 a 8 puntos
C2	9 puntos

3.2. Certificados estadounidenses

3.2.1 TOEFL. *Test of english as a foreign language*

El examen TOEFL, es junto con los exámenes de Cambridge, uno de los test más prestigiosos del mundo para medir los conocimientos de inglés de un hablante no nativo.

Está reconocido por la mayoría de las universidades estadounidenses, Reino Unido, Australia, Nueva Zelanda, Canadá y se exige para cursar algunas carreras y master en inglés en algunas universidades españolas.

Es requerido para el ingreso a la mayoría de universidades y colleges americanos y canadienses. Dependiendo de los resultados que se consigan, se determinará la admisión o la posibilidad de obtener distintas becas y grados.

Se puede realizar de forma presencial –TOEFL PBT– seis veces al año en formato papel en distintos centros universitarios, dependiendo de las ciudades; y de forma online –TOEFL iBT.

No obstante, el examen en formato papel TOEFL PBT, se extinguirá progresivamente a partir de mediados de 2012.

Cuando se inauguró el examen TOEFL iBT online en 2005, se estableció un período de transición para permitir el uso continuado del examen en papel en aquellos países donde los problemas de

infraestructura: servicio electrónico poco confiable, problemas de conexión a Internet, etc., limitaban la capacidad de ofrecer el examen TOEFL iBT online.

Actualmente, el 96% de las personas que realizan el examen TOEFL en todo el mundo realizan el examen TOEFL iBT online, y el acceso continúa ampliándose. Además, el TOEFL iBT es solicitado por las universidades, debido a que mide las cuatro habilidades comunicativas: leer, escribir, escuchar y hablar.

EL examen TOEFL iBT realiza 30-40 convocatorias anuales, disponibles en 4.500 centros examinadores en 165 países.

Este test requiere un nivel B2, según el MCERL para conseguir una puntuación mínima de 70, que es el nivel medio para acceder a estudios universitarios en inglés. La calificación dependerá de la escuela, universidad o institución que solicite los resultados y del tipo de programa al que aspiramos.

Más de 25 millones de personas en el mundo se han examinado.

Contenido del examen TOEFL iBT

Hay cuatro secciones (auditiva, oral, escrita y de lectura) cuya duración aproximada es de cuatro horas y media. Buscan la combinación de las cuatro habilidades: auditiva, oral, escrita y de lectura

Durante el examen, se realizan tareas que combinan más de una habilidad, por ejemplo:

- Leer, escuchar y después hablar en respuesta a una pregunta
- Escuchar y después hablar en respuesta a una pregunta
- Leer, escuchar y después escribir en respuesta a una pregunta

El resultado de TOEFL es válido durante dos años.

Formato del examen

Lectura

60-100 minutos

36-70 preguntas

Leer 3-5 pasajes de textos académicos y contestar preguntas relacionadas.

Escucha

60-90 minutos

34-51 preguntas

Escuchar lecturas, discusiones de clases y conversaciones y contestar preguntas relacionadas.

Descanso

10 minutos

Oral

20 minutos

6 ejercicios

Expresar opiniones en temas generales, basándose en lecturas y tareas escuchadas previamente.

Escritura

50 minutos

2 ejercicios

Escribir respuestas en un ensayo basándonos en lecturas, mantener opiniones en la escritura.

3.2.2 TOEIC. *Test of English in International Communication*

Tras más de 30 años de su existencia, este certificado se ha convertido en la norma internacional de evaluación de inglés en el mundo de los negocios y de la comunicación.

Se desarrolló pensando en las necesidades del mundo empresarial, por lo que las preguntas se elaboraron teniendo en cuenta ejemplos del lenguaje hablado y escrito, recopilados en varios países, en donde el inglés es un requisito para poder trabajar.

Las preguntas del examen incluyen diferentes escenarios y situaciones tales como negocios en general, manufactura, finanzas y presupuestos, desarrollo corporativo, oficina, personal, compras, áreas técnicas, viajes, agenda, etc.

TOEIC Listening & Reading

El TOEIC no se realiza en el ordenador sino con papel y lápiz, sumando 200 preguntas tipo-test de comprensión auditiva y lectora. Aunque el tiempo requerido para la realización del examen es de dos horas, cada candidato debe cumplir un cuestionario sobre su biografía e historial laboral, con lo cual el tiempo requerido aumenta a una duración estimada de unas 2 horas y media.

Cada sección se puntúa por separado, en una escala de 5 a 495 puntos, con lo que la puntuación total es entre 10 y 990 puntos.

En el se enfatiza el uso del inglés en situaciones laborales y la capacidad de entender vocabulario profesional, incluyendo los diferentes acentos del idioma inglés: británico, americano, canadiense y australiano

TOEIC Taking & Writing

Se trata de un examen realizado por ordenador, que mide las habilidades y conocimientos en la expresión oral y escrita del inglés en el entorno laboral.

Está dirigido principalmente a personas con un nivel superior a B2, expatriados o todas aquellas personas que necesiten certificar habilidades orales en el entorno profesional.

Su objetivo es evaluar las destrezas que las personas necesitan para interactuar eficazmente en un entorno laboral y demostrar que son capaces de realizar tareas importantes como:

- Responder con soltura a una llamada de un cliente
- Enviar un correo electrónico claro y conciso
- Negociar contratos comerciales complejos

Su duración es de aproximadamente 1h 30 m.

Cada sección se puntúa por separado en una escala de 0 a 200 puntos.

Las respuestas se envían a través de un sistema de puntuación en línea en aproximadamente tres semanas.

Cuando el examen TOEIC Listening and Reading se realiza junto con los exámenes TOEIC Taking and Writing, las calificaciones del examen TOEIC proporcionan una medida precisa del dominio de las cuatro habilidades en idioma inglés.

Los resultados de TOEIC son válidos durante dos años.

EQUIVALENCIA CON EL MCERL		
TOEIC. Puntuación mínima para superar cada sección		MCERL
Comprensión lectora	Comprensión escrita	
395	430	C1
300	305	B2
160	185	B1
85	105	A2

4. La acreditación del francés

Se trata de una lengua indoeuropea romance y ha sido considerada una lengua de cultura desde finales de la Edad Media.

Su extensión actual es considerable: además de Francia, los Territorios de ultramar dentro de la República Francesa (DOM-TOM), Luxemburgo, Bélgica (Valonia), Italia (Val d'Aosta), Canadá (Quebec), el Antiguo Imperio Colonial francés en África, situado en el oeste y ecuador del continente.

Aproximadamente, 200 millones de personas tienen el francés como lengua materna y es idioma oficial de todos los organismos internacionales.

Desde el siglo XVIII se consideró al francés una lengua de cultura asociada a las Cortes europeas y la lengua de la diplomacia.

4.1 Diplomas Oficiales de Francés

Los Exámenes Oficiales de Francés los expide el **Centre international d'études pédagogiques** o CIEP, del Ministerio de Educación Francés.

En 2005 se hizo una reforma profunda de los exámenes anteriores, agrupándolos en 6 nuevos exámenes de diferente nivel. Ahora cada examen se corresponde con un nivel del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL): desde el nivel A1 para principiantes hasta el C2, el nivel de idioma más alto.

Los 6 Diplomas Oficiales son: DELF A1, DELF A2, DELF B1, DELF B2, DALF C1 y DALF C2

DELF A1	Diplôme d'études de langue française A1
NIVEL A1	El examen para el A1 se divide en cuatro fases: • Comprensión oral: 20 minutos • Lectura: 30 minutos • Escritura: 30 minutos • Examen Oral: 5-7 minutos

En este nivel se busca evaluar las competencias iniciales del alumno. Es un nivel que se denomina “de descubrimiento”, ya que es el más elemental.

DELF A2	Diplôme d'études de langue française A2
NIVEL A2	El examen para el A2 se divide en cuatro fases: • Comprensión oral: 25 minutos • Lectura: 30 minutos • Escritura: 45 minutos • Examen Oral: 6-8 minutos

Siguiendo la perspectiva del A1, este otro nivel profundiza un poco más los conocimientos elementales del estudiante. Tanto en esta instancia (A2), como en la anterior (A1), el estudiante es capaz de realizar tareas sencillas de la vida cotidiana.

DELFB1	Diplôme d'études de langue française B1
NIVEL A2	El examen para el B1 se divide en cuatro fases: • Comprensión oral: 25 minutos • Lectura: 35 minutos • Escritura: 45 minutos • Examen Oral: 15 minutos

El cambio del A2 al B1 es un verdadero salto. Ahora, el alumno ya es mucho más independiente: puede iniciar y mantener una discusión y escribir correctamente, es decir, utilizando las fórmulas apropiadas. Puede, por otra parte, desenvolverse con más soltura en una situación inesperada de la vida cotidiana.

DELFB2	Diplôme d'études de langue française B2
NIVEL B2	El examen para el B2 se divide en cuatro fases: • Comprensión oral: 30 minutos • Lectura: 60 minutos • Escritura: 60 minutos • Examen Oral: 20 minutos

Es el último examen en el marco de los DELFs. El estudiante tiene una independencia mucho mayor, que le permite argumentar, sostener una idea o desarrollar un planteamiento. El alumno también es capaz de corregir sus propios errores.

DALFC1	Diplôme d'études de langue française C1
NIVEL C1	El examen para el C1 se divide en cuatro fases: • Comprensión oral: 40 minutos • Lectura: 50 minutos • Escritura: 150 minutos • Examen Oral: 30 minutos

Es el primer examen en el marco de los DALFs. El estudiante tiene un conocimiento del idioma muy avanzado.

DALF C2	Diplôme d'études de langue française C2
NIVEL A2	El examen para el C2 se divide en dos fases: • Escritura: 210 minutos • Examen Oral: 30 minutos

Es el mayor Diploma que se puede obtener para la lengua francesa. El nivel de conocimiento del idioma para un poseedor del DALF C2 se aproxima al nivel de conocimiento nativo.

La validez de los diplomas DELF y DALF es ilimitada en el tiempo.

■ 5. La acreditación del alemán

Se trata de una lengua indoeuropea del grupo germánico occidental. Es una de las lenguas de cultura más importantes en el mundo y supone tras el inglés, la segunda potencia editorial mundial y la tercera lengua más enseñada del mundo.

Dentro de la Unión Europea, el 14% de los habitantes la tiene como lengua materna.

Hay hablantes en Alemania, Austria, Suiza, Luxemburgo, Italia (Süd Tirol) e importantes minorías alemanas de Polonia, Hungría, Rusia así como la diáspora alemana en EEUU, Brasil y otros países de Latinoamérica.

5.1 Diplomas Oficiales de Alemán

El Goethe-Institut es el Instituto de Cultura de Alemania con 134 institutos en 83 países y 13 centros en Alemania. Difunde la cultura y la lengua alemanas en el extranjero y fomenta la cooperación intercultural.

Los exámenes de alemán del Goethe-Institut coinciden con los niveles del Marco común europeo de referencia para las lenguas MCERL desde el nivel A1 para principiantes hasta el C2, el nivel de idioma más alto.

Los certificados del Goethe-Institut disfrutan en todo el mundo de gran reconocimiento y han sido adoptados por empresarios e instituciones educativas en numerosos países como prueba de cualificación.

La validez de los certificados del Goethe-Institut es ilimitada en el tiempo.

START DEUTCH 1 Goethe-Zertifikat A1

NIVEL A1

Formato examen

Examen colectivo escrito (65 minutos).

Escuchará conversaciones cotidianas cortas, mensajes telefónicos privados o notificaciones públicas hechas por altavoz y a partir de ello deberá resolver ejercicios con un enfoque comunicativo real. Deberá leer textos, como notas cortas, anuncios breves, letreros o carteles y realizar ejercicios a partir de ellos. Tendrá que rellenar formularios típicos y fáciles y redactar un texto personal corto sobre una situación cotidiana.

Examen oral colectivo (15 minutos).

Primero, tendrá que presentarse ante el grupo. Seguidamente, deberá formular y responder preguntas sobre la vida cotidiana y deberá pedir a alguien del grupo algo relacionado con la vida cotidiana.

START DEUTCH 2 Goethe-Zertifikat A2

NIVEL A2

Formato examen

Examen colectivo escrito (70 minutos).

Escuchará conversaciones cotidianas cortas, mensajes telefónicos privados o notificaciones públicas hechas por altavoz y a partir de ello deberá resolver ejercicios con un enfoque comunicativo real. Deberá leer textos, como notas cortas, anuncios breves, letreros o carteles y realizar ejercicios a partir de ellos. Deberá rellenar formularios típicos y fáciles y redactar un texto personal corto como respuesta para una carta, un e-mail o un fax.

Examen oral en pareja o individual (15 minutos).

Primero, tendrá que presentarse en la conversación. Seguidamente, deberá formular y responder preguntas sobre la vida cotidiana y llegar a un acuerdo sobre algo con su interlocutor.

ZERTIFIKAT DEUTCH (ZD) Goethe-Zertifikat B1

NIVEL B1

Examen colectivo escrito (150 minutos).

Deberá leer textos publicitarios cortos y un informe o texto especializado más largo a partir de los cuales tendrá que resolver ejercicios con un enfoque comunicativo real. En una carta deberá rellenar espacios con la palabra adecuada eligiéndola de una lista de palabras. Escuchará conversaciones cortas, notificaciones y una entrevista de mediana extensión sobre las cuales deberá resolver ejercicios. Tendrá que escribir una carta personal o formal realizando al mismo tiempo diversos ejercicios.

Examen oral en pareja o individual (15 minutos).

En una conversación, deberá presentarse, describir un gráfico, una imagen o un texto y hablar con su interlocutor sobre un tema de la vida cotidiana. Durante la conversación, deberá responder preguntas, expresar su opinión y hacer propuestas.

ZERTIFIKAT DEUTCH (ZD) Goethe-Zertifikat B2

NIVEL B2

Examen colectivo escrito (190 minutos).

Leerá una serie de textos diversos procedentes de medios de comunicación modernos, como anuncios, extractos de catálogos, textos de libros especializados, comentarios, reseñas críticas e informes y deberá resolver distintos ejercicios a partir de ellos. Tendrá que completar las palabras que falten en un texto escrito. Escuchará conversaciones y charlas telefónicas para, seguidamente, corregir o completar lo que haya oído y ordenar aseveraciones. Además, escuchará una entrevista sobre un tema social de actualidad y tendrá que resolver ejercicios a partir de ella. Deberá expresarse por escrito sobre un artículo periodístico y corregir una carta.

Examen oral en pareja o individual (15 ó 10 minutos respectivamente).

Se presentará a sus interlocutores (entre los que habrá hablantes nativos), defenderá una postura sobre un tema actual y debatirá con uno de los compañeros o compañeras del examen.

TESTDAF. Test Deutsch als Fremdsprache Goethe-Zertifikat B2-C1

Es el certificado de idioma aceptado por todas las universidades alemanas para tener acceso a cursar estudios universitarios conocimientos de alemán y constituye una prueba reconocida a nivel internacional de sus conocimientos de alemán de cara a proyectos científicos y profesiones del ámbito académico.

Comprensión escrita (60 minutos)

Se muestran textos cortos relacionados con la vida cotidiana universitaria como descripciones de asignaturas, calendarios de eventos, folletos, etc., y el estudiante tendrá que decidir qué enunciado corresponde a cada texto. Leerá un texto periodístico (de entre unas 450 y 550 palabras) que abordará temas científicos o sociopolíticos y deberá marcar la opción correcta de entre las que se dan a elegir. Trabaja sobre un texto especializado (de entre unas 550 y 650 palabras) extraído de una publicación universitaria o especializada y deberá decidir cuáles de las afirmaciones acerca del texto son o no son correctas y cuáles no aparecen en el texto.

Comprensión oral (aprox. 40 minutos)

Escuchará un diálogo de la vida cotidiana, por ejemplo una conversación entre dos estudiantes, y deberá hacer al mismo tiempo anotaciones sobre las preguntas. Deberá seguir una entrevista o una discusión relacionada con la universidad o con temas científicos en general y deberá decidir si las afirmaciones acerca del fragmento que ha escuchado son verdaderas o falsas. Escuchará un discurso y responderá brevemente a las preguntas centrales del texto.

Expresión escrita (60 minutos)

Se le propondrá un tema y deberá redactar un texto coherente y estructurado utilizando ciertas pautas y datos estadísticos. Tendrá que dar su opinión acerca de este tema y argumentarla.

Expresión oral (aprox. 35 minutos)

Esta parte se realiza individualmente con un ordenador. Realizará siete ejercicios en los que se verá inmerso en diversas situaciones de comunicación de las universidades alemanas. Tendrá que recopilar información, describir gráficos y resumir su contenido. Tendrá que expresar su opinión y fundamentarla, tomar posturas, considerar alternativas, así como plantear hipótesis.

NIVEL B2
NIVEL C1

ZMP Goethe-Zertifikat C1

NIVEL C1

Examen colectivo escrito (190 minutos).

Deberá leer textos de libros especializados, comentarios, reseñas críticas y/o informes. A partir de ellos deberá demostrar mediante los ejercicios, sus capacidades con textos extensos debiendo, entre otras cosas, reproducir extractos de ellos.

Escuchará conversaciones, charlas telefónicas, entrevistas o informes radiofónicos, tomará notas de ellos y tendrá que ordenar aseveraciones.

Deberá expresarse extensamente sobre un tema redactando un texto bien estructurado. Para ello se le facilitará información en un gráfico.

Examen oral en pareja o individual (15 ó 10 minutos respectivamente).

En la primera parte del examen, deberá expresar su opinión sobre un texto corto. Seguidamente, deberá buscar con su interlocutor una solución para un proyecto.

Großes Deutsches Sprachdiplom Goethe-Zertifikat C2

NIVEL C1

Examen colectivo escrito (190 minutos).

Deberá leer textos de libros especializados, comentarios, reseñas críticas y/o informes. A partir de ellos deberá demostrar mediante los ejercicios, sus capacidades con textos extensos debiendo, entre otras cosas, reproducir extractos de ellos.

Escuchará conversaciones, charlas telefónicas, entrevistas o informes radiofónicos, tomará notas de ellos y tendrá que ordenar aseveraciones.

Deberá expresarse extensamente sobre un tema redactando un texto bien estructurado. Para ello se le facilitará información en un gráfico.

Examen oral en pareja o individual (15 ó 10 minutos respectivamente).

En la primera parte del examen, deberá expresar su opinión sobre un texto corto. Seguidamente, deberá buscar con su interlocutor una solución para un proyecto.

■ 6. Universidad de Zaragoza

En los actuales planes de estudio de Grados Universitarios se encuentra la exigencia de acreditar el nivel B1 de un idioma extranjero. Igualmente en determinados estudios oficiales de másteres se contempla dicha acreditación como requisito previo a la matrícula.

La Universidad de Zaragoza, según el acuerdo de Consejo de Gobierno de 18 de Febrero de 2010, por el que se aprueba el Reglamento para la certificación de niveles de competencia en lenguas modernas, establece en el art. 1.1 que la Universidad certificará la competencia en lenguas modernas conforme a los niveles establecidos en el Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas-MCERL, con una formación de nivel B1 o equivalente.

Dentro de las modalidades de obtención de la certificación, se recoge la posibilidad de reconocimiento de los estudios de idiomas cursados donde el interesado acreditará documentalmente el nivel cuyo reconocimiento pretende. Por ello, los certificados superiores al B1 dan a entender que tiene superado este. Las certificaciones que se presenten deberán contemplar las cuatro destrezas ligadas al nivel de competencia B1 del MCERL, teniendo que estar evaluadas y superadas.

Según acuerdo de la Comisión de Certificación de Idiomas, están exentas de justificar el nivel B1, aquellas personas cuya titulación universitaria sea Licenciado en Filología inglesa, Francesa, Alemana e Italiana o cualquier titulación que haya sido cursada en un país cuya lengua sea alguna de las cuatro indicadas (inglés, francés, alemán o italiano).

También serán reconocidas las certificaciones que acrediten tener superado el nivel B1 que hayan sido cursadas en una Universidad pública española. (Ver tabla de equivalencias MCERL en el próximo apartado).

Las pruebas de nivel B1 que convoca la Universidad de Zaragoza están abiertas a los estudiantes matriculados en los diversos estudios de Grado, personal de administración y servicios y alumnos preinscritos en alguno de los másteres donde sea requisito imprescindible la acreditación de nivel de idioma.

Desde el curso 2011/2012 se amplían a tres los llamamientos a las pruebas (presentación a examen a dos de ellos) para los alumnos

matriculados en la correspondiente asignatura de Grado de idioma moderno nivel B1.

La información sobre la convocatoria a las pruebas de nivel de idioma puede consultarse en <http://wzar.unizar.es/servicios/titul/prueb/ convo.html>

7. Cuadro de equivalencias entre las distintas certificaciones y el MCREL

CUADRO DE EQUIVALENCIAS CERTIFICACIONES -M.C.E.R.L.			
	INGLÉS	FRANCÉS	ALEMÁN
A1	TOEIC 120 pts	DEL F A1	Start Deutsch 1
A2	Key English Test (KET)/ TOEIC 225 pts	DEL F A2	Start Deutsch 2
B1	Preliminary English Test (PET)/ BEC Preliminary/IELTS 4-5/ TOEFL iBT 67-86/TOEIC 550 pts	DEL F B1	Zertifikat Deutsch (ZD)
B2	First Certificate in English (FCE)/ I.L.E.C. BEC Vantage/ IELTS 5.5-6.5/ TOEFL iBT 87-109 TOEIC 785 pts	DEL F B2	Goethe Zertifikat B2
C1	Certificate in Advanced English (CAE)/ I.L.E.C. BEC Higher Level/ IELTS 7-8/ TOEFL iBT 110-120/ TOEIC 945 pts	DAL F C1	Goethe Zertifikat C1 (ZMP)
C2	Certificate of Proficiency in English (CPE)/ IELTS 9/ TOEFL iBT 120	DAL F C2	Großes Deutsches Sprachdiplom



8. Direcciones útiles

Certificados ESOL -Universidad de Cambridge

www.cambridgeesol.org/index.html

Centros Examinadores en España

www.cambridgeesol.org/spain/map.php

Centro Examinador en Zaragoza

FEUZ- Fundación Empresa Universidad de Zaragoza: www.feuz.es

Matrícula, fechas de las convocatorias y tasas

www.examenescambridgezaragoza.com/centrosPreparacion

Centros preparadores en Zaragoza

www.examenescambridgezaragoza.com/centrosPreparacion

TOEFL iBT www.ets.org/toefl/

Centros Examinadores en España

www.ets.org/Media/Tests/TOEFL/tclists/IBT_s.html

IELTS www.ielts.org/

British Council España www.britishcouncil.org/spain/exams/ielts

Centros Examinadores en España

www.ielts.org//test_centre_search/search_results.aspx?TestCentreSearchSubRegion=cec852b5-e350-414f-a875-2c5c40b01231

Centros Examinadores en Zaragoza

www.ielts.org//test_centre_search/results.aspx?TestCentreID=3c506760-df19-4fe4-ba4e-e6f8478aa431

TOEIC www.ets.org/es/toeic/

Distribuidor exclusivo de TOEIC para España y Portugal

www.capman.es/

DEL F - DAL F

Centros Examinadores en España:

www.redenfrances.es/?q=exámenes/exámenes

Centros Formadores oficiales en Zaragoza

Escuela de Idiomas de Zaragoza www.eoi1zaragoza.org/

Centro Universitario de Lenguas Modernas de Zaragoza

(Certificación de Niveles de Competencia en Lenguas Modernas)

www.unizar.es/idiomas/INTRO.html

Curso preparatorio del First Certificate of English:

www.unizar.es/idiomas/cur_fce.html



9. Otros Certificados homologados con el MCERL

Trinity College London

Los exámenes se realizan por personal académico del Trinity College. Hay una oficina central en Londres y sus profesionales supervisan el funcionamiento de los exámenes en más de 60 países para garantizar la calidad del proceso

En España

www.trinitycollege.co.uk/site/?id=623

Alianza Francesa

Asociación reconocida de utilidad pública que existe desde hace más de 125 años. El objetivo de esta red mundial presente en 135 países es el de promover el idioma francés y difundir la cultura francesa.

La integran más de 1.000 centros en todo el mundo y forma anualmente a unos 400.000 estudiantes en lengua francesa.

www.fondation-alliancefr.org/

Alianza Francesa de Madrid

www.alliancefrancaisemadrid.net

Instituto Francés de España

Operador del Ministerio francés de Asuntos Exteriores y Europeos.

Trabaja en estrecha colaboración con la red cultural francesa en el extranjero que cuenta más de 150 Institut Français y casi 10000 Alliance française para la promoción de la cultura y la lengua francesa en el mundo.

www.institutfrancais.es

Institut Français de Zaragoza

www.institutfrancais.es/zaragoza/

Goethe Institut

Promoción y enseñanza de la lengua y la cultura alemana.

Cursos de alemán en España, Alemania y a distancia

www.goethe.de

Delegación en Zaragoza

Asociación Cultural Colegio Alemán.

Urb. Torres de San Lamberto, 58. 976 340 321

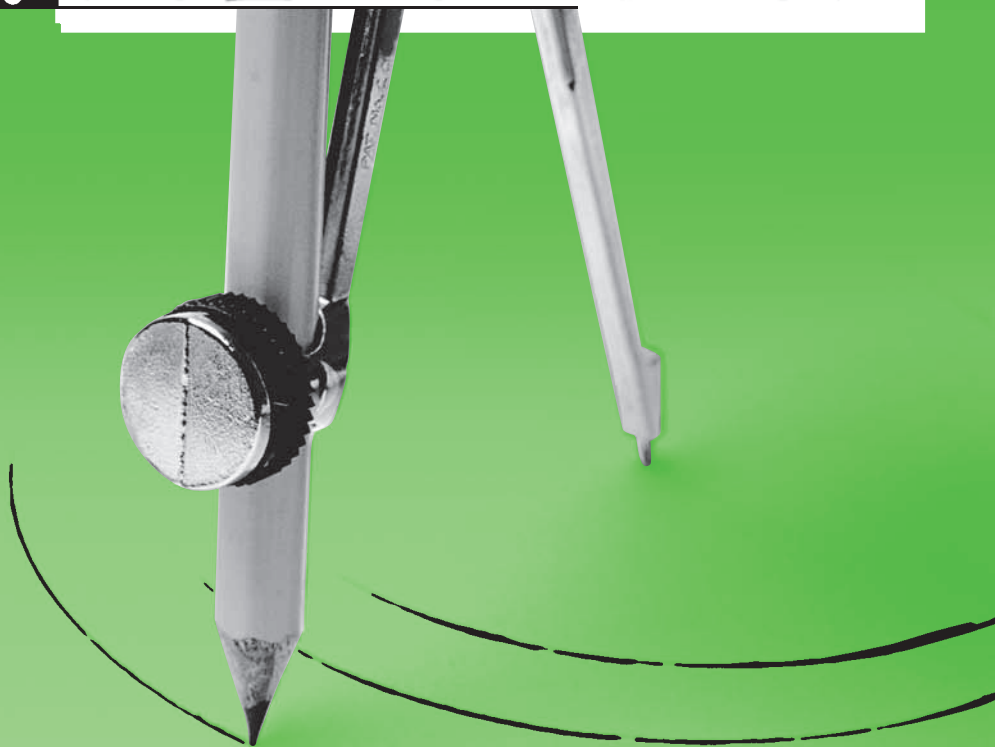
dpto.aleman2@colegioaleman.com

www.colegioaleman.com

Examina y certifica los diferentes niveles oficiales de esta institución alemana. Las pruebas están supervisadas por la sede central del Goethe-Institut en Munich.



sal de dudas



psicológica

Aspectos psicológicos del desempleo en la juventud

Carla San Martín Cambroneró
Asesoría Psicológica para jóvenes del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

*No podemos evitar que los pájaros
de la tristeza sobrevuelen nuestras cabezas,
pero sí podemos impedir
que aniden en nuestros cabellos*
(Proverbio chino)



Índice

1. Juventud y crisis
2. Situación actual de la juventud en Aragón
3. Problemas y efectos psicológicos del desempleo en los jóvenes
 - 3.1 Ansiedad
 - 3.2 Depresión
 - 3.3 Baja autoestima
 - 3.4 Frustración y Decepción
 - 3.5 Incertidumbre e Inseguridad
4. Actitud activa frente a la búsqueda de empleo
 - 4.1 Análisis de la realidad
 - 4.2 Expectativas reales
 - 4.3 Ahora, Quiero, Como
 - 4.4 Solución de problemas
 - 4.5 Formación continua
5. Reacción psicológica positiva
 - 5.1 Confianza y seguridad
 - 5.2 Motivación
 - 5.3 Flexibilidad
 - 5.4 Tolerancia a la frustración
 - 5.5 Resiliencia
6. Conclusiones

■ 1. Juventud y crisis

Según datos de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) a escala mundial se estima que hay casi 75 millones de jóvenes en desempleo entre 15 y 24 años en 2012, un incremento de aproximadamente 4 millones desde 2007.

Si a nivel mundial es desesperanzador, a nivel estatal es alarmante. La tasa de desempleo juvenil dentro del Estado Español, del 52,1%, cuadriplica la media mundial, del 12,7%. Según explicaba José Salazar, director del sector empleo de la OIT, estos datos pueden ser aún mayores: “existe una gran cantidad de descorazonados, jóvenes que han perdido la esperanza y han dejado de buscar trabajo, que no entran en la estadística”.

En este contexto es fácil suponer las dificultades de la juventud para incorporarse, mantenerse o reincorporarse al mercado laboral; así como los efectos psicológicos que se derivan de tal situación, como frustraciones, miedos, estados de ansiedad, inseguridades, etc.

El desempleo y la precariedad laboral en la juventud acarrea una serie de consecuencias en base a su propio desarrollo personal y profesional, limitando su independencia y autonomía respecto al núcleo familiar, retrasando su proceso de emancipación, el acceso a una vivienda digna, imposibilidad de acceder a créditos para emprender, etc.

El mercado y el sistema capitalista los y las empuja a entrar en trabajos informales, mal pagados, sin contratos, en condiciones de precariedad, sin apenas derechos laborales, bloqueando sus perspectivas de futuro y progresión, alejándolos/as de sus objetivos curriculares y profesionales.

■ 2. Situación actual de la juventud en Aragón

Según datos de la EPA (encuesta de población activa) del INE (Instituto nacional de estadística sobre el primer trimestre de 2012, el porcentaje de jóvenes menores de 25 años que se encuentran

desempleadas en Aragón es de 39,95%. Esta cifra ha aumentado en un 4,33% respecto a 2011 y un 6,35% respecto al año 2010.

La ley de la juventud de Aragón considera jóvenes a aquellas personas comprendidas entre los 14 y los 30 años. Para acercarnos a esa realidad, vamos a rescatar los datos elaborados por el IAEST (Instituto Aragonés de Estadística) en referencia a la tasa de paro juvenil comprendida de los 16 a los 29 años.

TASA DE PARO JUVENIL ARAGONESA DE 16 A 29 AÑOS				
	De 16 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	Media de 16 a 29 años
1.º trimestre 2012	75,66%	33,59%	26,97%	45,40%
Año 2011	66,20%	35,54%	24,51%	42,06%
4.º trimestre 2011	65,86%	31,25%	21,31%	39,47%
3.º trimestre 2011	63,28%	31,93%	22,51%	39,24%
2.º trimestre 2011	74,09%	38,25%	26,46%	46,27%
1.º trimestre 2011	61,59%	40,48%	27,79%	43,28%

“La menor formación y antigüedad, junto a la mayor temporalidad y rotación actúan como lastres para el desarrollo profesional y la integración laboral de los jóvenes”. “Muchos jóvenes van a tener que soportar largos periodos de desempleo y hacer frente a un mercado laboral débil, con ofertas de trabajo muy moderadas en salario y duración”. “Si hace décadas esa temporalidad era un peldaño más o menos temporal para la integración en el aparato productivo, hoy se ha convertido para miles de jóvenes en un callejón sin salida que les aparca en un submercado, les condena a la precariedad y les imposibilita la construcción de sus propias vidas con el consiguiente coste individual y social en términos económicos, de bienestar y de salud”. (PÉREZ CAMARERO, S., CALDERÓN, M.J., HIDALGO VEGA, A. e IVANOVA, A. (2010). *Efectos de la crisis económica sobre la juventud española*. Instituto Max Weber).

Bajo esta problemática, de carácter estructural, son las personas inmigrantes y la juventud las encargadas de soportar sobre sus espaldas las grietas e injusticias del sistema. Un sistema que es a la vez causa y efecto de un elevado número de fracaso y abandono escolar, avalado económica y financieramente por la burbuja inmobiliaria, que ha conseguido que un gran número de jóvenes se encuentren actualmente en situaciones desesperadas.

La falta de responsabilidades es un hecho innegable ante este atentado contra la integridad, el futuro e ilusiones de millones de jóvenes que ven arrasadas, ya no solo sus aspiraciones profesionales, sino sus condiciones de vida.

■ 3. Problemas y efectos psicológicos del desempleo en los jóvenes

3.1. Ansiedad

La Ansiedad (Tobal, 1990) es una respuesta emocional o patrón de respuestas (triple sistema de respuestas) que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Esta respuesta de ansiedad puede ser provocada por factores externos a la propia persona o internos a través de respuestas anticipatorias como ideas, pensamientos, etc., que se perciben de manera amenazante.

Algunas de las características que presentan las personas en un estado de ansiedad pueden ser los siguientes:

- **A nivel cognitivo:** pensamientos automáticos de carácter negativo y catastrofista sobre la realidad. *“otro día mas, seguro que hoy tampoco encuentro nada”, “voy a tener que depender siempre de mi madre y mi padre”, “van a despedir a alguien, seguro que me toca a mi”.*

- **A nivel físico:** hipervigilancia, temblores, tensión muscular, mareos, dificultades para dormir, taquicardias, etc.
- **A nivel emocional:** inseguridad, miedo, temor, angustia.
- **A nivel conductual:** conductas de escape y evitación ante la situación temida.

En el caso del desempleo, la situación que genera el estado de ansiedad es en un primer momento externo a la persona, experimentando ese estado como respuesta a un acontecimiento. Si prolongamos esa emoción durante un periodo de tiempo, generalizándola a otros ámbitos o agravando su intensidad, esta respuesta puede estar mediada por factores internos propios de la persona.

Cuando nos encontramos en la búsqueda del primer empleo o de uno nuevo tras habernos quedado sin él, podemos desarrollar un estado de ansiedad. También puede aparecer al encontrarnos en una situación de incertidumbre mantenida. Este estado de ansiedad puede ser en un primer momento específica, asociada principalmente al ámbito laboral, pero conforme pasa el tiempo y la situación se mantiene podemos desarrollar un estado de ansiedad generalizada que abarque otros ámbitos como puede ser el familiar, sentimental o social. Esta situación mantenida nos genera incertidumbre ante el futuro próximo y el lejano, desvirtuando nuestras capacidades y cualidades para desempeñar el puesto de trabajo buscado. Renegamos de nuestra valía para sumirnos en un estado de nerviosismo y preocupación constante.

Estrella tiene 19 años y lleva dos meses en su nuevo trabajo. Tras finalizar la ESO, decidió estudiar un grado medio de carrocería, desde pequeña le ha apasionado todo lo relacionado con la automoción. Encontró trabajo relativamente pronto, pero no en las condiciones que ella esperaba. Dedicar muchas horas al trabajo, en ocasiones supera las 10 horas diarias, y el salario que recibe es muy bajo y se aleja mucho de lo que ella aporta a la empresa. El ambiente en la empresa es tenso, de forma permanente permanece en el aire la presión del despido. Estrella es joven, piensa que no se puede equi-

vocar ni reclamar pues será la primera en ser despedida, todos los días se levanta con ese pensamiento. Tiene miedo de que le ordenen alguna tarea a ella sola, por miedo a equivocarse, ha perdido toda la confianza en sí misma que ganó haciendo el grado, pues era una de las mejores de su clase. Cada vez se encuentra mas cansada, no duerme bien y tiene cambios de humor, sus relaciones han empeorado pues solo piensa en el trabajo, en lo que puede ocurrir.

Como vemos, el estado de ansiedad de Estrella proviene de elementos externos, como son las condiciones laborales a las que tiene que hacer frente día a día, pero la forma en la que se enfrenta a esas situaciones de manera personal hace que la viva con una mayor intensidad negativa. El ambiente de incertidumbre y de amenaza por un posible despido hace que Estrella se muestre hipervigilante ante los actos de las demás personas y lo que tiene que hacer ella misma. Sus pensamientos giran en torno al despido, dando por hecho que será ella quien cometa una equivocación y que será ese el motivo del despido. Evita situaciones que puedan suponer una cierta responsabilidad por miedo a no saber resolverlas, cuando hace unos meses estaba convencida de poder llevarlas a cabo.

3.2. Depresión y tristeza

La respuesta emocional más característica de un estado depresivo es la tristeza, y ésta es una de las emociones básicas del ser humano. Aparece ante situaciones que suponen una pérdida o producen algún daño.

La tristeza (Domínguez, 2003), es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión.

Un estado depresivo presenta tantas variantes como personas, pero podemos identificar algunos síntomas posiblemente comunes:

- **A nivel emocional**, experimentaremos tristeza
- **A nivel conductual**, se producirá un enlentecimiento generalizado, lo que se conoce como retardo psicomotor
- **A nivel motivacional**, se produce una disminución en la capacidad de disfrute conocido como anhedonia
- **A nivel cognitivo**, generan distorsiones cognitivas, pensamientos negativos, continuos desvirtuándose a sí mismas y la realidad
- **A nivel físico**, se producen trastornos del sueño, pérdida de apetito, cansancio y disminución de la actividad y deseo sexual
- **A nivel social**, se produce una disminución y deterioro de las relaciones sociales, llegando incluso al aislamiento social

Para poder hablar de estado depresivo hay que diferenciarlo en dos aspectos de la tristeza:

1. La medida en la que interfiere gravemente en la vida cotidiana de la persona
2. El estado depresivo no necesariamente está relacionado con la pérdida de algo o alguien importante

Fernando tiene 26 años, no le gustaba estudiar, y finalizados sus estudios de bachiller decidió ponerse a trabajar. Era un chico muy activo, siempre estaba haciendo cosas, le gustaba hacer deporte y quedar con sus amigas y amigos. En aquel momento no había problemas, encontró trabajo rápidamente como auxiliar administrativo en una gestoría. En la empresa había una plantilla de 10 personas, contables, gestoras, asesores y él, que se encargaba básicamente del papeleo y atender llamadas. Estaba muy cómodo y contento, hasta que hace poco mas de un año prescindieron de él, hubo una reducción de plantilla y sus funciones pasó a realizarlas el personal que permaneció en la empresa. Fernando no sabía qué hacer, estuvo buscando trabajo hasta que poco a poco su ánimo se fue venciendo

y él se fue dando por vencido. No se veía con fuerzas para coger su currículum y salir todas las mañanas a buscar trabajo como antes, piensa que nadie le va a contratar, que antes que a él cogerán a gente que tenga estudios; “ahora piden título hasta para fregar” se dice a sí mismo. Ha tenido que volver a casa con su madre y con su padre. Se siente culpable por haber vuelto, su familia también pasa por problemas económicos y se siente una carga añadida. Su familia está muy preocupada, ya apenas sale, se pasa la mayor parte del día encerrado en su cuarto.

Fernando tenía unas rutinas y hábitos de vida que le hacían feliz y al quedarse sin trabajo su vida ha cambiado por completo. Estaba independizado desde hacía tiempo, era feliz en su trabajo y en sus relaciones. La pérdida de empleo ha supuesto para él la vuelta a casa de su padre y su madre, viviéndolo como un retroceso en su desarrollo personal. A esta situación individual añade la situación económica de su familia, que también atraviesa por momento delicados, agravando el malestar de Fernando, aumentando los sentimientos de culpabilidad. Al principio se motivaba para buscar empleo, pero poco a poco la decepción de no encontrar nada fue haciendo que perdiera ilusiones e interés en continuar la búsqueda, no se ve preparado ni capacitado, no confía en sus cualidades para encontrar un nuevo empleo. Esa apatía se ha generalizado a todos los ámbitos de su vida, ya no queda con sus amigos, no se lo pasa bien, continuamente piensa en su situación, en lo que ha perdido y piensa que no va a volver a recuperar, en la carga familiar, no se ve con fuerzas, se encuentra cansado.

3.3. Baja autoestima

La autoestima (Bonet, 1997) es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros y nosotras mismas, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En suma, es la percepción evaluativa de uno/a mismo/a.

Tener una buena autoestima implica vernos de manera positiva, potenciando nuestras virtudes y aceptando nuestros defectos, lo que nos permitirá aumentar nuestra seguridad en nosotros y nosotras mismas, fortalecer nuestros recursos y desarrollar habilidades para afrontar las diversas situaciones que se nos plantean. Por el contrario, tener una baja autoestima, significa devaluar nuestros méritos y capacidades, otorgando el éxito a aspectos externos y el fracaso a aspectos internos. Esta forma negativa de autoevaluarnos, va a propiciar una sensación de pérdida de control sobre el mundo exterior, dejando los resultados positivos al azar, y auto atribuyendo los negativos a cuestiones personales, orientando nuestras acciones en una espiral negativa hacia el fracaso.

Chorche tiene 22 años, llevaba un año trabajando como técnico en educación infantil en una guardería. Hace dos meses lo despidieron aludiendo a la bajada en el número de inscripciones de niños y niñas en la guardería. Chorche empezó a cuestionarse que “¿Por qué yo?”, “¿no lo hago bien?”, “seguro que es porque soy peor que mis compañeras y compañeros”, “algo he hecho mal”, “y ahora ¿Cómo voy a encontrar trabajo?”, “hay mucha gente mejor preparada que yo”, “no voy a conseguir nada, lo se”.

Ante una situación de desempleo, la forma en la que nos veamos nosotras y nosotros mismos, va a influir en la manera en la que nos ven las demás personas. “Si yo me quiero, me valoro y me respeto, voy a empujar a las demás personas a que me quieran, me valoren y me respeten”. Ante la búsqueda de empleo, muchos jóvenes como Chorche pueden pensar que no están lo suficientemente preparados, que no valen, o que algo mal hicieron para perder el empleo. Enquistarnos en estas cuestiones va a limitar nuestra visión de la realidad y nuestras perspectivas de presente y futuro.

La baja autoestima es tener una cuerda atada a nuestra cintura que nos empuja hacia atrás cada vez que queremos avanzar, generando autoresistencias para poder conseguir nuestro objetivo, que es incorporarnos o reincorporarnos al mercado laboral.

3.4. Decepción y frustración

La decepción es un sentimiento negativo por no verse satisfecho un resultado deseado. Cuando nos sobreviene la decepción, ésta puede hacer que cambie nuestra imagen o las ideas preconcebidas que teníamos acerca de una situación externa. Si esta decepción se mantiene en el tiempo, sin que hagamos nada para cambiar esa situación, generalmente se desencadena la frustración.

Los y las jóvenes, durante la etapa académica superior, ponen muchas expectativas en su proyecto profesional y en sus perspectivas de futuro. Una vez finalizados los estudios, se topan de bruces con un mercado laboral saturado, lleno de incertidumbres y largas colas en el paro. Analizan el tiempo invertido, las ilusiones que han ido creando año tras año, fomentadas y fortalecidas por un sistema en pseudocrecimiento que les decía que con formación serían hombres y mujeres de bien, con un futuro próspero y prometedor. Al ver la realidad actual, les inundan sentimientos de desesperanza y decepción. Hasta aquí, reacciones normales ante unas consecuencias negativas no deseadas ni esperadas. El problema mayor viene cuando nos enquistamos en esta situación, no le hacemos frente, no buscamos nuestros recursos internos para afrontarla de diversas formas hasta dar con la adecuada, anidando en nuestras cabezas la frustración.

La frustración es la respuesta emocional ante la no consecución de una meta en la cual habíamos depositado unas expectativas. La frustración será mas o menos intensa en función de la motivación previa y la necesidad de cumplir dichas expectativas.

Una baja tolerancia a la frustración provoca ira, sensación de falta de control, decepción, conductas de evitación que nos limitan a la hora de plantear nuevos objetivos y utilizar los recursos disponibles para conseguirlos, depresión, etc.

Celia tiene 23 años y acaba de terminar sus estudios superiores en Ingeniería Química. Como cualquier joven de su edad tienes muchas ilusiones y proyectos. La carrera ha resultado difícil, pero el resultado ha sido excelente, ya tiene su título de licenciada. Su sueño es

trabajar en proyectos de conservación y protección del medio ambiente o detección de contaminantes. Lleva meses buscando trabajo y comienza a desesperarse, “con todo lo que me he esforzado y ahora sin trabajo”, “no es justo”, “solo he hecho una entrevista y era para ayudante de laboratorio”, “esto no es lo que yo quiero”, “para hacer esto, no hubiera estudiado tanto”, “no merece la pena”.

La poca tolerancia a la frustración, como le ocurre a Celia, consi- gue que nuestras metas pierdan valor, centrándonos únicamente en la vivencia de fracaso. En ocasiones nos cegamos con el objetivo a conseguir sin vislumbrar el camino por el que vamos a transcurrir y el cual podemos disfrutar. Vivimos en la era digital donde lo que quiero lo obtengo con rapidez, de forma sencilla y cómoda, pero a lo largo de la vida se nos van a plantear situaciones complicadas que requieren una dosis de tiempo. Es ante estas situaciones cuando debemos fortalecernos, analizar la situación con calma y buscar otros caminos que nos permitan conseguir nuestra meta.

Celia tiene la opción de aislarse y quejarse continuamente de las desgracias que le ocurren, seguramente sin hacer todo lo posible para cambiar esas situaciones que le entristecen y enfadan. Si elegimos este camino los obstáculos que nos vamos a encontrar son los bloqueos comportamentales y emocionales, con los que vamos a confirmar que “no es justo” y que “no merece la pena”.

3.7. Incertidumbre e inseguridad, bloqueos y miedos

Es necesario establecer la diferencia entre la incertidumbre e inseguridad provenientes de mundo exterior, de la inseguridad emocional proveniente de características personales. Vamos a tomar la incertidumbre para referirnos a aquellos aspectos mas externos e inseguridad para referirnos a características personales.

Hastie (2001) define la incertidumbre como los juicios de quien toma la decisión de la propensión de cada suceso de ocurrir. Se describe con medidas que incluyen probabilidad, confianza y posibilidad.

Podemos definir la Inseguridad, de carácter personal, como la falta de confianza en las propias capacidades y habilidades para afrontar una situación problemática o lograr un objetivo.

Si hablamos de estos aspectos internos, existen algunas características comunes y constantes de las personas inseguras:

- **Dudas frecuentes sobre uno/a mismo/a:** referidas principalmente a la propia valía, muy relacionadas con una baja autoestima, cuestionan constantemente sus opiniones, su inteligencia, deseos y demandas.
- **A través de ojos ajenos:** la opinión que las demás personas van a tener acerca de nosotras y nosotros mismos, va a tener mas peso que nuestro propio criterio.
- **Uniformidad:** tendencia a pensar que tener opiniones, gustos o criterios diferentes es negativo.

Estas características van a influir en la forma en la que hacemos frente y afrontamos las situaciones conflictivas, así como en la evaluación y valoración de nosotras y nosotros mismos en ellas.

El miedo (Fernández-Abascal, 1997) es una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto de la propia capacidad para soportar o mantener una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados.

Sara tiene 28 años, lleva 6 trabajando en una empresa. En los últimos meses ha visto cómo compañeros y compañeras eran despedidos. Ella tuvo “mas suerte” piensa, pues la reubicaron en otro departamento a cambio de reducirle la jornada a 25 horas. Sara no se acostumbra al nuevo departamento, no son sus funciones habituales, se encuentra desmotivada porque no le gusta el trabajo que tiene que realizar, pero “da gracias” le dicen desde recursos humanos. Chesús y Raquel, amigos suyos de la facultad van a comenzar un nuevo proyecto, “tiene una pinta fascinante”, “puede

tener muy buenas perspectivas de futuro” piensa Sara, y lo mejor de todo es que quieren contar con ella. Sara está indecisa, no sabe lo que hacer, se enfrenta al miedo de perder un trabajo, elegir entre la comodidad de un trabajo a media jornada o la incertidumbre de aventurarse en un proyecto que le apasiona pero que a corto plazo no le da ninguna seguridad.

Esta emoción de miedo ante lo desconocido, principalmente en un proceso de toma de decisiones que se considera vital o importante para el futuro, hace que generemos unos bloqueos psicológicos. Estos bloqueos son inconscientes y suelen acompañarse con una carga de ansiedad.

Sara está sufriendo porque se enfrenta a tomar la decisión “correcta”, piensa que “no se puede equivocar, se juega un trabajo, y tal como están las cosas”. Esta posibilidad de cambio, de avanzar y crecer en algo que le apasiona, pese al carácter positivo, representa para Sara un matiz amenazante, pone en jaque toda su rutina, lo conocido y familiar, la comodidad de lo establecido frente a lo nuevo por crear y descubrir.

La inseguridad o la incertidumbre son las aliadas principales del miedo y los bloqueos, pero estos también suelen ir acompañados de una visión de futuro de no ser capaces o no poder soportar un fracaso. “¿y si no soy capaz?, ¿y si sale mal?, ¿qué hago entonces?, habré fracasado”.

El miedo nos bloquea, y ese bloqueo nos paraliza, anestesia nuestra capacidad de sentir, de intuir, de experimentar, nos impide ver la realidad, lo posible y lo imposible, lo que quiero y lo que no, lo que puedo y lo que no puedo.

4. Actitud y aptitud frente a la búsqueda de empleo

*Si al franquear una montaña en la dirección de una estrella,
el viajero se deja absorber demasiado por los problemas de la escalada,
se arriesga a olvidar cual es la estrella que lo guía*
(Antoine de Saint-Exupéry)

4.1. Análisis de la realidad

Analizar la realidad nos permite conocer, y esto significa ser consciente de dónde estamos, porqué y para qué, con el fin de afrontar el momento actual que vivimos y poder utilizar todas nuestras herramientas para superarlo.

En nuestro día a día, generalmente, buscamos, pensamos y realizamos actividades que nos proporcionen una satisfacción, evitando aquellas otras que nos generan malestar, esto es lo que desde el psicoanálisis freudiano se llamaría el **Principio de Placer**.

Por otro lado, complementando y compensando el anterior, tenemos el **Principio de realidad**, que a través de la experiencia, experimentación, comprensión de la realidad externa nos permite conseguir un equilibrio que no proviene de esa satisfacción inmediata del principio de placer.

El fin de analizar la realidad es llevar una acción a cabo, basada en una experimentación de la realidad, su comprensión y crítica para finalmente tomar una decisión que nos permita realizar aquella actividad que en mejor manera nos acerque a nuestra meta. Esta secuencia sigue el **Método Trascendental** de Bernard Lonergan.

	Nivel de conciencia	¿Qué hacemos?	¿Para qué?
1.º Nivel	EMPÍRICO	Prestar atención	Para experimentar
2.º Nivel	INTELLECTUAL	Obtener, agrupar, establecer conceptos	Para comprender
3.º Nivel	RACIONAL	Reflexionar y emitir juicios críticos	Para juzgar
4.º Nivel	RESPONSABLE	Deliberar, evaluar y decidir entre opciones	Para actuar

Cuando hablamos de realidad, lo hacemos asumiendo que únicamente existe una única realidad, común a todas las personas, y que es en esa única realidad donde nos tenemos que mover, desarrollarnos, experimentar, etc. Pero lo cierto es que existen múltiples realidades, tanta como personas, y estas realidades no son estáticas, cambian a cada paso que damos, con cada emoción y percepción. Nuestra forma subjetiva de ver el mundo hace que al comprenderla interpretarla, no vamos en ella de forma objetiva, pues la realidad se construye y deconstruye continuamente.

Conforme nos vamos conociendo mejor, nuestros deseos, emociones, resistencias y bloqueos, nos vamos abandonando a nuestra objetividad, a nuestra realidad, permitiéndonos experimentar para comprender, comprender para reflexionar, reflexionar para decidir y decidir para actuar. Es el conocimiento de nuestra realidad consciente el que nos va a permitir responder a las preguntas de dónde estamos, porqué, para qué y qué quiero a partir de esta situación.

Ortega y Gasset, desde una posición relativista, escribía que cada persona posee sus propias convicciones, más o menos duraderas, que son “para” ella la verdad. La verdad, pues, no existe: no hay más que verdades “relativas” a la condición de cada persona.

4.2. Expectativas reales

*Es mejor viajar lleno de esperanza que viajar
(Proverbio japonés)*

Las **metas** son aquellos objetivos que buscan conseguir las personas.

Por ejemplo la meta de Chorche es encontrar un trabajo de técnico en educación infantil.

Los **planes** son las herramientas o recursos que a nivel cognitivo utilizamos las personas para conseguir una meta propuesta previamente.

Para conseguir su meta, Chorche tendrá que utilizar todos sus recursos, entre ellos planificar su búsqueda activa de empleo y sobretodo trabajar sus herramientas psicológicas, fundamentalmente su baja autoestima.

La **expectativa**, es la valoración que hacen las personas sobre la probabilidad o posibilidad de lograr su meta propuesta.

Bandura (1997) distingue entre dos tipos de expectativas:

- **Expectativa de eficacia:** es la predicción que hacen las personas sobre la capacidad de sí mismas para llevar a cabo una acción o conducta específica. *Chorche se cuestiona de manera negativa el trabajo que realizó, y ahora sus expectativas sobre sí mismo son negativas, “mis compañeros y compañeras son mejores que yo”.*
- **Expectativas de resultado:** es la predicción que hacen las personas sobre el resultado o consecuencias de una acción determinada. *En cuanto al resultado Chorche piensa “no voy a encontrar nada, lo sé”.*

Para comprender la manera en que generamos nuestras expectativas, sus efectos positivos o negativos sobre nosotros y nosotras mismas y las características del ambiente exterior que nos rodea, vamos a explicar la **Teoría atribucional de Weiner**.

Weiner parte del concepto de **Locus de control** de Rotter (1972), el cual hace referencia a las creencias que tienen las personas sobre la capacidad que tienen para controlar sus conductas y las situaciones externas.

- **Locus de control interno:** las personas atribuyen los éxitos y fracasos a sí mismas, a su capacidad y esfuerzo. *Chorche se atribuye únicamente a sí mismo el fracaso por haber perdido el trabajo.*
- **Locus de control externo:** las personas atribuyen los éxitos y fracasos a circunstancias del exterior, como puede ser la dificultad de la tarea o el azar. *Chorche atribuye su despido a la crisis actual.*

Weiner sostiene que para poder explicar de modo mas preciso los cambios en las expectativas hay que añadir una variable fundamental: la estabilidad. Esta es la constancia con que se perciben las causas de las situaciones.

- **Atribución Estable:** la causa se percibe como algo fijo, invariable. *Chorche justifica su despido por su falta de capacidad para desempeñar el trabajo.*
- **Atribución Inestable:** la causa se percibe de manera temporal, cambiante. *Chorche atribuye su despido a que “a alguien le tenía que tocar y ha sido a mí”*

De esta unión, Locus de control y Estabilidad, se derivan cuatro combinaciones que describen cuatro tipos de atribuciones.

		LOCUS DE CONTROL	
		Interna	Externa
Estabilidad	Estable	HABILIDAD	DIFICULTAD DE LA TAREA
	Inestable	ESFUERZO	SUERTE

Como vemos, nuestras expectativas, en la mayor parte de los casos, van a estar determinadas en función de las atribuciones que hagamos sobre dónde ubiquemos el control (interno o externo) y la percepción de estabilidad-inestabilidad. Percepciones estables sobre una situación, generarán expectativas de obtener los mismos resultados, mientras que las atribuciones mas inestables generarán cambios en las expectativas.

Como vimos anteriormente, Chorche atribuye la pérdida de su trabajo a causas internas y estables, a su habilidad y capacidad para desarrollar el puesto de trabajo “no lo hago bien” “no valgo para esto”, generando expectativas internas y estables de incapacidad para volver a encontrar un nuevo trabajo “hay mucha gente mejor preparada que yo” “no voy a conseguir nada, lo sé”.

La expectativa de eficacia de Chorche ahora es negativa sobre sí mismo. Debería cambiar, valorando sus habilidades, la experiencia adquirida en este tiempo trabajado y su competencia para seguir desempeñando las mismas funciones.

La expectativa de resultados de Chorche ahora mismo es nula, no pretende conseguir nada. Asume que siempre será así, que la situación es estable y negativa en base a la dificultad de encontrar un nuevo trabajo, pero la realidad es que cuando Chorche consiguió el anterior empleo la situación para muchas y muchos jóvenes ya era negativa, y él logró su meta de conseguir un empleo.

Si juntamos las 4 dimensiones, la realidad es que la consecución de la meta es difícil y que en ocasiones requiere un poco de suerte, pero Chorche con su formación, habilidades y experiencia adquirida es capaz de conseguir sus objetivos, si invierte el esfuerzo necesario.

Un cambio de mentalidad implica analizar bien la realidad y atribuir de manera racional sus causas internas y externas para poder realizar expectativas reales.

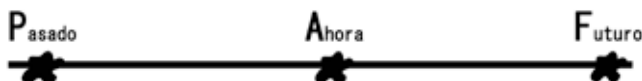
Si aprendemos a desarrollar un locus de control interno, de carácter positivo, vamos a asumir nuestra responsabilidad, nuestro control en aquellos cambios que queremos se generen en nuestra vida. De esta forma ante situaciones problemáticas o difíciles, buscaremos soluciones, alternativas, de forma consciente y perseverante. Si por el contrario tenemos un locus de control externo, no nos vamos a ver capaces de cambiar nada, pues nada depende de nosotros/as, son consecuencias de causas externas. Así actuaremos de forma pasiva ante la resolución de un problema.

En cuanto a la estabilidad-inestabilidad, percibir la realidad de forma rígida nos limita a la hora de vernos como actores y actrices que pueden cambiar el mundo. Las sociedades no son fijas, cambian, se transforman, se deconstruyen y esto ocurre porque las personas avanzamos, reflexionamos, buscamos modelos alternativos, probamos, nos equivocamos y acertamos, etc.

4.3. Ahora, Quiero, Cómo

*Lo pasado ha huido,
lo que esperas está ausente,
pero el presente es tuyo
(Proverbio árabe)*

Aceptar y darse cuenta que todo lo que existe, lo que nombramos, lo que sentimos, lo que hacemos, lo que deshacemos, lo que queremos, lo que percibimos, etc.; existe realmente, porque lo nombramos, sentimos, hacemos, deshacemos, percibimos, etc. en el momento presente; es una tarea realmente difícil.



El pasado en sí no existe, en él no podemos actuar, pensar, hacer, deshacer, etc, simplemente lo podemos recordar y ese recuerdo en realidad lo estamos teniendo ahora ¿acaso podemos cambiar lo que recordamos ayer?. Lo mismo ocurre con el futuro, al igual que el pasado, es irreal, una fantasía, idea, meta o deseo que estamos teniendo ahora.



El pasado son los recuerdos que tengo ahora.

El futuro son las ilusiones, metas, deseos que tengo ahora.

Recordar lo que antecede a nuestro momento presente, al ahora, e imaginar lo que puede llegar a ocurrir, es de utilidad en aquellas ocasiones en las que queremos que aumente nuestra motivación para conseguir algo y nos proporcione un aprendizaje útil, sin perder de vista que la única realidad que existe es el ahora.

Una vez que sabemos que sólo podemos cambiar aquellas situaciones que realmente vivimos, es decir, el aquí y ahora, generalmente nos planteamos ¿y qué tengo que hacer?

Esta es una cuestión errónea, quizá sería mejor plantearnos ¿qué quiero hacer? ¿buscamos empleo porque lo tenemos que hacer? ¿o porque queremos? ¿trabajamos porque tenemos que trabajar? ¿o porque queremos? La realidad es que todas las personas queremos tener una vida digna, desarrollarnos profesional y personalmente, formar una familia, divertirnos con amigos y amigas; y para ello primero hemos querido estudiar y posteriormente querido trabajar.

No es una obligación, nadie, salvo el sistema capitalista con su contribución económica, nos obliga. Somos libres sobre nuestras decisiones y en consecuencia en si invertimos nuestro tiempo en el trabajo o no.

Por ejemplo Sara trabaja en una puesto que no le gusta, seguramente piensa que lo tiene que hacer: cómo va a renunciar a un trabajo cuando todo el mundo lo está buscando. Se plantea alternativas que le gustan y querría hacerlas pero no se ve capaz, porque no confía en sí misma para tomar la decisión correcta. Esta inseguridad motivada por la creencia de que nuestras decisiones en realidad no dependen de nosotros y nosotras mismas, alimenta la idea de que sea desde instancias superiores quienes nos digan lo que tenemos y debemos hacer, olvidando nuestros deseos y motivaciones.

Entre los miedos y planteamientos de Sara está el poder llevar la misma vida que hasta ahora: trabajo porque quiero tener dinero para comer, vestir, salir con amigas y amigos, viajar, etc. Entonces Sara, si quiere todo eso, también quiere trabajar para poder mantenerlo. Pero si lo que quiere es seguir manteniéndolo y a su vez trabajar en algo que quiere y le gusta, tendrá que querer buscar alternativas para conseguirlo.

Con el necesitar ocurre lo mismo, alguna necesidades son básicas como comer, respirar, beber, así que querré buscar los medios para tenerlas cubiertas, y una forma para hacerlo es trabajar.

TENGO QUE NECESITO DEBO	Lo cambiamos por	QUIERO
-------------------------------	------------------	--------

Asumiendo nuestra realidad desde el Tengo o Debo, relegamos nuestro bienestar y responsabilidades en el mundo exterior, en un sistema injusto que no va a velar por nuestros intereses e ilusiones. Por el contrario, asumiendo nuestra responsabilidad, nuestro “querer” construir nuestro futuro, darnos cuenta que las decisiones no provienen de fuera sino de dentro de nosotras y nosotros mismos, nos enfrentaremos a las situaciones y realidades con seguridad y confianza en saber lo que queremos y buscar la forma de conseguirlo.

Por eso para poder ponerlo en práctica y buscar los medios para conseguir nuestro objetivo, es fundamental “saber”. En todos los ámbitos de nuestra vida debemos intentar confirmar nuestras emociones, deseos, inquietudes. Un vez que nombramos y confirmamos estamos en disposición de actuar.

Sara tiene que preguntarse, cuestionarse, debatir consigo misma, buscando pros y contras para saber qué es lo que quiere. El suponer e imaginar nos crea incertidumbres e inseguridades, de tal modo que si acertamos podemos asumir ese acierto como algo propio del azar y si erramos nos culparemos por no haber analizado la situación, condiciones y expectativas previamente.

SUPONGO IMAGINO CREO	Lo cambiamos por	SÉ
----------------------------	------------------	----

Para que Sara pueda tomar una decisión conscientemente y sabiendo lo que quiere, tendrá que darse cuenta de su situación actual, si esta dispuesta a asumir riesgos o no, y ante todo saber que la decisión que tome siempre será la correcta porque la esta tomando aquí y ahora sabiendo lo que quiere.

Una vez que hemos analizado nuestra realidad y sabemos lo que queremos estamos en disposición de buscar la manera de conse-

guirlo, es decir, el “cómo”. Enquistarnos en el “por qué” de nuestra situación nos lleva a la interminable pregunta sobre la causa. Por eso la finalidad será vislumbrar las diferentes alternativas, modelos o vías, ver cómo estamos interviniendo en ella, y qué podemos hacer para lograr nuestro objetivo.

4.4. Solución de problemas

*No puede impedirse el viento
pero pueden construirse molinos*
(Proverbio holandés)

Woods y cols. (1985) definen problema como una situación estimulante para la cual la persona no tiene respuesta, es decir, el problema surge cuando no se puede responder inmediata y eficazmente a la situación.

Resolución de problemas: es el proceso a través del cual reconocemos una dificultad al llevar a cabo una acción o una tarea, buscamos la información necesaria para resolverla y así generamos diversas alternativas para tomar la decisión con las mejores consecuencias posibles.

D’Zurilla y Nezu (1999) establecen 5 habilidades imprescindibles que forman un esquema básico para la solución de problemas:

1. **Orientación al problema:** aquí tendremos que tener en cuenta nuestras habilidades y recursos para afrontar una situación problemática.
2. **Definición del problema:** observaremos la realidad para poder plantear unos objetivos realistas.
3. **Generación de soluciones:** con creatividad desarrollaremos varias formas de alcanzar nuestros objetivos y solucionar los problemas.
4. **Toma de decisiones:** seleccionaremos la mejor alternativa en este momento de la lista que hemos elaborado.
5. **Puesta en práctica y evaluación de la solución elegida:** planificaremos y pondremos en marcha la solución elegida para posteriormente evaluarla.

En nuestro día a día tomamos una gran cantidad de decisiones, la mayoría corrientes y sin apenas importancia. Pero en ocasiones, tomar una decisión para resolver un problema importante supone un análisis consciente tanto de las situaciones exteriores como de nuestra forma personal de afrontarlos.

Podemos reaccionar de distintas formas ante diferentes situaciones y el estilo que tengamos a la hora de tomar decisiones influirá en los resultados y en cómo nos vemos ante esos resultados.

- **Estilo evitativo:** son hipersensibles a los problemas, temen afrontarlos por lo que evitan situaciones que suponen o creen que suponen una amenaza o peligro. *Ejemplo: Celia no encuentra trabajo, y prefiere quedarse en casa quejándose que salir a buscar empleo.*
- **Estilo impulsivo:** buscan la satisfacción inmediata, rápidamente y sin reflexión. Tienen dificultades para controlarse y toman las decisiones sin analizar el problema ni evaluar las consecuencias. *Ejemplo: Celia acaba de terminar los estudios, no encuentra trabajo y decide irse a Alemania sin saber alemán, sin personas de contacto y sin ahorros.*
- **Estilo analítico-racional:** buscan información para comprender la situación y generar alternativas. *Ejemplo: Celia habla muy bien inglés pero no tiene títulos, decide prepararse la prueba de advance para poder optar a más trabajos, mientras tanto buscará un empleo para tener unos ahorros en el caso de que decida irse fuera, sin descuidar su búsqueda de empleo, tanto de becas para el extranjero como la búsqueda a nivel local, autonómico y estatal.*
- **Estilo autónomo:** las decisiones las tomamos de forma unilateral, teniendo en cuenta lo que queremos, sin dejarnos influenciar por presiones externas. *Ejemplo: Celia quiere trabajar de ingeniera química, no le importan las dificultades actuales, ella va a seguir buscando empleo acorde a su formación.*
- **Estilo dependiente:** buscan la aprobación y valoración, las decisiones las toman en base a la opinión de las demás personas, en lugar de centrarse en sus propios intereses y en lo que quieren

y pueden conseguir. *Ejemplo: a Celia le han ofrecido un trabajo de ayudante de laboratorio, no es su sueño, pero piensa que le puede ayudar de momento a introducirse en el mercado laboral, pero su padre, su madre y sus amigos/as lo ven como un retroceso, después de tanto esfuerzo, así que decide no aceptar el trabajo y seguir buscando.*

Cada problema, o situación problemática es una oportunidad para crecer y aprender a conocernos mejor, y con nuestras acciones, también transformamos las realidades. Continuamente nos enfrentamos a problemas y conflictos, son parte de nuestro desarrollo, por lo que buscarles solución es nuestra responsabilidad. Ante una situación problemática, como la búsqueda de empleo, utilizaremos todos nuestros recursos para generar alternativas, procesos o actividades que nos permitan estar preparadas/os.

4.5. Formación continua

*Existe al menos un rincón del universo
que con toda seguridad puedes mejorar,
y eres tú mismo*
(Aldous Huxley)

Bien es cierto que el problema no está en la menor o mayor cualificación de las personas, pues en la sociedad necesitamos tanto ingenieros/as como peones/as. Actualmente el mercado exige para trabajos poco cualificados una preparación alta, como consecuencia del aumento de la demanda de empleo.

Del mismo modo, fue esa gran burbuja inmobiliaria la que hipnotizó a gran cantidad de jóvenes, que abandonaron sus estudios por un trabajo asequible y bien remunerado para el que no pedían formación alguna. Tras la crisis inmobiliaria, gran parte de estos/as jóvenes se han quedado en desempleo y sin apenas perspectivas de futuro.

Al aumentar la demanda, el mercado se vuelve más competitivo obligando a conseguir una buena cualificación y una formación continua. Por lo tanto, mejorar nuestro perfil curricular mientras nos encontramos en situación de desempleo, es una de las alternativas que tenemos de cara a aumentar las posibilidades de un nuevo contrato.

Recordemos el caso de Fernando, no le gustaba estudiar y por aquel entonces no había excesivas dificultades en encontrar un empleo en el que aprender un oficio. En este caso comenzó en una gestoría y poco a poco fue aprendiendo las funciones de ayudante de administración. Fernando sabe realizar su trabajo, igual o mejor que alguien que haya cursado un grado formativo, pero no posee el título. Si analiza su situación, una buena valoración sería plantearse realizar los estudios de grado formativo superior de Auxiliar administrativo, para complementar curricularmente los 8 años de experiencia profesional. Su familia seguramente le apoyará porque saben que esa formación le abrirá puertas en el mercado laboral, lo que supondrá un beneficio directo para él y una ayuda a la familia. Si la situación económica es difícil, comenzar una formación no implica suprimir la búsqueda de empleo. Fernando puede seguir buscando una media jornada con la que colaborar en el momento presente con su familia. Pensar que ahora mismo, por mas que le gustaría, no puede cambiar la situación, no le ayuda a darse cuenta de cómo enfrentarse a sus circunstancias, valorando sus cualidades y sus 8 años de experiencia. Seguramente ampliando su formación, va a convertirse en una persona muy competitiva en el mercado.

Las personas tenemos unas capacidades asombrosas cuando nos proponemos algo. Las dificultades no van a depender de nosotros/as, pero sí cómo enfrentarnos a ellas.

■ 5. Reacción psicológica positiva

*La mayor sabiduría que existe
es conocerse a uno mismo
(Galileo Galilei)*

Para hacer frente a la situación actual, los aspectos psicológicos se convierten en herramientas relevantes e imprescindibles para acceder al mercado laboral. Así, para encontrar trabajo, factores como una búsqueda activa de empleo, planificación de búsqueda, estilo de personalidad, habilidades sociales y personales, motivación, cierta tolerancia a la frustración, habilidades para afrontar una entrevista de trabajo, etc., van a ser determinantes para lograr con éxito nuestros objetivos.

5.1. Confianza y seguridad

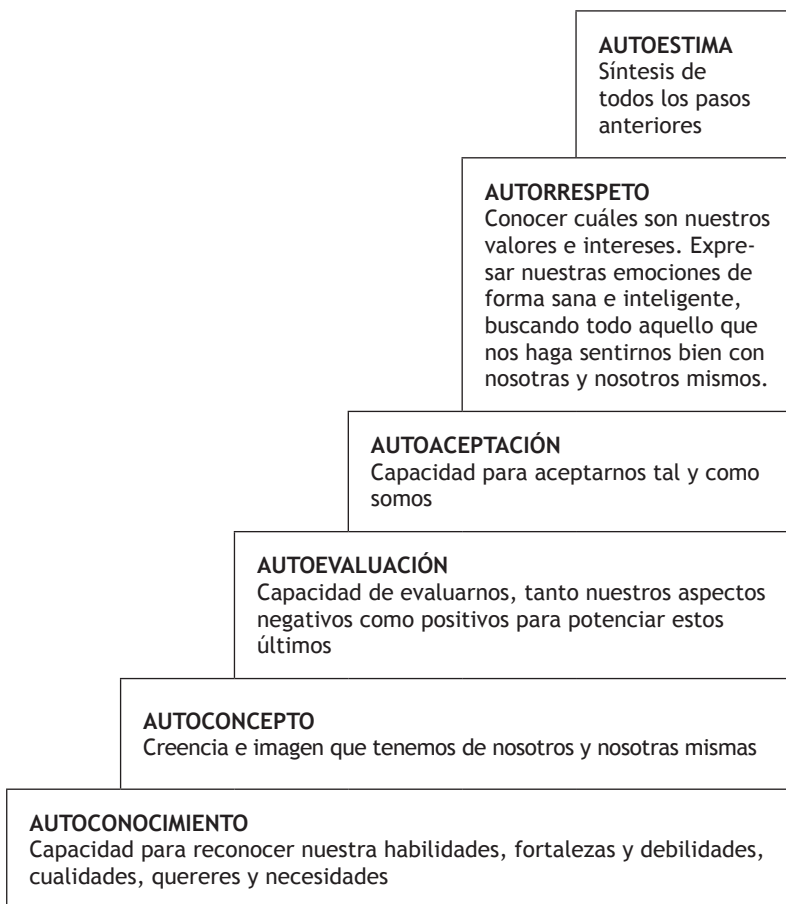
Nadie puede hacerte sentirte inferior sin tu consentimiento
(Eleanor Roosevelt)

Existen muchos modelos que nos hablan de la autoestima, del conjunto de capacidades para conseguir desarrollarnos plenamente y orientar ese desarrollo hacia la práctica positiva y beneficiosa de nuestros pensamientos, emociones y acciones.

Una de ellas es Marcela Lagarde (2000), quien nos dice que subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovvaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia y la asunción de decisiones propias. Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con las demás personas y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo.

Rodríguez Estrada (1988) confiere una gran importancia a la autoestima, y para conseguir ésta en una forma adecuada, positiva y beneficiosa puede que haya que realizar una serie de pasos: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autorrespeto, y autoestima. Considera que la autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores, es decir, si una persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta a sí misma tal y como es y se respeta, tendrá autoestima.

Desarrollando una buena autoestima nos sentiremos más capaces de enfrentarnos a las diversas situaciones con mayor seguridad y confianza en nosotras y nosotros mismos. Nos permite ser más optimistas, ambiciosos/as, realistas, emocionales y analistas para mejorar en nuestro interior y a la vez nuestras relaciones sociales, permitiendo la posibilidad de vivir una vida plena, disfrutando de nuestro papel principal en la obra de nuestra vida.



Rojas (2001) nos da una serie de claves que nos pueden ayudar a alcanzar una buena autoestima:

- **Juicio personal:** comprende el haber y el deber, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.
- **Aceptación de uno/a mismo/a:** se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (expectativas no cumplidas).

- **Aspecto físico:** comprende la morfología corporal (belleza, estatura, ...) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas).
- **Patrimonio psicológico:** involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.
- **Entorno socio-cultural:** es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.
- **Trabajo:** es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.
- **Evitar envidias y comparaciones:** compararse con quienes están a nuestro alrededor es cotejar superficies, no profundidades, y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.
- **Desarrollar la empatía:** es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los/as demás.
- **Acciones positivas:** el acto de entrega hacia otras personas, de dar algo por propia voluntad, es motivo de cierta armonía interior.

Buena autoestima

(Adaptados de D.E. Hamachek, *Encounters with the Self*, Rinehart, Nueva York, 1971).

- Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otras personas no les parezca bien su proceder.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro.

Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.

- Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir ayuda.
- Como persona, se considera y siente igual que cualquier otra; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para quienes tiene una relación de amistad.
- No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de las demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a medrar o divertirse a costa de otras.

Autoestima deficiente

(Adaptados de J. Gill, *Indispensable Self-Esteem*, en *Human Development*, vol. 1, 1980).

- Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticas.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

- Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir “no”, por temor a desagradar.
- Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí misma) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Volvamos a la situación de Chorche. Recordemos que recientemente se había quedado sin empleo y se cuestionaba a sí mismo, como profesional. Si seguimos estos conceptos de autoestima, veremos que Chorche debería aprender a valorarse más como persona y como profesional. Un despido no significa necesariamente un mal desempeño del trabajo. Si valora lo ocurrido puede obtener algunos aspectos positivos como la experiencia que ha adquirido tanto personal como curricularmente en este año; asume que le gusta su trabajo pero que era el más joven de la plantilla y por lo tanto el que menos experiencia tenía; se acepta a sí mismo, cómo es y cómo desempeña el trabajo; se apoya en su familia y relaciones sociales que le ayudarán en la búsqueda de un nuevo empleo; confía en sí mismo y en su trabajo, no necesita compararse con las demás personas, cada uno/a somos diferentes y actuamos de formas distintas; es comprensivo consigo mismo, es joven y sabe que conseguirá un nuevo empleo tarde o temprano; él puede que haya ayudado a amigos/as a encontrar trabajo, seguro que ahora recibe la misma comprensión por parte de ellos/as.

5.2. Motivación

*A quien no sabe a qué puerto encaminarse,
ningún viento le es propicio*
(Séneca)

Govern y Petri (2009) definen la motivación como el concepto que usamos al describir las fuerzas que actúan sobre un organismo o en su interior para que inicie y dirija la conducta. Nos valemos del concepto para explicar las diferencias de intensidad de la conducta. Las conductas más intensas se consideran resultado de una motivación mayor. También nos sirve para explicar su persistencia. En efecto, una conducta muy motivada persistirá aunque tenga poca intensidad. El concepto de motivación explica por qué la conducta se realiza en una situación y no en otra.

Daniel Pink describe unos factores intrínsecos importantes sobre la motivación. Estos tres elementos son:

- **Autonomía:** serían aquellos impulsos que guían nuestras vidas y la libertad para tener el control sobre ellas
- **Maestría:** sería el deseo de ser mejor, y serlo en algo que realmente importa
- **Propósito:** sería la intención de hacer lo que hacemos al servicio de algo más grande que nosotras y nosotros mismos

Cada persona tenemos la capacidad de automotivarnos:

- No dejarnos influir en exceso por factores externos sobre los que no tenemos control y dejarnos guiar por aspectos internos, controlables
- Identificar las nuevas situaciones como retos y oportunidades
- Dirigir nuestra energía en potenciar nuestras cualidades negativas en lugar de dirigirla a camuflar nuestras limitaciones
- Perseguir nuestras metas e ideales
- Esforzarnos ante los obstáculos
- Valorar el aprendizaje continuo
- Disfrutar de nuestras relaciones sociales, de ocio, familiares, etc
- Ser flexibles para adaptarnos a los cambios
- Mejorar nuestra autoestima

- Tener una actitud positiva ante la vida
- Desarrollar una buena tolerancia a la frustración
- Aprender de los errores, ellos son la clave del éxito

Esta motivación intrínseca podemos aplicarla en cualquier ámbito vital, como el académico, social o laboral por ejemplo. Y dentro de éstos entran en juego también las motivaciones extrínsecas provenientes de las personas que interactúan en la consecución de unos objetivos comunes. En el caso del entorno laboral, tan importante es la motivación intrínseca como extrínseca. Oldham ha identificado una serie de factores que pueden favorecer o dificultar la motivación en el entorno laboral.

Factores que favorecen la motivación	Factores que dificultan la motivación
• Clara comprensión y conocimiento del trabajo a desarrollar • Proporcionar recompensas y alabanzas • Facilitar tareas que incrementan el desafío, la responsabilidad y la libertad • Animar y favorecer la creatividad • Involucrar en la solución de los problemas • Ayudar al desarrollo de habilidades personales • Indicar cómo el trabajo contribuye al logro de los objetivos • Mediar en los conflictos que dificultan el desarrollo del trabajo • Tener los medios adecuados para desarrollar las tareas eficazmente	• Fuerte crítica hacia el trabajo • Escasa definición del trabajo a desarrollar y de sus objetivos • Supervisión de las tareas no adecuada • No dar respuesta sincera a las cuestiones planteadas • Adoptar decisiones unilaterales • No aceptar nuevas ideas • Ocultar la verdad • No dar elogios por el trabajo bien realizado • Asignar trabajos aburridos o tediosos • Falta explícita de reconocimientos • Ausencia de comunicación • Sentimiento de no formar parte del equipo

Adaptado de Oldham, G: "The motivational strategies used by supervisors: Relationships to effectiveness indicators". *Organizational Behaviour and Human Performance*, nº 15, 1976

En el caso anteriormente descrito de Estrella, ésta había conseguido un trabajo relacionado con su formación, el cual le apasionaba y tenía muchas ganas por aprender cosas nuevas y practicar aquellas que había estado estudiando. Las condiciones que encontró no fueron las deseadas, pero en general se encontraba contenta, era su primera experiencia laboral y sabía de antemano que no iba a ser fácil. Pero continuamente le atormenta el presagio de ser despedida. Es una chica activa, lista y competente pero se limita en determinadas tareas por miedo a equivocarse. La motivación de Estrella cuando comenzó sus estudios era muy alta, le apasionaba, dedicaba parte de su tiempo libre a poner en práctica todo lo que iba aprendiendo, lo que le ayudaba a integrar mejor los conocimientos que adquiriría del grado. Terminó con unas notas excelentes y el desempeño práctico no podía ser mejor. Ella siempre confió en sí misma, en su capacidad para desempeñar el trabajo, pero el ambiente de crispación y desmotivación fue haciendo mella en su confianza. Estrella tiene que volver al lugar de donde partió, a la ilusión. Esa ilusión, ese disfrutar del trabajo que realizas, de conseguir unos buenos resultados. No tiene por que tener miedo, puede equivocarse y aprender de esos errores, confiar en sí misma. Si piensa que en esta situación han confiado en ella, ella es capaz de demostrar que no se equivocan, porque sabe que es capaz de realizar su trabajo perfectamente. Ha logrado una parte de su meta, trabajar en su profesión tan deseada, quedan muchos retos por delante, que en lugar de desmotivarla, tendrían que generar un aumento en su motivación, motivación para realizar pequeños avances, aprender de la práctica, de la experiencia, asumir tareas nuevas. No sabemos si eso hará cambiar sus condiciones laborales, pero sí que cambiará sus sensaciones de bienestar al realizar su trabajo, y que ese cambio le será de utilidad para continuar en este o encontrar uno en el que las condiciones sí sean buenas.

Si aumentamos nuestra motivación en la consecución de algún objetivo o realización de alguna tarea, conseguiremos disfrutar de lo que hacemos y de todo lo que vamos consiguiendo haciéndolo.

5.3. Flexibilidad

*Es absurdo continuar haciendo siempre lo mismo
y esperar resultados diferentes*
(Proverbio Oriental)

Una de las habilidades mas importantes que debemos potenciar es nuestra capacidad para crear situaciones de cambio y aprovechar las diversas opciones que se nos presentan. La rigidez ante un mundo tan cambiante va a limitar nuestra capacidad para adaptarnos a las nuevas transformaciones sociales.

La flexibilidad y adaptación ante los nuevos acontecimientos y realidades presentes nos permite vislumbrar que hay diversos modos de resolver un problema y distintos caminos que nos conducen a nuestra meta. Estas cualidades potencian nuestra motivación y rendimiento ante situaciones adversas, desviando el foco de atención de la frustración y aumentando las perspectivas por explorar.

Los caminos en nuestra vida se entrelazan, como si de una gran viaje se tratase. Tomar una dirección hacia el “este” no significa que ya no vayas a poder tomar otra alternativa, simplemente podemos dejarnos llevar por ese camino o pararnos y tomar otra dirección. Nuestra vida no es estática, se mueve, está llena de cambios, de dinamismo.

Recordemos la historia de Sara, estaba indecisa e insegura ante la posibilidad de un nuevo cambio en su vida. Hace poco tuvo uno, en su trabajo, con el cual no se siente a gusto y se encuentra frustrada, pero tampoco hace nada para cambiarlo. La posibilidad de un nuevo cambio revolotea en su vida, le entra el pánico al pensar en arriesgarse y equivocarse. Sara tiene que mirar, observar, hablar consigo misma de su situación, de lo que quiere. No tiene por qué plantearse la opción de todo o nada, puede pensar varias alternativas para después comentarlas con su amigo y amiga. ¿que es lo que quiero?¿qué puedo ofrecer de mí? Recordemos que ahora está a media jornada ¿realmente Sara necesita de momento renunciar a su trabajo?¿o puede hablar con sus compañeros/as y explicarles su situación? Tiene muchas opciones, seguir en su trabajo, renunciar a él, trabajar la otra media jornada con sus amigos/as, y un sinfín de alternativas que Sara en base a las peculiaridades de su situación realizará creativamente.

Aprender a ser flexibles, a adaptarnos a la realidad, nos hará ver las potencialidades de los cambios. Pasar de una situación habitual, cómoda y conocida a la incertidumbre, conlleva cambios anímicos. Ante esta situación podemos considerar esos cambios como amenazantes o como retos. Permanecer estáticos/as ante la evolución y dinamismo de nuestra vida es como un/a pensador/a que no piensa, un/a costurero/a que no cose o un/a cocinero/a que no cocina.

Nuestro crecimiento y desarrollo personal es un continuo, nuestra identidad, nuestro ser, nuestro sentir lo transformamos cada día, no somos las mismas personas que ayer ni seremos las mismas que mañana.

Las elecciones siempre llevan una carga de ansiedad, de estrés, pero en el momento que activamos el botón de puesta en marcha, vamos dando una serie de pasos que nos liberan de bloqueos y cargas emocionales y comenzamos a participar activamente en nuestras vidas.

5.4. Tolerancia a la frustración

*En tanto que haya alguien que crea en una idea,
la idea vive*

(José Ortega y Gasset)

Albert Ellis, psicólogo cognitivo, dice que mientras que la persona menos perturbada desea firmemente lo que quiere y lo siente de forma apropiada y se molesta si sus deseos no quedan satisfechos, la persona más perturbada exige, insiste, impera u ordena dogmáticamente que sus deseos se cumplan y se pone exageradamente angustiada, deprimida u hostil cuando no quedan satisfechos.

La vida está llena de situaciones frustrantes, donde no conseguimos lo que queremos, o tenemos lo que no queremos. Estas situaciones se pueden dar en el ámbito sentimental, familiar, académico, social, de ocio o laboral y no significa que tengamos un problema. El conflicto viene cuando ante este malestar no hacemos nada para reestructurar nuestra vida, cuando los retos dejan paso a la ira, la creatividad a la inactividad, consiguiendo que no seamos capaces de sentir bienestar y placer. Es entonces cuando desarrollamos una baja tolerancia a la frustración.

Como vimos, Celia acababa de terminar sus estudios. La situación es frustrante, pues pese al esfuerzo invertido no se encuentra en la situación que querría. Lleva meses buscando trabajo y no encuentra lo que anhela. Ella tiene su sueño, lo tiene casi desde que comenzó en la universidad, llegar a ser una gran ingeniera en proyectos de conservación medioambiental. Celia sabe lo que quiere, ¿pero sabe como llegar a él? Conoce la vía directa, la mas sencilla, la que le dijeron que tomaría si era una estudiante aplicada, siente que ha cumplido con todo, y que ahora no tiene lo que se le prometió. Quizás sea mejor para Celia plantearse las diversas alternativas que tiene para llegar a su objetivo, puede que a corto plazo no lo vea totalmente cumplido, pero estableciendo pequeñas metas puede hacerse realidad a medio o largo plazo. El hecho de que ahora sea mas difícil conseguir su sueño, no significa que no pueda conseguirlo. Celia es una chica inteligente y seguro que creativa, capaz de generar ideas y planes brillantes que le acerquen a su idea de futuro. También puede analizar qué está haciendo y si hay algo que pueda hacer para mejorar (dónde está buscando empleo —ámbito local, autonómico, estatal, internacional— los tipos de empresas, becas, si requieren una especialización, idiomas, etc). La baja tolerancia a la frustración que tiene Celia, a quien mas daño hace es a ella, limitando la flexibilidad consigo misma, no se permite otra vía, otra alternativa, ¿necesita Celia ser tan dura consigo misma? ¿es bueno para ella? Si asume su responsabilidad, compuesta de pequeñas acciones, y las lleva a cabo, poco a poco irá retomando la confianza y seguridad, y estará dispuesta a afirmar que va a conseguir, no lo que le prometieron, si no lo que quiere y se ha prometido.

Algunos consejos para hacer frente a la baja tolerancia a la frustración:

- Busca la mayor cantidad posible de información antes de tomar una decisión
- Para ese objetivo genera varias alternativas o vías que te conduzcan a él
- Plantéate varios objetivos que quieras conseguir

- Analiza tus actos y comportamiento en el desarrollo del proceso para ver si eres capaz de mejorar alguno de ellos
- Plántate objetivos y expectativas realistas
- Desarrolla una buena resolución de problemas
- Elabora un buen plan de acción
- Introduce la flexibilidad y el relativismo en tus convicciones
- Aprende de los errores y enumera los aciertos
- Asume tu responsabilidad en tu bienestar y en la consecución de tus metas y reduce la de las demás personas
- Acepta que la vida nos depara resultados positivos y negativos
- Un resultado negativo no es sinónimo de una vida negativa
- La interpretación bueno-malo es subjetiva, tu decides
- Disfruta de la variedad y las alternativas
- La vida es movimiento, cambio, dinamismo

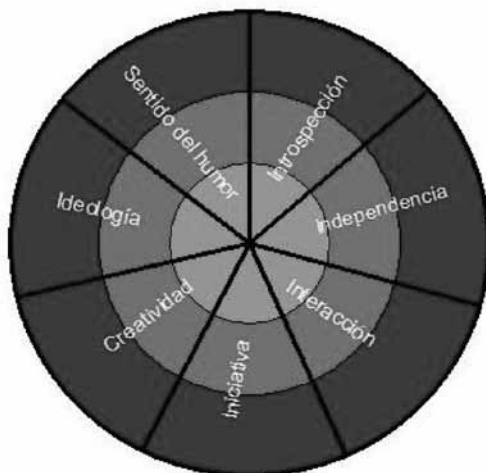
Algunos autores dicen que son las interpretaciones que hacemos y no los hechos los que nos afectan, de tal modo que somos nosotros y nosotras quienes decidimos superar o no la frustración que nos producen.

5.5. Resiliencia

*Lo que se resiste persiste,
lo que se acepta se transforma*
(Máxima budista)

Manciaux y colaboradores (2003) definen la resiliencia como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Wolin y Wolin proponen 7 resiliencias que evolucionan en cada una de las etapas de desarrollo (infancia, adolescencia, edad adulta) componiendo una esfera global. Siguiendo ese modelo, con cada una de esas resiliencias o características resilientes, desarrollamos la capacidad para hacer frente a situaciones adversas, la capacidad para superarlas y la capacidad para transformarnos en ellas.



- **Introspección:** es la capacidad para analizarnos interiormente y dar respuestas a nuestras situaciones personales
- **Independencia:** es la capacidad para llevar las acciones a cabo por uno/a mismo/a
- **Interacción:** es la capacidad para establecer relaciones personales sanas, cercanas y satisfactorias
- **Iniciativa:** es la capacidad para hacernos cargo de la situación y enfrentarnos a retos
- **Creatividad:** es la capacidad para construir y deconstruir situaciones negativas en positivas
- **Ideología:** capacidad de formar unos valores que conduzcan tus actos
- **Sentido del humor:** es la capacidad de disfrutar y de buscar aspectos positivos en situaciones negativas

Es importante diferenciar el concepto de resiliencia del concepto de recuperación, ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual

hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Recordemos el estado en el que se encontraba Fernando. Recientemente se había quedado sin empleo y la apatía y tristeza se habían adueñado de su bienestar. La situación por la que atraviesan tanto él como su familia no es la deseada pero Fernando tiene recursos, los ha tenido anteriormente para hacer frente a diferentes situaciones a tiempo (como por ejemplo darse cuenta de que quería comenzar a trabajar en lugar de estudiar una carrera o grado superior). Conoce su situación y piensa que es absolutamente negativa, pero la realidad le dice que tiene tiempo por delante para buscar un nuevo empleo, puede ser que de momento no el que le gustaría, pero sí el que le permita costearse unos estudios que sí le van a ayudar a conseguir un nuevo trabajo de auxiliar administrativo. Seguramente si lo analiza no puede ser muy difícil exponer por escrito lo que ya sabe hacer en la práctica. Fernando no sólo cuenta con la experiencia de un trabajo bien hecho durante 8 años, sino que además su familia le apoya, sus amigos/as están a su lado para hacerle sonreír y olvidarse por momentos de la situación laboral.

No todas las personas evaluamos y valoramos las situaciones de la misma manera. Lo que para una puede suponer un reto a otras las derrumba, lo que a unas alegra a otras molesta. Esa subjetividad, esa capacidad de enfrentarnos a situaciones adversas es un fenómeno común que surge de procesos adaptativos de las personas ante diferentes situaciones.

6. Conclusiones

La situación actual es difícil tanto para jóvenes como para cualquier colectivo de edad. Pero es interesante pensar en no hacer de la situación del empleo juvenil un efecto Pigmalión negativo. Este viene a decir que la idea que tenga la sociedad sobre la empleabilidad de las y los jóvenes, en este caso negativa, de alguna manera

está condicionando a la juventud, encaminando sus acciones precisamente hacia esa dificultad en el empleo. Es decir, si por ejemplo pensamos que la única salida que tienen es irse al extranjero para encontrar un trabajo, es fácil suponer que asumirán esa premisa como única opción, interiorizándola y haciéndola suya.

No tenemos jóvenes mal formados. Como en cualquier realidad social que se base en los beneficios de la pluralidad, la diferencia y la elección personal, unos/as lo estarán más y otros/as menos. El problema no es la juventud, si tienen mas o menos formación, sino las políticas de empleo, que no ayudan todo lo que deberían a fomentar la inclusión laboral de este colectivo.

Hemos visto algunos de los problemas y efectos psicológicos que pueden ser consecuencia del desempleo en las y los jóvenes, como la ansiedad, depresión, baja autoestima, frustración, decepción, miedos, inseguridades y bloqueos.

Estos estados negativos limitan sus posibilidad y capacidades para poner en marcha sus herramientas, que las tienen, en busca del objetivo profesional y personal planteado y deseado.

Mostrar una actitud activa frente a esta situación, positiva, realizando un análisis de la realidad, generando expectativas y alternativas reales y centradas en el momento presente, sabiendo lo que queremos y podemos hacer para conseguirlo, junto con la profesionalidad de estar en un proceso de formación y aprendizaje continuo, nos acercan unos pasos más a nuestras metas.

Y para poder conseguirlo nos plantearemos que confiamos en nosotras y nosotros mismos, nos valoraremos personal y profesionalmente, nos aceptaremos tal y como somos, con nuestras virtudes y limitaciones, tendremos claro lo que queremos conseguir, y sabremos que las situaciones externas y los tiempos en muchas ocasiones no dependen de nosotras/os, pero lo que sí depende es el empeño de seguir intentándolo hasta lograrlo.

Daniel Goleman (1999) sostiene que las competencias emocionales más relevantes para el éxito se encuentran dentro de los siguientes grupos:

- Iniciativa, motivación de logro y adaptabilidad
- Influencia, capacidad para liderar equipos y conciencia política
- Empatía, confianza en uno/a mismo/a y capacidad para alentar el desarrollo de las demás personas

En este artículo hemos hablado de juventud de forma genérica, sin entrar en las diferencias y desigualdades que existen dentro de este colectivo con respecto a las mujeres, hombres extranjeros y mujeres extranjeras, para el cual hace falta una profunda reflexión no sólo en referencia a la crisis económica y financiera y al desempleo, sino también en cuanto a oportunidades y valores sociales.



Bibliografía

- BONET, J. V. (1997). *Se amigo de ti mismo: Manual de autoestima*. Bilbao: Sal Terrae.
- DOMÍNGUEZ, F. J. (2003). La Alegría, la tristeza y la ira. En E.G. Fernández-Abascal, Jiménez, M.P. y Martín, M.D. (Eds), *Emoción y Motivación. La adaptación humana* (Vol. 1). Madrid: Ramón Areces.
- GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- LAGARDE, M. (2000), *Claves feministas para la mejora de la autoestima*. Madrid: Horas y horas.
- MANCIAUX, M., VANISTENDAEL, S., LECOMTE, J., CYRULNIK, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- MATURANA, H. La Objetividad. Un argumento para obligar.
- MIGUEL TOBAL, J. J. (1990). La Ansiedad. En J. Mayory J.L. Piniillos (Eds.) *Tratado de Psicología General* (Vol. 3) *Motivación y Emoción*. Madrid: Alhambra.
- OIT (ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO) (2012). *Tendencias mundiales del empleo juvenil 2012*. Ginebra.

- PÉREZ CAMARERO, S., CALDERÓN, M. J., HIDALGO VEGA, A. e IVANOVA, A. (2010). *Efectos de la crisis económica sobre la juventud española*. Instituto Max Weber.
- PETRI, H. L., GOVERN, J. M. (2009). *Motivación: teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Paraninfo.
- PINK, D. H. (2010). *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Barcelona: Grupo Planeta.
- PIQUERAS, R., RODRÍGUEZ, A., y RUEDA, C. (2008). *Expectativas y duración del desempleo*. Revista de psicología del trabajo y las organizaciones. V. 24. Nº 2 Madrid.
- RODRÍGUEZ, M. Et al (1988) *Autoestima: clave del éxito personal*. México: Manual moderno.
- ROJAS, E. (2001). *¿Quién eres?*. Madrid: Ediciones temas de hoy.
- WOLIN, S. (1993). *The resilient self: how survival of troubled families rise above adversity*. Washington: Villard books.
- WOLK, L. (2003). *Coaching. El arte de soplar brasas*. Buenos Aires: Gran Aldea.

Emociones básicas: introducción a la Inteligencia Emocional

Carla San Martín Cambroner
Asesoría Psicológica para jóvenes del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza



Índice

1. Introducción
2. Neuroanatomía implicada en la emoción
 - 2.1. Corteza
 - 2.2. Sistema límbico
 - Hipocampo
 - Amígdala
 - 2.3. Neuropeptidos
3. Psicobiología de la emoción
 - 3.1. Darwin
 - 3.2. Teoría de James-Lange
 - 3.3. Teoría Cannon-Bard
 - 3.4. James Papez
 - 3.5. Teoría de la activación cognitiva de Schachter-Singer
4. Emociones Básicas:
 - 4.1. Sorpresa
 - 4.2. Asco
 - 4.3. Tristeza
 - 4.4. Ira
 - 4.5. Miedo
 - 4.6. Alegría / felicidad
5. Conclusiones
6. Bibliografía

1. Introducción

Las emociones, como dice Ekman, determinan la calidad de nuestras vidas. No hay emociones buenas o malas, pero sí las podemos clasificar en positivas o negativas dependiendo de si las reacciones corporales son más o menos agradables, pero todas ellas forman parte de nuestro día a día, de nuestra realidad.

Cuando en nuestro sentir cotidiano generamos únicamente alguna de estas emociones no nos adaptamos a una realidad conformada por la experimentación de múltiples sensaciones y emociones, sino que limitamos nuestro contacto con el mundo exterior y nuestro mundo interno a una parte de ellas. Es en estos casos cuando desarrollamos estados desadaptativos, generando conflictos internos y en nuestras relaciones sociales.

El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas (Goleman, 1995).

La experiencia emocional viene determinada por nuestro aprendizaje, nuestras cogniciones, actitudes y creencias, que van a influir en la forma en la que percibimos, analizamos e interactuamos en las diversas situaciones.

2. Neuroanatomía de la emoción

Un caso que marco un hito en el trabajo de la neuroanatomía de las emociones es el de Phineas Gage estudiado y analizado principalmente por el doctor John Martyn Harlow (1868). En 1848 en un accidente laboral, una barra de hierro traspasó el cráneo del señor Gage, lesionando el lóbulo frontal. Apparentemente la recuperación fue casi milagrosa. Tiempo después se constataron las alteraciones emocionales y de personalidad tras el accidente. Pasó de ser un

hombre responsable y tranquilo a comportarse de manera imprudente, agresiva e impaciente. Este caso se sigue estudiando para sugerir relaciones entre los lóbulos frontales, la emoción y los procesos de toma de decisiones (Damasio, 1994).

Comprender y conocer las partes neuroanatómicas que forman parte de la emoción nos permitirán comprender los fundamentos de la inteligencia emocional. Trataremos de forma general los componentes neuroanatómicos fundamentales que son la corteza, el sistema límbico y los neuropéptidos.

2.1. Corteza

La corteza, en ocasiones también llamada neocorteza, se considera la parte pensante del cerebro. Es la que nos va a permitir analizar nuestras emociones, discernir y reaccionar de determinada manera. Concretamente, la corteza prefrontal nos permite generar diversas alternativas, para evaluarlas y llevar a cabo diversas estrategias.

Tomemos el ejemplo de lo que le ocurrió a Sandra cuando seis de las muchachas más populares de la escuela se sentaron con ella frente a la mesa del comedor. Se trataba de un acontecimiento muy poco frecuente, ya que la mayoría de estas muchachas nunca antes le habían dirigido la palabra, y muchos menos se habían sentado junto a ella para comer. Charlaron sobre las cosas de que suelen hablar las niñas de once años —ropa nueva, muchachos, programas de televisión— y Sandra se limitaba a escuchar. Entonces Silvia, una de las niñas más descaradas se volvió hacia ella y le dijo:

—Sandra, ayer estábamos tratando de decidir cuál de todas las niñas de nuestro grado era la más fea. ¿Quién crees que puede ser?

Sandra recorrió el comedor lentamente con la mirada, pensando que su respuesta tenía que ser muy buena. Sus ojos se fijaron en Laura. Su cabello era pelirrojo, largo y desgreñado. La nariz era larga y puntiaguda, el rostro delgado y los dientes sobresalían, dándole un aspecto de conejo.

—Creo que es Laura —le dijo Sandra al grupo, tal vez con excesiva vehemencia— Tiene un aspecto horrible, ¿verdad?

—Nooo —dijo Silvia— no es lo que decidimos. Decidimos que eres tú, que tú eres la más fea.

Dijo esto en tono casual como si estuviera haciendo un comentario sobre el clima.

Sandra sintió un nudo en el estómago, como si alguien le hubiese retorcido las entrañas. Empalideció y por un momento pensó que podría llegar a sentirse mal. Pero ese momento pasó: “De modo que era un truco”, pensó, “sólo un truco para hacerme sentir mal”. Se dio cuenta de que la ira había reemplazado su sensación de náusea. Sintió tensión en los brazos y observó que se le cerraban los puños.

Sandra levantó la vista de su bandeja de almuerzo, observando que las niñas habían retomado su conversación pero manteniéndose al mismo tiempo atentas a su reacción. Miró directamente hacia Silvia y le dijo con la mayor seguridad que pudo:

—Supongo que todo el mundo comete errores —tomó entonces su bandeja y se alejó.

La parte emocional y la parte lógica del cerebro cubren a menudo diferentes funciones al determinar nuestros comportamientos y sin embargo son completamente independientes. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con más fuerza. Nos alerta cuando nuestros hijos pueden estar en peligro aun antes de que podamos determinar con exactitud de qué tipo de peligro se trata. La corteza, por otra parte, específicamente los lóbulos prefrontales, pueden actuar como un freno, dándole sentido a una situación emocional antes de que respondamos a ella. Cuando Sandra se enfrentó a la burla cruel de sus compañeras de clase, logró dar un paso atrás y observar lo que había ocurrido, controlando su ira y su humillación.

Texto extraído de Lawrence E. Shapiro “Inteligencia Emocional de los niños” (1997).

2.2. Sistema límbico

El sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales encargadas de regular nuestras respuestas, impulsos y emociones ante los estímulos. Se considera la parte emocional del cerebro.

Hipocampo: forma parte de las estructuras de la corteza cerebral y del sistema límbico. Es el encargado de generar el aprendizaje emocional y el lugar donde se almacenan los recuerdos emocionales.

Amígdala: es un núcleo que se ha relacionado con la emoción a través de diversas funciones cognitivas. Se considera que desarrolla funciones de control emocional.

Está formada por una serie de núcleos que reciben información de las áreas sensoriales, procesan esa información dándoles un significado afectivo y generan las diversas respuestas emocionales y conductuales. Estas respuestas suelen ser inconscientes y rápidas ante diferentes situaciones.

Existe acuerdo en considerar una mayor sensibilidad de la amígdala hacia estímulos y emociones negativas como el miedo.

Por ejemplo, imaginemos por un momento que una noche usted se encuentra en su casa, lavándose antes de ir a acostarse y de repente suena el timbre. Inmediatamente recibe un flujo de adrenalina, que alerta a su amígdala ante un posible peligro. Abre la puerta con precaución y ve que su estrella cinematográfica preferida (o su autor, política, celebridad deportiva, etc.) se encuentra frente a usted y le explica que se le pinchó un neumático frente a su casa y que necesita ayuda.

El hipocampo es el que reconocerá a esta persona como alguien que le puede provocar cierta agitación, haciendo que la amígdala intervenga precipitadamente con la mezcla apropiada de sorpresa, deleite, asombro y quizá lujuria. Pero la corteza le recordará que este objeto de su afecto tiene un nombre y una razón para estar allí, que probablemente no sea la de fijarse en usted. También sería la corteza la que le permitiría decir algo que no suene estúpido. Pensando en el futuro, a la corteza se le ocurriría la idea de obtener un autógrafo y una foto con su nuevo amigo.

Texto extraído de Lawrence E. Shapiro “Inteligencia Emocional de los niños” (1997).

2.3. Neuropéptidos

Estas moléculas o sustancias (cadenas de aminoácidos) se encuentran almacenadas en el cerebro emocional y se encargan de llevar las emociones a través del cuerpo. Existen una serie de receptores a donde llegarán para informar sobre como debe reaccionar el cuerpo.

Estos elementos químicos cerebrales, también denominados neurotransmisores, fueron los que hicieron sentir a Sandra esa sensación de malestar cuando Silvia y sus amigas la insultaron. Durante la visita de la celebridad, esos mismos neurotransmisores también harán que su boca se seque, su rostro se sonroje y su abdomen se tense por la excitación.

Texto extraído de Lawrence E. Shapiro “Inteligencia Emocional de los niños” (1997).

■ 3. Biopsicología de la emoción

Vamos a describir algunos de los primeros descubrimientos relacionados con la biopsicología de la emoción que tratan de explicar el significado y como se producen las emociones en las personas.

3.1. Darwin

Los estudios evolucionistas de Darwin planteaban las adaptaciones de las especies al medio para garantizar la supervivencia, sosteniendo que no había una diferencia específica entre ser humano¹ y animales.

Ante estos planteamientos se abrieron otras cuestiones sobre instintos y conductas inteligentes, a las cuales Darwin buscó dar respuesta en su obra *La Expresión de la Emoción en el Hombre y los Animales* (Darwin, 1872). En ella relacionaba la expresión emocional como manifestación mental, ofreciendo tres principios

¹ Utilizamos esta expresión coloquial sin entrar en la clasificación científica, ni en debates sobre la concepción de la mente humana homo sapiens.

interpretativos: el primero, su función adaptativa; el segundo, un principio de antítesis por el que las emociones positivas serán morfológicamente opuestas a las negativas; y el tercero, su coordinación aumentando aquellas que sean adaptativas y beneficiosas en detrimento de aquellas que no lo son.

3.2. Teoría de James-Lange

William James (1890), contrario a las teorías de la época, argumentó que la emoción, lejos de ser la causa de cambios corporales o fisiológicos, era más bien la consecuencia de los mismos. Bajo esta suposición, no reímos porque estamos alegres, sino que estamos alegres porque reímos.

Poco más tarde Carl Lange, de forma casi simultánea e independiente propuso una teoría similar, que consideraba las emociones como resultado de la propiocepción, mediante cambios fisiológicos.

En base a estos hechos es por lo que esta teoría se conoce tradicionalmente como de James-Lange. Esta teoría invirtió la forma tradicional de pensar, es decir, el “sentido común” (estímulo-emoción-respuesta fisiológica). Postula que al percibir un estímulo o situación, es ésta la que genera una serie de cambios fisiológicos que hacen desencadenar la emoción, y no al revés.

3.3. Teoría Cannon-Bard

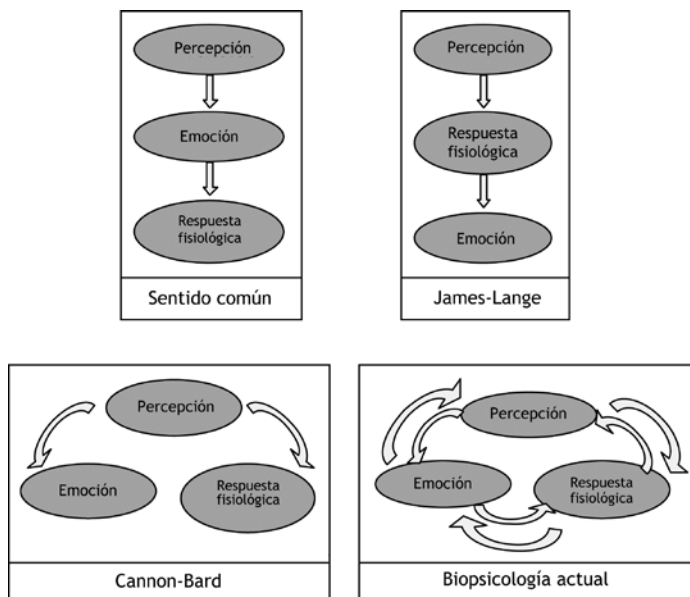
Años después Walter Cannon (1915) realizó un análisis de la teoría James-Lang, proponiendo un modelo alternativo, ampliado y difundido por Philip Bard (1928).

Esta teoría postula que ambas reacciones, tanto la experiencia emocional como la respuesta fisiológica (expresión emocional) son procesos paralelos que no dependen de una relación causal entre ellos. Explican que la percepción de un estímulo o situación provocan simultáneamente tanto la emoción como la respuesta fisiológica. Por ejemplo, ante una situación amenazante (percepción de serpiente) se desencadenaría a la vez la experiencia emocional (sensación de miedo) como la reacción fisiológica (correr).

Como consecuencia de los resultados de diversos estudios que cuestionan tanto la teoría de James-Lange como la de Cannon-Bard, se ha llegado a pensar que cada uno de los tres factores implicados en la respuesta emocional es independiente e influye en los otros dos.

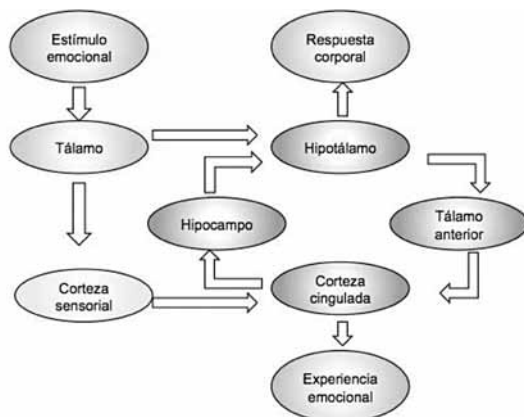
CUADROS RESUMEN DE LAS TEORÍAS QUE EXPLICAN LA RELACIÓN, ENTRE PERCEPCIÓN, EMOCIÓN Y REACCIÓN FISIOLÓGICA

(Extraído de John P.J. Pinel (2001) Biopsicología)



3.4. James Papez

James Papez (1937) propuso un esquema para el circuito de estructuras anatómicas neurales implicadas en la emoción, conocido como el *circuito de Papez*. “Propuso que la expresión emocional está controlada por varias estructuras nerviosas interconectadas, a las que denominó sistema límbico.[...] Los estados emocionales



se expresan a través de la acción de las estructuras límbicas sobre el hipotálamo, y que se experimentan a través de la acción de las estructuras del sistema límbico sobre la corteza” (Pinel, 2001).

Cuando el estímulo sensorial llega al tálamo, de ahí la información sigue dos caminos. Por un lado se dirige al hipotálamo que genera una reacción física, y por otro a la corteza sensorial. Esta información se convertirá en experiencia emocional, cuando sea integrada por la corteza cingulada.

3.5. Teoría de la activación cognitiva de Schachter-Singer

Stanley Schachter y Jerome Singer (1962), sostienen que para generar una emoción es necesario un nivel de excitación y una interpretación emocional de esa excitación. Según esta teoría la emoción es el resultado de la combinación e interacción de la respuesta fisiológica de excitación (activación) y la interpretación situacional cognoscitiva que tenemos de la misma.

Cuando se presenta el estímulo y detectamos la activación fisiológica, analizamos cognitivamente la situación para clasificar esa emoción, y es esa clasificación la que va a determinar la emoción que vamos a sentir.

Estímulo >> Activación >> Cognición >> Emoción

Por ejemplo, si estamos cortando cebolla y creemos que los cambios corporales (lágrimas) que experimentamos son consecuencia de esa actividad, no buscaremos explicaciones alternativas.

Se considera vigente la idea de la relación entre el aumento de activación y un aumento de reacción emocional, pero no a la inversa: una disminución en los niveles de excitación, no significa una disminución en la intensidad de la respuesta emocional.

■ 4. Emociones Básicas

Aunque actualmente existe acuerdo sobre la existencia de unas emociones básicas, existe una discrepancia en cuanto al número. Vamos a tomar el modelo de Paul Ekman y sus colaboradores (1975), quienes tras realizar un estudio pionero durante varios años analizando la expresión emocional, concluyeron la existencia de 6 emociones primarias: sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo y alegría.

Pese a la diversidad cultural, estas expresiones emocionales se consideran internacionales. Las personas disponemos de mas de 40 músculos diferentes en el rostro que nos van a permitir expresar las diferentes emociones y en diferentes grados. La expresión emocional permite que ante la dificultad o la negación de expresar con palabras cómo nos sentimos, sean estas expresiones faciales quienes faciliten la salida de esas emociones.

4.1. Sorpresa

La sorpresa es el estado emocional resultante de algún acontecimiento imprevisto, repentino o novedoso. En cuanto a su valencia, es neutral, es decir, no es ni agradable ni desagradable, y es además la más breve de todas las emociones básicas.

Debido a la singularidad de esta emoción y a que no posee todas las características de las otras emociones básicas, alguno/as autores/as cuestionan si realmente se trata de una emoción en sí misma.

La finalidad adaptativa de esta emoción es la de orientar ante un nuevo acontecimiento.

SORPRESA	
1. Efectos subjetivos • Mente en blanco • Sensaciones de incertidumbre	
2. Correlatos psicofisiológicos a) Actividad cardiovascular • Frecuencia cardíaca (des-aceleración fásica) • Vasoconstricción periférica • Vasodilatación cefálica b) Actividad electrodérmica • Conductancia de la piel (aumento fásico) c) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética • Tono muscular general (aumento fásico) • Interrupción puntual de la respiración • Amplitud respiratoria	
3. Expresión facial • Elevación de la parte interior de las cejas • Elevación de la parte exterior de las cejas • Elevación del párpado superior • Descenso de la mandíbula y apertura de la boca <i>Complementarias</i> • Elevación de la parte inferior de los párpados y reducción de la apertura palpebral	
4. Expresión vocal • Tono de alto nivel • Vocalizaciones espontáneas del tipo ¡oh!, ¡cómo!	
5. Afrontamiento • Facilita los procesos atencionales • Facilita la aparición de conductas de exploración y de investigación • Facilita el interés o curiosidad por situaciones novedosas	

Cuadro adaptado de Martín, M.J. *La sorpresa, el asco y el miedo* (2003)

4.2.Asco

El asco es una emoción de un fuerte desagrado y aversión causado por algo que repugna o desagrada. Las sensaciones fisiológicas de esta emoción son de las más patentes.

La finalidad adaptativa es rechazar aquello que no consideramos como saludable. Tiene también un componente social en las relaciones interpersonales y culturales.

ASCO									
1. Efectos subjetivos • Repulsión • Sentido de ofensa • Percepción de que algo no es como debería ser									
2. Correlatos neurobiológicos • Activación de lado derecho de las regiones frontal y temporal anterior • Ganglios basales									
3. Correlatos psicofisiológicos <table> <tr> <td>a) Actividad gastrointestinal</td><td>• Sensaciones gastrointestinales (náusea)</td></tr> <tr> <td>b) Actividad cardiovascular</td><td>• Frecuencia cardíaca</td></tr> <tr> <td>c) Actividad electrodérmica</td><td>• Conductancia de la piel</td></tr> <tr> <td>d) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética</td><td> • Tensión muscular general • Frecuencia respiratoria (prolongación de las pausas entre respiraciones) • En los músculos faciales, principalmente: – Actividad del músculo corrugator superficial – Actividad del músculo elevador del labio superior </td></tr> </table>		a) Actividad gastrointestinal	• Sensaciones gastrointestinales (náusea)	b) Actividad cardiovascular	• Frecuencia cardíaca	c) Actividad electrodérmica	• Conductancia de la piel	d) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética	• Tensión muscular general • Frecuencia respiratoria (prolongación de las pausas entre respiraciones) • En los músculos faciales, principalmente: – Actividad del músculo corrugator superficial – Actividad del músculo elevador del labio superior
a) Actividad gastrointestinal	• Sensaciones gastrointestinales (náusea)								
b) Actividad cardiovascular	• Frecuencia cardíaca								
c) Actividad electrodérmica	• Conductancia de la piel								
d) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética	• Tensión muscular general • Frecuencia respiratoria (prolongación de las pausas entre respiraciones) • En los músculos faciales, principalmente: – Actividad del músculo corrugator superficial – Actividad del músculo elevador del labio superior								

4. Expresión facial

- Descenso y unión de las cejas
- Elevación mejillas y reducción de la apertura palpebral
- Nariz fruncida
- Elevación de la barbilla
- Reducción acentuada de la apertura de los párpados



Complementarias

- Elevación del labio superior
- Descenso de la comisura de los labios
- Separación de los labios
- Descenso del mentón

5. Expresión vocal

- Emisión de sonido como de aclarar la garganta
- Sonidos guturales *aj* o *uf*

6. Afrontamiento

- Rechazo del objeto o situación desencadenante del asco
- Distanciamiento acompañado bien por una expulsión o eliminación de los estímulos aversivos, o por una retirada de la situación.

Cuadro adaptado de Martín, M.J. *La sorpresa, el asco y el miedo* (2003)

4.3. Tristeza

La tristeza es una emoción negativa que se caracteriza por un decaimiento anímico. Este sentimiento suele ir acompañado de un descenso de la actividad física (conductual) y mental (cognitiva).

Suele aparecer ante situaciones dolorosas (pérdida de un ser querido), peligrosas o dañinas (accidente), o cuando no vemos cumplidas nuestras expectativas. El abatimiento, apatía, llanto o pérdida de apetito son algunas de las manifestaciones de esta emoción.

La finalidad adaptativa es la búsqueda del apoyo y comprensión social, así como facilitar la introspección personal.

TRISTEZA

1. Efectos subjetivos

- Vivencia desagradable
- Abatimiento, impotencia y aflicción
- Actitud pesimista
- Actitud reflexiva

2. Correlatos neurobiológicos

- Córtex prefrontal medial
- Córtex cingulado subcalloso
- Hipoactivación lóbulo frontal izquierdo
- Serotonina
- Noradrenalina
- Eje hipotálamo-hipofisio-adrenal

2. Correlatos neurobiológicos

- Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética
 - Tono muscular
 - Ritmo respiratorio estable (amplitud respiratoria)
- Actividad cardiovascular
 - Tasa cardíaca
 - Presión sanguínea sistólica y diastólica
 - Volumen sanguíneo
 - Resistencia vascular periférica
- Actividad electrodérmica
 - Conductancia de la piel
- Actividad endocrina
 - Cortisol en sangre

3. Expresión facial

- Elevación de la parte interior de las cejas
- Disposición inclinada de las cejas hacia la parte externa del rostro
- Descenso de las comisuras de los labios

Complementarias

- Ascenso de pómulos y estrechamiento de apertura palpebral
- Remarque del repliegue nasolabial
- Inclinación de la cabeza
- Mirada hacia abajo



4. Expresión vocal

- Tono y sonoridad de la voz
- Fluencia verbal

5. Afrontamiento

- Retraimiento: desconexión planes de acción y modulación procesos cognitivos
- Moderación funcional: acción atenuadora de la funcionalidad cognitiva
- Impacto social: catalizador del apoyo social y afectivo del entorno

Cuadro adaptado de Domínguez Sánchez, F.J. *La alegría, la tristeza y la ira* (2003)

4.4. Ira

La ira es una emoción que puede resultar de una situación considerada injusta, de la pérdida o no consecución de algo deseado o de una amenaza. Se expresa a través de sentimientos de enfado, de frustración o irritabilidad.

La finalidad adaptativa es la de defendernos ante determinadas situaciones.

IRA
1. Efectos subjetivos • Vivencia desagradable • Estado de alta activación • Conducta poco reflexiva
2. Correlatos neurobiológicos • Diencefalo — Hipotálamo • Sistema límbico — Amígdala — Septum • Corteza cerebral — Córtex prefrontal

2. Correlatos psicofisiológicos

- a) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética
 - Tono muscular
 - Ritmo respiratorio (amplitud respiratoria estable)
- b) Actividad cardiovascular
 - Tasa cardíaca
 - Contractilidad miocárdica
 - Presión sanguínea sistólica y diastólica
 - Resistencia vascular periférica
- c) Actividad electrodérmica
 - Conductancia de la piel
- d) Actividad endocrina
 - Adrenalina en sangre

3. Expresión facial

- Descenso y contracción de las cejas
- Elevación del párpado superior
- Elevación del párpado inferior y reducción de la apertura palpebral
- Labios en tensión
- Labios contraídos y apretados
- Dilatación de los orificios nasales
- Elevación del mentón
- Descenso de la barbilla



Complementarias

- Elevación del labio superior
- Contracción de los labios en forma de embudo
- Separación de los labios

4. Expresión vocal

- Intensidad de la voz
- Frecuencia de la expresión voca

5. Afrontamiento

- Ira hacia dentro: se suprime la emoción
- Ira hacia fuera: se expresa la ira de forma explícita
- Control de la ira: dominio y modulación de la expresión de ira

Cuadro adaptado de Martín, M.J. *La sorpresa, el asco y el miedo* (2003)

4.5. Miedo

El miedo es una emoción de carácter negativo e intenso, resultante de la percepción de algún peligro, frente a la cual se generan inseguridades o dudas sobre la propia capacidad de solventarlo. Como reacción a esa emoción pueden aparecer conductas de evitación o huida. El peligro puede ser real en el momento presente o imaginario en relación al pasado o futuro.

La finalidad adaptativa es la búsqueda de protección y defensa ante un peligro con conductas generalmente de escape o evitación. Tiene un componente social a través de la observación.

MIEDO
1. Efectos subjetivos • Sensación de tensión o de gran activación • Desasosiego, preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud • Sensación de pérdida de control
2. Correlatos neurobiológicos (sistema del miedo) • Activación de la vía principal tálamo-córtex-amígdala • Activación de la vía secundaria tálamo-amígdala • Zonas sensoriales específicas del tálamo, córtex sensorial específico, hipocampo, córtex prefrontal
2. Correlatos psicofisiológicos a) Actividad cardiovascular • Frecuencia cardíaca • Fuerza de contracción del corazón • Presión arterial sistólica • Presión arterial diastólica • Vasoconstricción periférica (una consecuencia es disminución de la temperatura) c) Actividad electrodérmica • Conductancia de la piel • Fluctuaciones de la conductancia de la piel d) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética • Tensión muscular • Frecuencia respiratoria (reducciones en su amplitud) • El miedo condicionado potencia el reflejo de sobresalto

3. Expresión facial

- Elevación de la parte inferior de las cejas
- Descenso y contracción de las cejas
- Desplazamiento de la comisura de los labios
- Alargamiento de la comisura de los labios
- Separación de los labios

Complementarias

- Elevación de la parte exterior de las cejas
- Elevación del párpado superior
- Descenso del mentón
- Descenso de la mandíbula, abriendo la boca



4. Expresión vocal

- Tendencia a emitir gritos de alta frecuencia o chillidos
- Elevación del tono y variabilidad del tono

5. Afrontamiento

- Retirarse, inmovilizarse, amenazar o atacar, y tratar de inhibir o desviar el ataque
- Evitación o afrontamiento de la situación

Cuadro adaptado de Martín, M.J. *La sorpresa, el asco y el miedo* (2003)

4.6. Alegría/Felicidad

La alegría es la emoción positiva de satisfacción que sentimos cuando experimentamos sensaciones agradables, acontecimientos positivos o logramos alguna meta u objetivo propuesto. Suele tener una duración breve pero puede experimentarse de forma intensa ocasionalmente.

Ekman y Friesen (1982) distinguen tres tipos de sonrisa: la auténtica (de Duchenne), la falsa y la enmascaradora. La primera va acompañada de una emoción positiva, la segunda es un gesto sin emoción alguna, y la tercera intenta camuflar emociones negativas como por ejemplo la tristeza o la ira.

La finalidad adaptativa es facilitar las relaciones interpersonales, así como reproducir aquellas situaciones que nos producen bienestar.

ALEGRÍA / FELICIDAD

1. Efectos subjetivos

- Vivencia placentera y reforzante
- Actitud optimista
- Aumento de la autoestima y la autoconfianza

2. Correlatos psicofisiológicos

- | | |
|---|--|
| a) Actividad respiratoria y de la musculatura esquelética | <ul style="list-style-type: none"> • Tono muscular disminuido • Ritmo respiratorio: <ul style="list-style-type: none"> – Frecuencia basal → No varía – Inspiración-expiración → mayor frecuencia expiratoria – Expiración forzada – Volumen de aire inspirado |
| b) Actividad cardiovascular | <ul style="list-style-type: none"> • Tasa cardíaca • Presión sanguínea sistólica y diastólica |
| c) Actividad electrodérmica | <ul style="list-style-type: none"> • EDAD → Fluctuante durante hilaridad |
| d) Actividad endocrina | <ul style="list-style-type: none"> • Endorfinas y catecolaminas |
| e) Otros | <ul style="list-style-type: none"> • Esfínter uretral → Pérdida momentánea de control |

3. Expresión facial

- Pómulos elevados y estrechamiento de apertura palpebral
- Elevación y retraimiento de las comisuras labiales
- Separación de los labios



4. Expresión vocal

- Tono y sonoridad de la voz ↑↑
- Variaciones tonales ↑↑

5. Afrontamiento

- Bajo nivel de demanda
- Mejora el rendimiento cognitivo: categorización y solución de problemas
- Facilita la interacción social y la vinculación afectiva

Cuadro adaptado de Domínguez Sánchez, F.J. *La alegría, la tristeza y la ira* (2003)

5. Conclusiones

Hemos comenzado nuestro viaje sobre las emociones a través de las estructuras cerebrales implicadas. Hemos visto la racionalidad de la corteza, el análisis del hipocampo, la emocionalidad de la amígdala y el transporte de los neuropéptidos para distribuirlas por todo el cuerpo.

Mediante la biopsicología y algunas de sus teorías clásicas hemos intentado explicar la forma en que se producen las emociones en las personas y descifrar su significado. Desde la interpretación emocional de Darwin, pasando por la propiocepción de James-Lang y los procesos paralelos de Canon-Bard, hasta la biopsicología actual que considera que los tres factores implicados influyen entre sí. Para completar estas teorías clásicas, hemos explicado el esquema neural implicado en la emoción (Circuito de Papez) y la teoría de la activación cognitiva de Schachter-Singer.

Para finalizar hemos descrito las 6 emociones principales de Sorpresa, Asco, Tristeza, Ira, Miedo y Alegría; desentrañando sus efectos subjetivos, correlatos neurobiológicos y fisiológicos, expresiones faciales y vocales, la forma de afrontamiento y su finalidad adaptativa.

Las personas somos diferentes, y por tanto con características, capacidades y actitudes diferentes, pero generalmente la forma en la que nos enfrentamos al mundo es aprendida. De pequeños, muchos niños aprenden que no deben llorar, porque cuando lo hacen se les refuerza la contención emocional del llanto “no pasa nada, los niños no lloran”, al contrario que muchas niñas, a las que sí se les refuerza esa expresión emocional, aupándolas en brazos y calmándolas. Este aprender a comportarnos, a sentir, a querer, lo aprendemos desde que nacemos, nos enseñan como, con quien, cual, donde... ¿y a ser felices?

A veces nos tenemos que deseducar y desenseñar para aprender por nosotras y nosotros mismos a sentir nuestras emociones de forma positiva, aceptándolas sin complejos y sin restricciones.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social.

Aprender a manejar nuestras emociones, conectando con nuestro interior, con nuestros deseos y sentimientos nos ayudará a reflexionar, a comprender, a saber esperar y a saber cuándo actuar, cómo comportarnos y reaccionar, a interactuar y a adaptarnos socialmente.

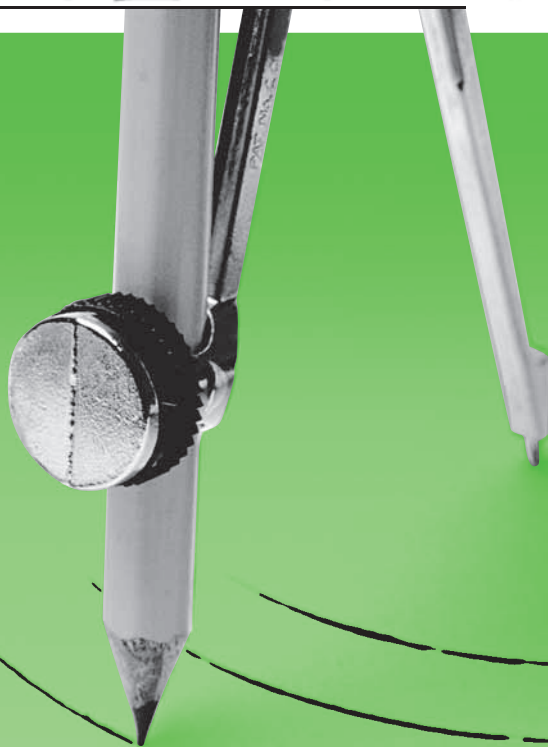


Bibliografía

- FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G., JIMÉNEZ SÁNCHEZ, M. P., MARTÍN DÍAZ, M. D. (2003). *Emoción y Motivación. La adaptación humana* (Vol. 1). Madrid: Ramón Areces.
- GOLEMAN, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- LEVAV, M. (2005). *Neuropsicología de la emoción. Particularidades de la infancia*. Revista argentina de Neuropsicología 5, 15-24.
- PINEL, J.P.J. (2001). *Biopsicología*. Madrid: Pearson Educación
- REDOLAR, D (coord.), MORENO, A., ROBLES, N., SORIANO, C., TORRAS, M., VALE, A. M. (2010). *Fundamentos de psicobiología*. Barcelona: UOC.
- SÁNCHEZ-NAVARRO, J. y ROMÁN, F. (2004). *Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y la expresión emocional*. Anales de psicología (vol. 20) n.º 2.
- SHAPIRO, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editors.



sal de dudas



sexológica

Haciendo historia sexológica con el “Sal de dudas”

Santiago Frago Valls

Silberio Sáez Sesma

Asesoría sexológica del Ayuntamiento (CIPAJ)
y de la Universidad de Zaragoza

■ Historia de la Sexología

La Sexología es una ciencia y para nosotros una dedicación multidisciplinar. Toda dedicación científica participa de alguna filosofía, y en el caso que nos ocupa de la filosofía de la ciencia o epistemología, que nos posibilita comprender, entender y explicar el hecho sexual humano.

El término Sexología fue acuñado por Elizabeth Osgood Goodrich Willard (Sexology as the Philosophy of Life, 306-8. Chicago: Walsh, 1867.)

Haciendo un breve recorrido histórico diríamos que la Sexología ha pasado por tres grandes momentos: una fase multidisciplinar de la Sexología, propia del siglo XVIII; una fase interdisciplinar correspondiente al siglo XIX y la actual fase disciplinar, que se inició en los primeros años del siglo XX.

Todo momento cimenta sus raíces en épocas pretéritas llenas de personajes históricos y relevantes que han formado parte de los orígenes de esta moderna ciencia y que sentimos la obligación de nombrar:

Edad Antigua: época histórica que coincide con el surgimiento y desarrollo de las primeras civilizaciones o civilizaciones antiguas.

La Antigüedad clásica se localiza en el momento de plenitud de la civilización grecorromana (siglo V a. C. al II d. C.) o en sentido amplio, en toda su duración (siglo VIII a. C. al V d. C.).

- Hipócrates, Platón, Aristóteles, Sorano y Galeno: estudian, describen y debaten sobre cuestiones relativas a la reproducción, anticoncepción, conducta sexual, educación y ética sexual.
- Ovidio escribe “El Arte de amar” (en latín *Ars amatoria* o *Ars Amandi*), tratado sobre el arte de las relaciones sexuales y la seducción es un poema didáctico escrito en latín y publicado entre los años 2 a. C. y 2 d. C.
- Mallanga Vatsayana escribe su “Kamasutra”, manual clásico de relaciones sexuales. El Kamasutra es un antiguo texto hindú que trata sobre el comportamiento sexual humano considerado como el trabajo básico sobre el amor en la literatura sánscrita. Cronológicamente se sitúa entre el 240 y el 550 d. C.).

Edad Media: es el período histórico de la civilización occidental comprendido entre el siglo V y el XV. Su comienzo se sitúa convencionalmente en el año 476 con la caída del Imperio romano de Occidente y su fin en 1492 con el descubrimiento de América, o en 1453 con la caída del Imperio bizantino, fecha que tiene la ventaja de coincidir con la invención de la imprenta (*Biblia de Gutenberg*).

- Ar Razi, Avicena, Averroes, Maimónides: preservan y diseminan el conocimiento sexológico.

Edad Moderna y Alta Edad Moderna: es el tercero de los periodos históricos en los que se divide tradicionalmente en Occidente la Historia Universal. En esa perspectiva, la Edad Moderna sería el periodo en que triunfan los valores de la modernidad (el progreso, la comunicación, la razón) frente al periodo anterior. Las fecha de inicio más aceptadas son la toma de Constantinopla por los turcos en el año 1453 y el Descubrimiento de América (1492) aunque también se ha propuesto la Reforma Protestante (1517) como hitos de partida.

- Leonardo da Vinci (1452-1519): estudia y disecciona cadáveres; y dibuja y describe ciertos órganos sexuales internos, además del coito y el embarazo

- Andreas Vesalius (1514-1564) publica la 1ª Anatomía humana.
- Gabriele Fallopio (1523-1562) describe las Trompas de Fallopio.
- Regnier de Graaf (1641-1673) describe los folículos de Graaf y la eyaculación femenina.
- Caspar Bartholin Berthelsen (1585-1629) describe las glándulas de Bartolino.
- William Cowper (1666-1709) describe las Glándulas de Cowper.
- En 1642, el médico J.B. Sinibaldus publica “Genanthropoeia” acerca de la anatomía y estímulo erótico.
- En 1677, Anton Van Leeuwenhoek, ve por primera vez al microscopio un espermatozoide humano.

Siglo XVII

- En 1735 el botánico sueco Karl Von Linné presenta su “Método sexual”, es decir, un sistema de clasificación sobre las estructuras reproductivas.
- En 1760 el médico Samuel Tissot escribe el “Onanismo” acerca de los peligros de la masturbación. Libro de gran influencia en los 150 años posteriores.
- Jean Jacques Rousseau escribe “Emile” (1762), libro influyente que exige la preservación de la inocencia sexual en niños y adolescentes.
- Mary Wollstonecraft publica en 1792 su “Reivindicación de los derechos de la mujer”, donde exige igualdad femenina en la educación y en la vida privada y pública.
- John Hunter, explica los principios básicos de la terapia sexual en su libro “Tratado de las enfermedades venéreas”.
- El sacerdote inglés Thomas Malthus advierte en sus publicaciones de 1798 sobre los peligros de la sobrepoblación.

Edad Contemporánea: siglos XIX y XX: Edad Contemporánea es el nombre con el que se designa el periodo histórico comprendido entre la Revolución francesa y la actualidad. Comprende desde 1789 hasta el presente.

- 1822, Friedrich Karl Forberg publica su “Manual de erotología” sobre los diversos comportamientos sexuales.
- 1827, Karl Ernst Von Baer descubre el óvulo.
- 1865, Gregor Mendel establece los fundamentos de la genética moderna.
- 1869, John Stuart Mill publica “La servidumbre de la mujer”, acerca de la igualdad legal y social de los sexos.
- Iwan Bloch (1872-1922), dermatólogo berlinés, fue quien propuso por primera vez la idea de una labor científica y académica consagrada al estudio del sexo, y fue quien acuñó también un nuevo término: Sexualwissenschaft (ciencia sexual o mejor, sexología). En este sentido, Iwan Bloch puede legítimamente ser llamado el padre de la sexología.
- 1872, el médico y antropólogo italiano Paolo Mantegazza publica “Trilogía del amor”: higiene, fisiología y antropología del amor. Introduce cierto relativismo moral con sus diversas observaciones culturales.
- 1879, Albert Neisser descubre el gonococo.
- 1886, Richard Von Krafft-Ebing publica “Psicopatía Sexual”, una colección de historias clínicas documentando prácticas sexuales raras e inusuales; supuestamente indicativas de “enfermedades sexuales de la mente”. Introduce los conceptos de “sadismo” (en honor al Marqués de Sade) y de “masoquismo” (en honor a Leopold Von Sacher-Masoch).
- 1892, la joven médica americana Clelia Mosher realiza una encuesta a mujeres de clase media sobre actitudes y experiencias sexuales; con resultados inesperados e inéditos hasta 1980.

Pioneros (1869-1936)

- 1896, el psiquiatra italiano Pasquale Penta edita la 1ª revista científica sobre preguntas sexuales: “Archivo de la Psicopatía sexual”. Además Havelock Ellis comienza sus estudios sobre “Psicología de los sexos”.

- 1897, el médico berlinés Magnus Hirschfeld funda la 1ª organización mundial en defensa de los “derechos gay”, cuya meta es la abolición de la Ley antihomosexual. Su rival Albert Moll publica sus “Investigaciones acerca de la libido sexual”.
- 1904, el endocrinólogo Eugen Steinach estudia los efectos de las hormonas sexuales en el desarrollo del cuerpo humano.
- 1905, Fritz Schaudin descubre el Treponema Pallidum, causante de la sífilis. Augusto Forel publica “La cuestión sexual” con ideas progresistas; igualmente propone practicar la “Eugenesia” (mejora genética para evitar enfermedades), pero a la vez constituye una semilla para la política de higiene racial promulgada por los nazis. Helene Stocker funda la Asociación para la protección de las madres, que lucha por la protección de madres solteras. El dermatólogo Max Marcusse edita “Revista de Sexología”.
- Sigmund Freud (1856-1939) publica “Tres Ensayos para una teoría sexual”, donde describe el desarrollo normal de la sexualidad humana así como las perversiones; su teoría se basa en el Psicoanálisis (examen de la mente o del alma). Según Freud, el “impulso sexual” experimenta un proceso de madurez hasta la madurez genital.
- 1907, Iwan Bloch publica “La vida sexual contemporánea” y habla ya de la Sexología (“sexualwissenschaft”) como ciencia.
- 1908, Magnus Hirschfeld edita la 1ª Revista de Sexología, que sobrevive solo 12 números.
- 1909, Albert Moll publica “La vida sexual de los niños”, ignorando el poco cientifismo de Freud. Habla ya de la Respuesta Sexual Humana RSH: 1. Inicio de voluptuosidad. 2. Sensación voluptuosa regular. 3. Cima de voluptuosidad. 4. Declinación repentina.
- 1910, Magnus Hirschfeld introduce el término “travesti”.
- 1912, Iwan Bloch comienza a publicar “Manual de Sexología Completa en Monografías”, su muerte prematura en 1922 pone fin a este ambicioso proyecto.
- 1913, Magnus Hirschfeld, Iwan Bloch y Albert Eulenburg fundan la 1ª Sociedad Médica de Sexología y Eugenesia. Albert Moll funda en Berlín la Sociedad Internacional para la Investigación sexual.

- 1914, Magnus Hirschfeld publica “La homosexualidad del hombre y la mujer”. Iwan Bloch y Albert Eulenburg refundan la Revista de Sexología. En Estados Unidos, la familia Rockefeller se interesa por la investigación sexual, pero algunos científicos dedican el dinero a investigación biológica básica no polémica y además evitan invitar a Ellis, Hirschfeld, Reich, Grafenberg, Schapiro y Lehfeldt. La fundación Rockefeller proporciona fondos para el trabajo de Alfred Kinsey, que acaban siendo retirados por la presión de políticas conservadoras y fuerzas religiosas.
- 1916, Margaret Sanger abre una clínica de control de la natalidad en Brooklyn, aunque se cierra pronto por “alteración del orden público”. Fue condenada por las leyes de la obscenidad. Sin embargo, permaneció activa en el movimiento de planificación familiar, siendo muy influyente a nivel internacional.
- 1919, Magnus Hirschfeld abre el primer Instituto de Sexología de Berlín.
- 1923, Max Marcusse publica “Diccionario manual de sexología”.
- 1926, en Berlín, Albert Moll organiza el Primer Congreso Internacional de Investigación sexual. Theodor Van De Velde publica “El matrimonio perfecto”, una obra popular en torno a liberarse de los prejuicios sexuales. Magnus Hirschfeld inicia la publicación de “Conocimiento sexual”, obra de cinco volúmenes.
- 1928, Magnus Hirschfeld funda la Liga Mundial para la Reforma Sexual, siendo presidentes: Hirschfeld, Ellis y Forel. La Liga exige la igualdad legal y social de los sexos, el derecho a la anticoncepción y la educación sexual y la despenalización de los delitos sexuales “sin víctima”. Alexander Fleming descubre la penicilina.
- 1929, el etnólogo Bronislaw Malinowski publica “La vida sexual de los habitantes de Melanesia” y Margaret Mead trabaja sobre el contraste de la diversidad sexual. Katherine Davies publica “Factores de la vida sexual de 122 mujeres”: habla sobre masturbación antes y después del matrimonio, relaciones sexuales y uso de anticonceptivos. Gregorio Marañón, médico y endocrinólogo, publica “Los estados intersexuales”, inicio de su gran obra: “La

evolución de la sexualidad y los estados intersexuales (1930). El pionero sexólogo japonés Senji Yamamoto es asesinado por la extrema derecha. El filósofo inglés Bertrand Russell publica “Matrimonio y moral” que aboga por más educación sexual, derecho a las relaciones prematrimoniales y al divorcio para parejas sin hijos; todo ello le llevó a perder una Cátedra en EEUU.

- 1931: Magnus Hirschfeld ante el hostigamiento nazi huye de Alemania. El ginecólogo Robert Latou Dickinson publica un estudio sobre la vida sexual de mujeres casadas e insatisfechas sexualmente y es un defensor de la anticoncepción.
- 1933, el 6 de mayo un grupo nazi saquea el Instituto de Sexología de Hirschfeld y la biblioteca se quema con libros de Freud, Brecht, Werfweil, Zweing; la mayoría de sexólogos huyen al exilio por ser judíos.
- 1936, Wilhelm Reich, publica “La revolución sexual”, combinando el psicoanálisis de Freud y la filosofía de Marx. Más adelante (1942) publica “La función del orgasmo” y habla ya de la respuesta sexual: tensión mecánica, carga bioeléctrica, descarga bioeléctrica y relajación mecánica.

Investigación sexual moderna (1938-2000)

- 1938, Alfred Kinsey, zoólogo de la Universidad de Indiana (EEUU) comienza sus estudios sobre el comportamiento sexual humano.
- 1945, 1946, Elise Ottesen-Jensen inicia los fundamentos de la IPPF (Federación Internacional de Planificación Familiar).
- 1947, Kinsey funda el Instituto para la Investigación Sexual (Instituto Kinsey) en la Universidad de Indiana. El investigador japonés Shintchi Asayama realiza miles de encuestas a estudiantes japoneses sobre su comportamiento sexual. La penicilina y otros antibióticos se utilizan ya en gran escala para tratar las ITS.
- 1948, Kinsey, Wardell Pomeroy y Clyde Martin, publican “Comportamiento sexual humano”. En Bombay, el médico A.P. PILLAY edita “Revista Internacional de Sexología”, que publica en 1950 el artículo de Ernts Grafembreg sobre eyaculación femenina. En

Londres, el ginecólogo Norman Haire, publica el “Diario de Educación sexual”, una revista científica.

- 1949, Simone de Beauvoir publica “El segundo sexo”, hito literario para un movimiento feminista recién despertado.
- 1950, en Nueva York, el ginecólogo Ernests Grafenberg, que había escapado del Berlín nazi, describe la “eyaculación femenina” asociada a las glándulas parauretrales (punto G). Hans Giese funda en Frankfurt “La Sociedad Alemana para la Investigación sexual”.
- 1951, Clellan S. Ford y Frank A. Beach publican “Patrones del comportamiento sexual” y comparan el comportamiento sexual de 200 sociedades humanas; indirectamente el libro debilita el absolutismo moral occidental tradicional en cuestiones sexuales. Se desarrolla el primer anticonceptivo hormonal “la píldora” disponible a partir de 1960. En Los Ángeles, es fundada la 1ª Organización para la liberación homosexual estadounidense, la “Sociedad Matachina”.
- 1953, Alfred Kinsey, Pomeroy, Martin y Gebhard publican “Comportamiento sexual de la mujer”. Ambos informes de Kinsey se basan en entrevistas personales a más de 12.000 personas de EEUU. Dichos informes desatan la ira del puritanismo religioso y políticos conservadores que presionan para negar a Kinsey todo apoyo financiero para la investigación. Harry Benjamin introduce el término “transexuales” diferenciándolos de los “travestis”.
- 1955, el médico Jonh Money introduce la distinción entre “sexo” y “género”. De ello derivan debates científicos sobre las diferencias entre hombre y mujer. En San Francisco, Del Maertín Y Phyllis Lyon fundan la 1ª organización para la emancipación lesbiana y publican la revista “La escalera (the ladder)”.
- 1957, el ginecólogo neoyorquino, Hans Lehfeldt, funda la “Sociedad para el estudio científico de la sexualidad”.
- 1964, Mary Steichen Calderone funda SIECUS, organización dedicada a la educación sexual con biblioteca y publicaciones.
- 1966, el ginecólogo William H. Masters y su esposa Virginia Johnson publican “Respuesta Sexual Humana”.

- 1970, Masters y Johnson publican “Inadecuación sexual humana”, base de la nueva terapia sexual.
- 1973, John Gagnon y William Simon publican “Conducta sexual”, describiendo la conducta sexual como un guión adquirido. La APA: Asociación Psiquiátrica Americana suprime la “homosexualidad” del Manual de Diagnóstico y Estadística.
- 1974, la OMS convoca en Ginebra una reunión de sexólogos y expertos en salud pública; y publican en 1975: “Instrucción y asistencia en cuestiones de sexualidad humana: formación de profesionales de la salud”, y recomienda que la Sexología debería llegar a ser una disciplina autónoma en la educación y el entrenamiento de los profesionales de la salud. Por iniciativa de Hans Lehfeldt se organiza en París el Primer Congreso Mundial de Sexología y más adelante se realizan Congresos en Montreal, Roma, México, Jerusalem, Caracas, Amsterdam, Río de Janeiro, Valencia....
- 1974, Helen Singer Kaplan publica: “La nueva terapia sexual”.
- 1975, nace INCISEX en Madrid, Centro de Formación en Sexología, dirigido por Efigenio Amezcua.
- 1978, en Roma se funda la WAS (Asociación Mundial de Sexología).
- 1981, en San Francisco aparecen los primeros casos de SIDA, infección por VIH.
- 1989, se funda en Ginebra la “Federación Europea de Sexología” (EFS).
- 1997, XIII Congreso Mundial de Sexología y Derechos Humanos en Valencia (España); se publica una Declaración de Derechos sexuales. La Academia de Bellas Artes de Berlín presenta “100 años de activismo gay”.
- 1998, IV Congreso Europeo de Sexología en Lisboa.
- 1999, XIV Congreso Mundial de Sexología en Hong Kong.
- 2000, V Congreso Europeo de Sexología en Berlín.
- 2012, Congreso Europeo de Sexología en Madrid.

■ ¿Qué es la Sexología?

Entendemos por Sexología la disciplina que estudia y trata de hacer inteligible el hecho sexual humano y sus manifestaciones. Estudiar Sexología y hablar de sexo son cosas diferentes. La Sexología estudia la realidad sexual desde una perspectiva biográfica.

La Sexología ayuda a entender e integrar la definición de salud sexual dada por la OMS desde 1974, enunciada como: “la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor”. Y redefinida en el 2002 como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, no siendo meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia”.

Es una disciplina con un campo de conocimientos organizado y explicado desde la Teoría de los Sexos. Es una profesión con sus asociaciones profesionales que promueven el lógico ejercicio de la profesión de sexólogo/a. Es una ciencia cuyo objeto de estudio es el sexo, o sea, la realidad de los sexos.

La Sexología, en definitiva, es la ciencia que estudia el hecho sexual humano. Esta realidad nos lleva a definir tres conceptos fundamentales en la ciencia sexológica: sexo, sexualidad y erótica.

1. **Sexo** (proceso y creación de las estructuras). De un modo simple diríamos que el “sexo se es”. El sexo constituye un proceso, una cadena de niveles (genéticos, gonadales, genitales, hormonales y biográficos) que nos hace seres únicos e irrepetibles.
2. **Sexualidad** (vivencias). La sexualidad sería lo que “se vive”. La sexualidad, o mejor expresado, sexualidades, es la manera de vivir nuestro sexo, nuestro lenguaje interno. Modos de sexualidad masculino y femenino de cuyos encuentros o desencuentros derivan en homosexualidades o heterosexualidades.

3. **Erótica/amatoria** (deseos y conductas). Sería lo que “se hace”, la conducta sexual que se expresa. Erótica que plasmamos a través de deseos, gestos o fantasías. Nuestro exclusivo “arte de amar”.

Líneas de intervención

La Sexología define 4 líneas de intervención marcadas por el continuo: información, educación, asesoramiento y terapia.

1. Divulgación e información sexual
2. Educación sexual
3. Asesoramiento sexual
4. Terapia sexual

1. Información sexual

Información sexual es el traslado al usuario de los contenidos de divulgación de la disciplina sexológica, que son demandados puntualmente o que forman parte de una estrategia de intervención en el ámbito del asesoramiento y la terapia.

2. Educación sexual, o sea, de los sexos

La educación sexual es, ante todo, educación. Y no consiste en adoctrinar, o decir lo que se tiene o no se tiene que hacer, sino que es contribuir en formar personas libres y capaces de asumir actitudes de respeto y responsabilidad en sus relaciones interpersonales, así como interiorizar actitudes de complicidad ante la sexualidad entendiéndola como comunicación en todas sus dimensiones y con todas sus implicaciones.

Educar es incitar a descubrir valores, la educación sexual trata en definitiva de transmitir un valor: el hecho de ser un hombre y una mujer. La comunicación y relación entre ambos, las emociones, las vivencias, las individualidades, el respeto, el sincerar nuestro deseo, el tratar de aceptarnos, constituyen algunas de las dimensiones a cultivar.

La educación sexual, no como una asistencia técnica y de urgencias, sino como una contribución a la comprensión del hecho se-

xual en los sujetos y tratando que los jóvenes aprendan a conocerse y aceptarse, a ser más ellos mismos en sus relaciones y en su convivencia. A sentirse únicos, peculiares y pudiendo vivir sus propios ritmos.

3. Asesoramiento sexual

Según el diccionario María Moliner del uso del español: asesorar es informar o dar consejo a alguien sobre cierta cosa. Asesor es la persona encargada de informar o aconsejar en ciertos asuntos que son de su competencia. Ambas definiciones conllevan de modo implícito la capacitación profesional del asesor.

El asesoramiento sexual trata de trabajar desde las potencialidades del usuario ahondado en sus fuentes de riqueza y no tanto tratando de “arreglar patologías”; cumpliendo el axioma de un histórico de la Sexología, Havelock Ellis: “en Sexología hay más fenómenos cultivables que trastornos curables”.

La metodología del asesoramiento sexual queda definida por ser no directiva, personalizada, centrada en la persona concreta, que se sitúa en el aquí y ahora o dificultad concreta y con un formato breve de intervención.

Los recursos del asesoramiento sexual son de dos tipos: metodológicos (historia sexual, entrevista) y de apoyo (relajación, role playing, literatura, farmacológicos y sexológicos).

4. Terapia sexual, o sea, de los sexos

La terapia sexual será aquella en la que el referente o punto de entrada sea la realidad del sexo: el hombre y la mujer. Ya sea en su proceso de sexuación, en su vivencia o en su expresión. Y dentro de su expresión, en lo individual o interaccional, en su realidad o virtualidad, en su plasmación: convivencial o física (genital o no).

La terapia sexual se basa fundamentalmente en la creación de interacciones de conducta entre los miembros de la pareja, en el marco de su relación y que se cimienta en estrategias clínicas, exploración y búsqueda de deseos; y para las que se sirve de juegos,

que buscan promover que los miembros de la pareja detecten la causa y origen de su problemática erótica, cultivando la búsqueda y satisfacción de los verdaderos deseos, aquellos que componen el arte de amar.

La terapia sexual, en definitiva, puede no ser de pareja; pero la terapia de pareja nunca podrá dejar de ser sexual.

■ Asesoramiento sexológico e hitos relevantes

El asesoramiento sexual, como modelo de intervención de ayuda, es un abordaje que no se centra en los problemas, sino en las personas. El asesoramiento, en clave sexológica, no persigue curar, ni dirigir sino cultivar y explorar las posibilidades y capacidades que un sujeto es capaz de desarrollar por sí mismo. El asesoramiento es un modelo de excelencia en la intervención asistencial sexológica.

En estos últimos 25 años han sucedido, a nuestro modo de ver, seis grandes hitos en la historia sexológica en este país:

- **Un cambio en el significado del juego erótico.** Hace pocas décadas las relaciones de pareja y el erotismo llevaban un ritmo secuencial, es decir, la dinámica de relación y el encuentro íntimo precisaban de unos “tiempos” necesarios; en la actualidad estos tiempos se han acortado hasta el punto de que en muchos casos el juego erótico y la relación de pareja llevan ritmos paralelos o casi paralelos. Este hecho, independiente de su valoración, es de una trascendencia clínica y relacional de alto nivel y explica un buen número de dificultades y situaciones eróticas que la población joven presenta.
- **El tránsito de la educación sexual a la salud sexual.** La educación sexual no solo representa un valor educativo de primer orden, sino que forma parte del concepto de salud sexual que la OMS promueve y propicia.
- **La recolocación del amor en el universo del sexo.** Los valores del amor, la sexualidad y el arte de amar se debaten en la búsqueda de una conciliación entre el amor, la biología y el erotismo.

- **La irrupción de las nuevas tecnologías** como océano de información sexual.
- **La visibilidad erótica de otras sexualidades:** sexualidad de las personas mayores/sexualidad de las personas con discapacidad.
- **La integración de la Sexología en el ámbito de la Universidad.** La Sexología como disciplina científica se consolida y surge la Medicina Sexual como potencial campo de estudio.
- **La promoción de servicios de asesoramiento sexual** para jóvenes y universitarios, personas con discapacidad y mayores de 65 años.

Fundamentación científica y punto de partida de la Asesoría

Nuestro punto de partida es considerar que la salud sexual y emocional implica la adquisición de unas actitudes positivas, responsables y lúdicas respecto de la sexualidad humana. Estos ejes centrales de la salud humana, deben ser promocionados y atendidos desde los servicios de asesoramiento sexológico para jóvenes y universitarios.

Aunque la prevención de las dificultades y conflictos que giran en torno a la sexualidad son objetivos básicos de la educación sexual, consideramos fundamental y complementario, el desarrollo de servicios de asesoramiento encaminados a manejar, en formato breve, los tipos más habituales de dificultades, trastornos, problemas, dudas y conflictos asociados a la sexualidad juvenil y de adultos jóvenes.

La Sexología es una ciencia interdisciplinar, que como su nombre indica requiere para su ejercicio práctico un rigor coherente con ello. De aquí se desprende, que son los equipos multidisciplinares (médicos, psicólogos, pedagogos... con formación específica y superior en sexología) quienes están en las mejores condiciones para hacerse cargo de forma rigurosa de las demandas de los diferentes usuarios.

La Asesoría Sexológica estará en funciones de ofrecer unos servicios óptimos cuando se enfoque también de forma interdisciplinar.

En los últimos Congresos de Sexología y de medicina sexual esto ha sido repetido de forma implícita y explícita. El poder disponer de un equipo interdisciplinar (psicólogo y médico con formación específica en sexología, como base mínima) aumenta de forma significativa la eficiencia en el servicio al usuario.

Así mismo, los últimos avances en sexología, nos indican que las asesorías sexológicas deben trascender el enfoque puramente clínico (entrevista con formato “profesional-usuario”) dado que en ocasiones la “información” como tal ya no es suficiente para ayudar.

Objetivos generales del servicio de la Asesoría Sexológica

- Ofrecer asesoramiento sexual individualizado o en pareja y evaluación de las dificultades sexuales y relacionales, a la población universitaria y jóvenes usuarios del CIPAJ. Ya sea de forma directa, a través de correo electrónico o vía telefónica.
- Organización de actividades grupales para la prevención y tratamiento de los diversos problemas sexuales, relacionales y amorosos: dinámicas grupales, conferencias-coloquio, jornadas sexológicas,... todo ello aplicando diseños estratégicos y específicos para la captación y seducción de los potenciales usuarios.
- Derivación, en su caso, al Servicio de atención psicológica, Centros de Salud, Consultas al HCU, a profesionales especializados, unidades de Planificación familiar y Orientación familiar¹.
- Formación de grupos mixtos: preventivo-asistencial en la medida en que las demandas o perfiles sean coincidentes y aconsejen su trabajo grupal junto con posteriores sesiones de asesoría más personalizada.
- Estudios colectivos de los problemas sexológicos de la comunidad universitaria y evaluación de las necesidades presente y futuras del servicio.

1 Ver en este mismo documento “Organismos de conexión”

- Colaborar con el Centro de Información Juvenil (CIPAJ) en la elaboración y difusión de materiales sobre temas relacionados con la asesoría.
- Orientar al colectivo universitario en la realización de trabajos relativos a temática sexológica
- Colaborar en la elaboración de publicaciones y documentos de contenido sexológico. La Asesoría Sexológica ha colaborado de forma activa en la creación y consolidación del Monográfico Sal de dudas con 18 artículos y al que le dedicamos hoy un homenaje por su 10º aniversario.

Objetivos últimos

- Coordinar los esfuerzos del servicio de Asesoría Sexológica con afines instituciones sanitarias, educativas y sociales de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Actuar como centro de referencia con servicio de documentación y publicaciones específicas.
- Diseñar la investigación clínica y educativa, de cara al conocimiento científico de la realidad sexual de los jóvenes en sus diferentes ámbitos.
- En función de la demanda, asumir la dirección e iniciativa en el establecimiento de cursos de educación y salud sexual para los colectivos juveniles y universitarios.
- Organizar reuniones con Instituciones y colectivos profesionales para fomentar el intercambio de experiencias y la coherencia profesional.
- Convertir la Asesoría Sexológica en un servicio de referencia y apoyo para otras instituciones públicas en materia de sexualidad humana.
- Estar presente en Foros de Intercambio Universitarios y Congresos. A este respecto y en línea de investigación e innovación, la Asesoría Sexológica ha estado presente, de forma activa, en el XI Encuentro de los Servicios de Información y Orientación Universitarios (SIOU-Noviembre 2011), celebrado en Jaca. En dicho

marco, expusimos la ponencia: Asesoría Sexológica para universitarios. E igualmente y siguiendo un espíritu de actualización científica permanente, el Servicio de Asesoría expuso en el 7º Congreso Estatal de profesionales de la Sexología² (AEPS, Octubre de 2009, Valladolid) una ponencia y comunicaciones libres (recogidas en el libro de actas). También estuvimos presentes, en el XV Congreso de Andrología y Medicina sexual (Palma de Mallorca-2011), con una comunicación sobre “Disfunciones sexuales en la población joven”. El 18 de Abril de 2008 expusimos en el 10º Congreso Español de Sexología³ una ponencia y comunicaciones libres, recogidas en el correspondiente libro de actas.

- Dignificar el estudio de la sexología y de su objeto de estudio: el Hecho Sexual Humano.

Equipo del servicio específico de Asesoría sexológica

Desde el año 1990 hasta el 2012 el Servicio corrió a cargo de Marisol Sierra Manzanares (psicóloga) y desde el año 2002 el Servicio de Asesoría Sexológica es responsabilidad de dos profesionales, codirectores del Instituto Amalteia de Sexología:

Santiago Frago Valls. Médico y sexólogo
Silberio Sáez Sesma. Psicólogo y sexólogo

La presencia de dos profesionales de distinta formación de Grado: medicina y psicología, con formación superior en sexología, intenta garantizar y optimizar la resolución de las distintas demandas.

Ambos profesionales, en línea con la filosofía académica universitaria, han sido profesores colaboradores en los programas de postgrado en Sexología en la Universidad de Alcalá desde el año 1985 hasta el 2011. Y desde el 2008, este tipo de intervención se ha visto implementado, al colaborar también con el Máster Oficial de Sexología de la Universidad Camilo José Cela de Madrid.

² En el 2002, 2006 y 2008 la Asesoría Sexológica intervino como ponente en el 7º, 9º y 10º Congreso de Sexología de la FESS.

³ En el 2002 y 2006 también estuvimos presentes en el 7º y 9º Congreso.

Nuestra intención ha sido compaginar nuestra labor formativa, con la de difundir y prestigiar dentro de la Sexología, un servicio que consideramos modélico, dentro del panorama del Asesoramiento sexológico juvenil y universitario en España.

Igualmente los responsables de la Asesoría Sexológica coordinan y dirigen cursos de formación sexológica a profesionales médicos, sanitarios, docentes y trabajadores / educadores sociales.

Condiciones generales de prestación del servicio

- **Usuarios:** cualquier joven y universitario/a puede solicitar los servicios de la Asesoría Sexológica en su respectivo ámbito: CIPAJ y Universidad.
- **Horarios:** 6 horas semanales en la Universidad de Zaragoza, en función del calendario académico; distribuidas en 3 horas en Campus San Francisco y 3 horas en Campus Río Ebro y 6 horas semanales en el CIPAJ, distribuidas los lunes por la mañana y los jueves por la tarde.

Organismos de conexión

1. Centros de Orientación Familiar
2. Centro Municipal de Promoción de la Salud Amparo Poch
3. Unidad de Salud para Jóvenes (Hospital Provincial)
4. Sistema de Asesoramiento y Recursos de Educación para la Salud (SARES)
5. Consejo Nacional de la Juventud de Aragón
6. Instituto Aragonés de la Mujer
7. Centros de salud
8. Servicio de asesoramiento jurídico
9. Hospitales del Sistema Público de Salud
10. Centros de Profesorado y Recursos (CPR).
11. Ayuntamiento. Secciones de cultura, educación, sanidad y acción social.
12. Cruz Roja

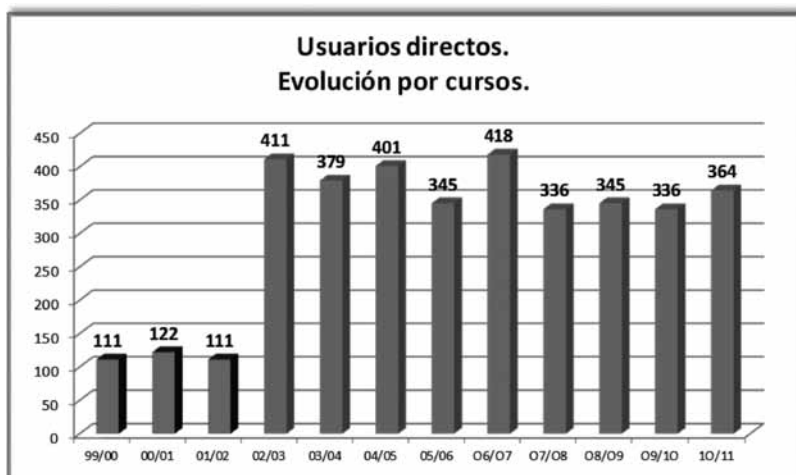
■ Diez años de Asesoría Sexológica: Un breve recuento/memoria

Usuarios: evolución de consultas por cursos

Aunque ha habido ligeras oscilaciones de subidas y bajadas, el nivel total de usuarios por curso ha estado siempre por encima de los 300, lo cual habla de un porcentaje de aprovechamiento relativamente estable. (No se incluyen los usuarios on line, cuyo aumento ha sido exponencial en los últimos cursos)

En el último curso analizado (2010-2011) el número total de usuarios directos ha sido de 364. En la Universidad, este año hemos alcanzado una cifra de usuarios directos de 187, cuando la habitual oscilaba en torno a los 130. En el caso concreto de usuarios directos en la Universidad, es uno de los mejores datos, desde que existe el servicio. En el CIPAJ las cifras se han mantenido mucho más estables.

Los datos anteriores a 02-03, se refieren a usuarios del CIPAJ; los posteriores a usuarios directos sumando CIPAJ y Universidad.



Volumen global de consultas

En los últimos seis años, entre el incuestionable aumento inicial de usuarios reales y el posterior mantenimiento, junto con la consolidación del servicio electrónico de usuarios virtuales, nos estamos moviendo en unas cifras de consultas-usuarios muy elevadas.

A modo de ejemplo, el último curso 2010-11, han hecho uso del servicio directo y electrónico 530 usuarios.



USUARIOS POR SERVICIO	Nº	Porcentaje
Presencial CIPAJ	177	33 %
E- mail CIPAJ	103	20 %
Presencial Universidad	187	35 %
E mail Universidad	63	12 %
TOTAL	530	100 %

Distribución de usuarios por razón de sexo y/o relación

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- Predominio del usuario mujer sola que constituyen un 45% del total de usuarios; los hombres solos constituyen un 25%. El usuario “pareja” constituye un 28% del total.
- El predominio de parejas heterosexuales sobre las parejas homosexuales, la relación es de 4 a 1.

USUARIO	% (redondeados)
Mujer	45 %
Hombre	25 %
Pareja heterosexual	26 %
Pareja homosexual	2 %
Usuario con familia y/o amigos	2 %

Distribución de usuarios por edad

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- La franja de edad más proclive al uso de la asesoría ha sido la situada entre los 25 y 30 años; tendencia que relacionamos con la situación social, familiar y económica actual.
- Los usuarios menores de 19 años constituyen un 25%.
- La edad aproximada media del usuario ha sido de 25 años.

EDAD USUARIOS	% (redondeados)
> 15	4 %
15-19	21 %
20-24	31 %
25-30	40 %
> 30	4 %

Distribución de usuarios por estudios realizados

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- El porcentaje de usuarios con formación universitaria o de Bachillerato constituyen el 53%.
- El porcentaje de usuarios sin titulación es de tan sólo de un 4%.
- El porcentaje de usuarios con titulación de ESO o CFGM constituyen un 28%.

FORMACIÓN USUARIOS	% (redondeados)
Sin titulación	4 %
Graduado	20 %
CFGM	8 %
CFGS	15 %
Bachillerato	25 %
Universidad	28 %

Distrito de residencia más frecuente de los usuarios

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- El barrio de Delicias es la fuente principal de usuarios siguiendo de cerca: Margen Izquierda, Romareda, San José y Centro. El usuario menos proclive al uso de la asesoría procede de los barrios rurales y Oliver / Valdefierro.
- A resaltar un buen número de usuarios que proceden del territorio aragonés en su conjunto.

DISTRITOS POR PROCEDENCIA DE USUARIOS (de más a menos)	
1º	Delicias
2º	Margen Izquierda
3º	Romareda/Universidad
4º	Centro
5º	San José
6º	Casco Histórico
7º	Torrero
8º	Almozara
9º	Las Fuentes
10º	Fuera de Zaragoza
11º	Barrios rurales Oeste
12º	Oliver Valdefierro
13º	Barrios rurales Este

Ocupación de los usuarios

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- Los jóvenes que no trabajan o en paro constituyen un 54% de los usuarios habituales de la asesoría, frente al 42% que tienen un trabajo fijo /temporal / autónomo.

OCUPACIÓN DE LOS USUARIOS	
No trabaja	46 %
Paro	8 %
Trabajo fijo	22 %
Trabajo temporal	18 %
Autónomo	2 %
Sin contrato	3 %
Otros	3 %

Usuarios y conocimiento de la existencia de la asesoría

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- La Guía Universitaria y el Boletín del Cipaj constituyen el 45% como forma de conocimiento de la Asesoría.
- Los amigos y el “boca a boca” suman el 23%.
- Internet se consolida como forma de conocer el servicio de asesoría con un 12%.

FORMA DE CONOCER LA ASESORÍA	%
Amigos	23 %
Profesores/compañeros	2 %
Boletín Cipaj	25 %
Prensa y radio	1 %
Antenas informativos	2 %
Folletos y Guía universitaria	20 %
Internet	12 %

Usuarios por área de consulta

En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- El área relativa a respuesta sexual del hombre y primeros encuentros coitales se consolidan como la más demandada seguida de los conflictos de pareja y desamores.
- En un plano más “preventivo”, la temática anticonceptiva y las ITS constituyen un 14% del total.

AREA DE CONSULTA	% (redondeados)
Respuesta sexual del hombre	20 %
Primeras dificultades coito vaginal	15 %
Pareja: amores y desamores	12 %
Métodos anticonceptivos y posibilidad de embarazo	11 %
Respuesta sexual de la mujer	10 %
Otras de difícil clasificación	9 %
ITS, Sida, información y asesoramiento	3 %
Fisiología sexual hombre y mujer	3 %
Estrategias seducción y ligue	2 %
Peculiaridades eróticas	2 %
Identidad sexual	2 %
Trastornos ginecológicos	2 %
Bibliografía y trabajos universitarios	2 %
Sexualidad y discapacidad	1 %
Interrupción voluntaria del embarazo	1 %

Resolución de la demanda

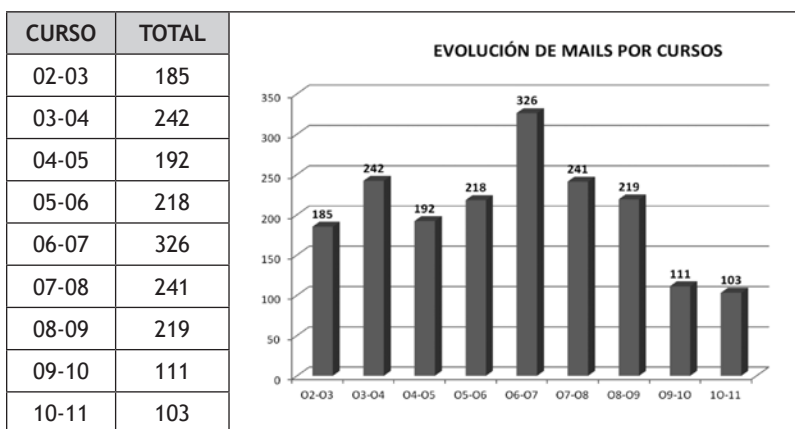
En el global de los últimos 10 años, observamos lo siguiente:

- En torno al 90% de las consultas han sido resueltas.
- Un 2% de los casos han sido derivados a Servicios Sanitarios y Asesoría Psicológica,

RESOLUCIÓN	Grado en %
Totalmente	55 %
Parcialmente	8 %
Citado nuevamente	35 %
Derivado	2 %

Usuarios por correo electrónico

NÚMERO DE CONSULTAS (DE 2002 A 2011)



• Diez años de artículos sexológicos

Presentamos aquí una pequeña reseña de los artículos que la Asesoría sexológica ha publicado en estos diez años de Sal de dudas

1. Sexología y embarazos deseados. Sistemas de anticoncepción desde una perspectiva sexológica

Tras una breve aproximación y clarificación conceptual de la Sexología nos adentramos en la dimensión reproductiva de la sexualidad. Dando respuesta a la pregunta: ¿de qué hablamos cuando

hablamos de anticoncepción?, evaluamos las causas fundamentales y complementarias que explican las altas tasas de embarazos no deseados o inesperados. Finalmente enumeramos las claves para elegir un sistema anticonceptivo u otro, exponiendo las alternativas y posibilidades actuales, y concluyendo con unas invitaciones.

Preguntas que invitan a respuestas

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de relaciones sexuales? La Sexología: la ciencia de lo obvio
- Dimensiones / funciones de la sexualidad
- ¿De qué hablamos cuando hablamos de anticoncepción? Del siglo coital y eréctil al siglo de los juegos
- Causas fundamentales y complementarias de embarazos no deseados
- Claves para situarse ante la elección de un sistema anticonceptivo
- Un cóctel de alternativas y posibilidades
- Y con todo sigue habiendo altas tasas de embarazos inesperados
- Invitaciones y conclusiones
- Bibliografía básica recomendada

2. La Respuesta Sexual Humana RSH

Tras una breve clarificación del concepto “Respuesta Sexual Humana” nos adentramos en la explicación de la Respuesta Orgásmica Humana haciendo, a modo de ejemplo, un paralelismo físico. Más adelante diferenciamos conceptos como: placer, orgasmo y satisfacción, además de resolver ciertos mitos y suspicacias. Finalmente hablamos de las dificultades y obstáculos que pueden interferir la RSH.

- Introducción
- Cambiando el título
- Explicando el fenómeno. El emisor, receptor y mensaje
- Jugando con los conceptos: Placer, orgasmo y satisfacción
- Algunos mitos infundados
- Algunas realidades “diferenciales”
- Algunas “facilidades” y “dificultades”

- Eficiencia-deficiencia en el emisor
- Eficiencia-deficiencia en el receptor
- Eficiencia-deficiencia en el mensaje
- Conclusión
- Bibliografía básica recomendada

3. Sexo y sexualidad: la identidad sexual

De entrada analizamos la promiscuidad terminológica tan habitual en el ámbito de la sexualidad humana, para adentrarnos en los conceptos clave de: sexo / sexualidad / erótica. De allí nos introduciremos en la identidad sexual, del por qué soy hombre o mujer; utilizando para ello el símil de “la pared y los ladrillos”. Concluiremos con la idea de la lógica de la sexuación.

- Introducción
- Doble planteamiento
- Aclarando conceptos: sexo-sexualidad-erótica
- La identidad sexual. Por qué soy hombre o mujer
- La pared y los ladrillos
- Conclusiones
- Bibliografía

4. Sexología y educación sexual. El sexólogo hoy

Tras unas aclaraciones conceptuales nos adentramos en la Sexología como ciencia y sus líneas de intervención profesionales: Información sexual, Educación sexual, Asesoramiento Sexual y Terapia sexual. Continuamos enumerando los tipos de problemas y dificultades que abordan y tratan los sexólogos y dónde y cómo se forman los profesionales de la sexología.

Preguntas que invitan a respuestas

- La promiscuidad conceptual
- ¿Qué es la Sexología?
- Líneas de intervención profesional: información / educación sexual / Asesoramiento sexual / Terapia sexual

- ¿Qué se consulta a los sexólogos? A modo de orientación
- La formación del sexólogo
- Bibliografía

5. Sexología y anticoncepción.

Revisión y nuevas perspectivas

Pretendemos realizar una revisión y actualización sobre los diversos sistemas de anticoncepción, entendiendo éstos, no como objetivo preventivo en sí, sino como recurso que permita a las parejas diversificar su discurso erótico. Repasamos los métodos más frecuentemente utilizados en nuestro entorno socio-cultural, analizando ventajas e inconvenientes.

- Anticoncepción en clave sexológica
- Apuntando alternativas y posibilidades
- Métodos de barrera: preservativo masculino / condón vaginal / diafragma / espermicidas
- Métodos hormonales: píldora anticonceptiva / parches anticonceptivos / anillo vaginal / implante subdérmico / inyecciones hormonales / píldora masculina
- Métodos intrauterinos (DIUs)
- Métodos naturales o regulación natural de la fertilidad: método de Ogino-Knaus o del calendario / Método de Billings o del moco cervical / temperatura basal
- Métodos embarazosos: marcha atrás o coitus interruptus / método karreza o coito reservatus
- Métodos quirúrgicos: ligadura de trompas / anillo y oclusión tubárica / vasectomía
- Métodos de emergencia: píldora del medio día después / método Yuzpe / DIU de emergencia
- Métodos sin método
- Apuntando conclusiones
- Bibliografía básica
- Páginas web

6. Parejas jóvenes, jóvenes parejas

Iniciamos una trilogía dedicada a la pareja. En esta 1ª parte hablamos del concepto “pareja”, de su expresión erótica y afectiva... para llegar a las claves de la vida en pareja que iremos desgranando gradualmente.

- Introducción
- La demanda erótica
- La expresión de la afectividad
- Bilingüismo sexual
- Las siete claves de la vida en pareja: compromiso / intimidad
- Bibliografía básica recomendada

7. La agresividad masculina.

Reflexiones para prevenir la violencia

Desde una perspectiva sexológica nos adentramos en un tema espinoso y con fuerte carga emotiva, como es la violencia. Antes de ello haremos una incursión por el concepto de agresividad, competitividad y dominancia. Con ello intentaremos gestionar ese plus de agresividad que en ocasiones acaba en maltrato. Finalizamos con unas reflexiones de tipo sexológico.

- Introducción
- Agresividad, competitividad y dominancia
- El sentido del honor
- Reflexionando un poco
- Para saber más

8. Comportamiento sexual de los jóvenes en los últimos 25 años.

Reflexiones en un mundo de cambio

Analizamos los cambios acaecidos en estos últimos 25 años en torno al comportamiento sexual de los jóvenes y lo significativo de dichas prácticas eróticas.

Situándonos desde la Sexología

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de relaciones sexuales?
- Lo significativo en la erótica de los jóvenes
- De la masturbación genuina a la masturbación relacional
- De las relaciones eróticas con el mismo sexo
- De la seducción y las miradas. La virginidad como discurso coital
- Del darse la mano al enrollarse
- Del juego erótico. ¿Sexo con amor *versus* sexo sin amor?
- Del juego coital y algo más
- De los deseos de ambos
- De los sueños eróticos a las fantasías eróticas
- De juguetes, intercambios y otras transgresiones
- Del cibersexo
- De la castidad
- De las agresiones sexuales
- Siglo XXI. Invitaciones finales y nuevas perspectivas
- Bibliografía
- Páginas web

9. Parejas jóvenes, jóvenes parejas II

Iniciamos la 2ª parte de la trilogía dedicada a la pareja. En esta 2ª parte continuamos con los diversos niveles de análisis de las parejas y nos centramos en los espacios propios y límites diádicos.

- Introducción
- Los límites
- Casuística práctica
- Bibliografía

10. Drogas y sexualidad. Repercusiones en la vida erótica

Este artículo pretende analizar el “mal viaje” que supone la combinación de las drogas con el juego erótico. Analizaremos la repercusión de cada una de las diversas drogas en la respuesta sexual humana.

- A modo de presentación
- Clasificación de las drogas según efectos sobre el sistema nervioso central
- El erotismo y las drogas: un mal viaje
- Alcohol / Heroína y opiáceos
- Anfetaminas / cocaína / nicotina / xantinas
- LSD / cannabis / drogas de diseño amanita muscaria
- Apuntando conclusiones
- Bibliografía básica
- Páginas web

11. Parejas jóvenes, jóvenes parejas III

Finalizamos la trilogía dedicada a la pareja. En esta 3ª parte disecionamos el concepto de amor y enamoramiento.

- Introducción
- Amor y enamoramiento
- Bibliografía

12. Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Actualizando conceptos

Realizamos un repaso de las diversas ITS que pueden interferir el encuentro erótico. Virus, bacterias y hongos son viajeros no deseados en el viaje amoroso y erótico de las parejas. Finalmente hablamos de síntomas de sospecha, terapias médicas y medidas de prevención.

- Encuentros y disturbios eróticos
- Principales infecciones de transmisión sexual según el causante
- El erotismo y las bacterias: una incómoda compañía: Chlamydia / Gonorrea / Sífilis / Vaginosis bacteriana
- El erotismo y los virus: una frecuente y molesta compañía: Papi-
lomavirus / Molusco contagioso / Herpes genital / Hepatitis B /
Sida y VIH / Mononucleosis infecciosa

- El erotismo y los hongos: una compañía habitual: Tricomoniasis / Candidiasis
- Resumen de síntomas sospechosos de una ITS
- Para tener en cuenta
- Bibliografía
- Páginas web
- Diccionario básico

13. Sexualidad y discapacidad. Rompiendo mitos

Tras una necesaria clarificación conceptual nos adentramos en la sexualidad de las personas, y dentro de ellas de las personas con algún grado de discapacidad mental o física. Analizamos las particularidades y especificidades eróticas de las personas con discapacidad psíquica y nos centraremos más en las posibilidades que en las dificultades.

- De viaje hacia la Sexología
- Excursión por la educación sexual
- De la medicina sexual a la discapacidad
- ¿Qué de específico tiene la sexualidad de las personas con discapacidad?
- Particularidades eróticas de las personas con discapacidad psíquica
- Particularidades eróticas de las personas con discapacidad física
- De la discapacidad a la posibilidad
- Bibliografía
- Páginas web

14. Sexo (o mejor, sexualidad) en Internet

En cuanto herramienta, Internet siempre es una posibilidad; en este sentido sus bondades no pueden ocultar ciertos riesgos que nos proponemos diseccionar.

- Introducción
- ¿Qué me ofrece sexualmente Internet?

- Prevenciones con Internet
- Sobre lo que acaba imponiéndose
- Sexualidad como rendimiento y logro
- Internet ángel o Internet demonio
- Censura al sex
- Respeto del ritmo evolutivo

15. Sexualidad: violencia y abuso

Intentamos con este artículo encuadrar en un marco educativo esta realidad y alejarla de visiones dramáticas, temerosas y mediáticas. Para ellos nos guiaremos de la sexología como ciencia y del sexo como valor.

- Introducción
- Sexualidad como valor versus sexualidad como peligro
- Aproximación
- ¿Qué es el abuso sexual infantil?
- Errores generales de la prevención
- Propuesta de prevención basada en la promoción de los derechos
- Conceptos de los derechos y la convivencia
- Algunas claves
- Concluyendo
- Bibliografía

16. Las peculiaridades eróticas / sexuales

En torno a la frase de Havelock Ellis: “hay más fenómenos cultivables que trastornos tratables” nos adentramos en un viaje por las patologías, las anomalías, las desviaciones, las perversiones,... como estaciones abonadas a la psiquiatría y nos deslizamos en el concepto sexológico de “peculiaridad”.

- Preparativo al viaje de las peculiaridades
- Parafilias
- De la sexología a la peculiaridad

- De clasificaciones y otras “normalidades”
- ¿Pero cuáles son los límites en las peculiaridades?
- Enumerando las más conocidas: sadismo / masoquismo / fetichismo / exhibicionismo / voyeurismo / pedofilia / necrofilia / zoofilia / coprofilia / urofilia / coprolalia / travestismo / frotteurismo
- Resumiendo
- Bibliografía
- Páginas web

17. De la educación sexual a la salud sexual

Analizamos los cinco grandes hitos en la historia de la educación sexual de estos últimos 25 años. Transitando de la educación sexual al concepto de salud sexual. Finalizando con la irrupción de una nueva especialidad médica: la medicina sexual, y los beneficios que reporta a la salud general una buena vida sexual.

- Introducción
- Comunicado de prensa OMS/FNUAP
- Conferencia de la Dra. Margaret Chan. Directora General de la OMS
- La educación sexual del siglo XXI: de la educación genital a la educación de los sexos
- De la Sexología a la salud sexual
- De la educación sexual a la salud sexual
- Salud sexual y medicina sexual
- Medicina sexual y salud
- Siglo XXI. Reflexiones finales
- Declaración de los derechos sexuales
- Bibliografía
- Páginas web

18. La nueva ley del aborto

Analizamos lo que supone esta nueva ley más allá de todo lo relacionado con el aborto.

Introducción

- Ley orgánica de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo: 3 de marzo 2010
- La interrupción voluntaria del embarazo (IVE)
- Páginas web



Bibliografía

- AMEZÚA, E. (2003). *Historia de una idea*, Revista de Sexología. Incisex: Madrid.
- BOBES-J-S.DEXEUS-J.GIBERT (2000). *Psicofármacos y función sexual*. Ed. Díaz de Santos. Madrid.
- BRIZENDINE LOUANN (2006). *El cerebro femenino*. RBA Bolsillo.
- BRUNE ÉLISA, YVES FERROULT (2010). *El secreto de las mujeres*. RBA.
- FORCANO, B. Y COLS. (2009). *El aborto: la vida desde la biología molecular y otras ciencias....* Ed. Nueva Utopía.
- FRAGO VALLS, S. (1993). *¿De qué hablamos cuando hablamos de educación sexual?*, Revista comunidad educativa ICCE: Madrid.
- FRAGO VALLS, S. (2012). *Diálogos sexuales*. En construcción.
- GIL ALBAROYA, A. (1993). *Color, imagen y lenguaje de la publicidad*, Ed. Gobierno de Aragón.
- MARINA, J. A. (2002). *El rompecabezas de la sexualidad*. Ed. Anagrama. Barcelona.
- MOALEM, SHARON (2009). *Las razones del deseo*. Ed. Ariel
- MONTEJO, A. L (2007). *Sexualidad, psiquiatría y biografía*. Ed. Glosa. Barcelona.
- DE LA CRUZ MARTIN-ROMO, C. (2010). *Nueva educación de las sexualidades*. Ed. IUNIVES. Madrid.
- SAEZ SESMA, J. S (2010). *Sexo básico*. Ed. IUNIVES. Madrid
- TASSO, V (2008). *Antimanual de sexo*. Ed. Temas de Hoy. Madrid.
- TOBEÑA, A. (2006). *El cerebro erótico*. Ed. Esfera de los libros. Barcelona.
- WALTER, NATASHA (2010). *Muñecas vivientes*. Ed. Turner. Madrid.



Páginas web

Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS) (<http://www.aeps.es>)

Sex Information and Education Councils of the United States (SIECUS) (<http://www.siecus.org>)

Instituto de Ciencias Sexológicas (INCISEX). (www.incisex.es)

Instituto Amaltea de Sexología. (www.amaltea.org)

www.medlineplus.es

www.rae.es

www.kinseyinstitute.org

www.asesa.org/

www.siecus.org/

www2.hu-berlin.de/sexology

www.lasexologia.com/

Disfunción eréctil... ¿Y si me pasa a mí?

Silberio Sáez Sesma
Santiago Frago Valls

Asesoría Sexológica del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

- Aunque partimos de una base positiva de la sexualidad, y consideramos que esta dimensión humana es una fuente de placer, afecto y procreación; los encuentros sexuales, no siempre ofrecen el resultado apetecido. Incluso pueden generar cierta dosis de malestar y decepción, que pueden convertir las relaciones sexuales en una situación insatisfactoria y no siempre gratificante.

Repetimos, de nuevo, que las situaciones de expansión, son infinitamente superiores, a las de decepción; y que es muchísima más la gente que no requiere de asesoramiento sexológico, que aquella que la precisa.

Utilizando un símil automovilístico, no es lo mismo hablar con un mecánico que con un gasolinero. El mecánico se dedica a corregir los fallos posibles (reparación) o prevenir las deficiencias futuras (mantenimiento); el gasolinero, se dedica a facilitar combustible para el uso y disfrute del vehículo.

La visión del mecánico es siempre más problemática y compleja que la del gasolinero; pero pensemos en cuántos usuarios emplean a diario el taller mecánico y cuantos emplean la gasolinera; o centrándonos en un único vehículo; cuántas veces ha visitado un taller y cuántas veces ha visitado una gasolinera.

Hoy haremos de mecánicos sexológicos, pero no queremos perder de vista la globalidad de la sexualidad humana, que nos dice que es más habitual “la visita a la gasolinera”, que la “visita al taller”.

Así pues, nuestro artículo se centrará en “qué hacer en caso de avería”, sin que nadie confunda esta tesitura, con una visión esencialmente problematizada y patológica de la sexualidad. Todo lo contrario, situamos las averías, como una anécdota estadística (aunque la vivencia personal es siempre altamente significativa y relevante para la persona... ¡y nunca lo perderemos de vista!), comparativamente a los viajes que llegan felizmente a su destino, sin incidencias reseñables y con resultados satisfactorios.

Así pues, una vez habilitados con el mono de reparaciones sexológicas, hagamos un ligero recorrido por las averías más habituales en las interacciones sexuales, introduciendo, como no podía ser de otro modo, el valor de la diferencia, entre hombres y mujeres... en nuestro caso, además, jóvenes.

Y avisamos, hay más averías de las que reseñaremos, pero hoy enumeramos las más habituales y posibles, dentro de un contexto juvenil: la disfunción eréctil (por ansiedad de ejecución) y la eyaculación precoz, en ellos; y la imposibilidad de coito e insatisfacción general (a veces cristalizada en ausencia de orgasmo), en ellas.

En esta ocasión, nos centraremos en una de ellas, para abordar las otras en próximos números de nuestra colección Sal de Dudas. Hablaremos de la disfunción eréctil; y además lo enfocaremos, desde un doble punto de vista: ¿Qué hacer si me sucede? Y ¿Qué hacer si le sucede a mi pareja?

■ Disfunción eréctil

Nos referimos a los problemas con la erección de pene, a la hora de disponerse a realizar un coito. En el pasado se hablaba de “impotencia”, pero el término, además de peyorativo, no refleja de forma precisa aquello a lo que se quería referir. Coloquialmente también se habla del “gatillazo”, pero evidentemente, tampoco mostramos un especial aprecio por el término.

En el ámbito juvenil, obviaremos los problemas de erección debidos a razones fisiológicas, debido a su escasa existencia, y nos detendremos en la llamada: “Disfunción eréctil, por ansiedad de ejecución”.

Pedimos a nuestros lectores que no se agobien con nuestra terminología, hasta haber finalizado la lectura en tu totalidad. Seremos didácticos y pormenorizados sobremanera...

Qué es...

La partícula “dis”, de origen griego, significa dificultad o anomalía (y lo del griego, no es un alarde etimológico, también la partícula “dis” tiene origen latino, pero en tal caso la acepción indica “negación” o “contrariedad”... y, por esta vez, y sin que sirva de precedente o pauta general, nos inclinamos por nuestra raíz helena, que nos resulta más precisa que nuestra raíz latina).

“Función” no entraña mayor misterio: se refiere o significa, según la RAE y con nuestro total apoyo: *capacidad de actuar propia de los seres vivos y de sus órganos, y de las máquinas o instrumentos*. Si le ponemos delante, el “dis” heleno, la cosa queda clara.

“Eréctil”, cómo no podía ser de otro modo, viene de “erección”: *Acción y efecto de levantar, levantarse, enderezarse o ponerse rígido algo*. En lo referido a la respuesta sexual humana en el varón, este enderezamiento, se debe a la llegada de sangre a los cuerpos cavernosos y esponjosos del interior del pene, que lo habilitan, para poder “superar” la tensión ejercida por la musculatura vaginal. Esta llegada de sangre, se debe a los procesos de excitación que se concretan en la vasocongestión de los genitales.

“Ansiedad”, esta vez vamos a pasar de la RAE y vamos a buscar sinónimos y paralelismo al uso: tensión, nervios, agobio, estrés, temor...

Y acabemos...de **“ejecución”**. Aunque nuestros colegas de la Asesoría Jurídica, entienden por ejecución, cuestiones más graves y sentenciosas, nosotros los sexólogos, nos quedaremos con la acepción de *“llevar a la práctica, realizar”*. En nuestro caso, lo que se pretende llevar a la práctica y realizar, es un coito vaginal, es

decir, la introducción del pene en la vagina; o anal (en el caso de parejas homosexuales).

En resumen, consideramos **disfunción eréctil por ansiedad de ejecución**; la ausencia de erección en el momento de disponerse a realizar el coito, considerando que esa disfunción, se debe a la ansiedad (agobio, nervios, tensión, presión...) que dificultan la fluidez de la excitación, que en condiciones normales hace su trabajo (aportar sangre a los cuerpos cavernosos) pero que, interferida por la ansiedad, deja de ejercer su acción, y por tanto, la erección se pierde de forma brusca o paulatina.

Por qué se produce...

A algunos jóvenes, esta pérdida de erección les sobreviene en el momento previo a la introducción del pene en la vagina, una vez introducido el pene en la vagina o durante los preliminares que anteceden al posible coito.

Por lo general, la erección está presente en contextos sin ansiedad de ejecución, ante la presencia de la excitación. Por ejemplo, mientras se besan y acarician aún vestidos, en contexto individualizado de masturbación, de forma involuntaria durante el sueño o al despertarse...

Es la sensación (siempre muy personal) de inmediatez del coito ("*ahora toca*") lo que genera, en ocasiones, esa ansiedad que inhibe la excitación, y como consecuencia, la erección del pene.

Todo esto, expresado de esta forma, suena un tanto frío y con tintes de GPS: *esta es la ruta habitual para llegar a esta meta*. Pero la vivencia que acompaña a un hombre, en esta tesitura y a su pareja en cuestión, no tiene nada de frío ni frívolo.

Añadamos a nuestro GPS sexológico, el aderezo de la empatía, y hagamos la misma ruta, pero ahora metidos en la piel de él, y después en la de ella (si la pareja es heterosexual) o el otro él (si la pareja es homosexual), reparando con calma en las emociones y vivencias; en las disposiciones y secuelas; y en las consecuencias en la propia autoestima y valoración del sujeto.

Hay una primera vez que puede sucederle a cualquiera, sin entrar en valoraciones. Comencemos el viaje, en esa posible primera vez en que sucedió el problema (o disfunción).

La intimidad corporal que supone un primer coito, genera una incertidumbre inevitable con su correspondiente emocionalidad, pensamientos-sentimientos y dudas... Aparte, por supuesto, del deseo: que se convierte en el motor que nos mueve, con la excitación como correa de transmisión, entre el deseo y el pene.

Pero a veces, esa correa de transmisión (que hemos llamado excitación sexual) se puede ver bloqueada por eso que hemos denominado clima de incertidumbre inherente a una situación intensa y novedosa.

La sobrepresión por dar la talla y estar a la altura, la deficiente autoestima e inseguridad corporal, la falta de confianza, unos deficientes preliminares, un elevado consumo de alcohol u otras sustancias, etc... pueden malograr lo que hasta entonces parecía un encuentro bien encaminado.

Lo de menos es buscar una causa concreta que generó esa primera situación con un problema de erección. Hemos citado algunas... Lo que realmente nos ocupa e importa, son las secuelas que esa primera experiencia de fracaso, deja para el futuro inmediato de la sexualidad de ese joven, y también en su pareja.

La próxima vez que ese hombre se disponga a realizar un coito, por mucho que no lo pretenda, estará inevitablemente influido por la vivencia y experiencia anterior (y ya no hablamos de previsiones, suposiciones, expectativas irreales, etc. sino de hechos experimentados, que como tal, determinan los temores y las profecías).

Aunque por supuesto que el deseo, sigue estando presente, como motor que nos mueve; esta vez, sin que nadie lo haya invitado, nos acompaña un pasajero molesto: *la experiencia anterior de fracaso*. Por un lado, está la motivación del disfrute (y, por qué no, también el afecto, el vínculo amoroso, etc..); pero la experiencia no sólo tiene tintes lúdicos y afectivos, sino también tintes de “prueba a superar”: “*A ver si esta vez no me pasa*”, “*espero que esta vez salga bien*”, “*voy a observar cómo va mi erección*”, etc.

Por lo general, se produce un bucle perverso entre lo racional y lo emocional. Algo que algunos hombres no acaban de comprender, al menos como diagnóstico del problema.

Imaginemos que nos proponemos como meta “caminar 30 pasos de forma natural”. Lo más probable es que caminemos de forma absolutamente rara y curiosamente nada acorde con nuestro estilo de marchar. Es decir, la misma propuesta, impide el resultado. O dicho de otro modo...la solución agrava el problema. Sólo cuando no seamos conscientes de cómo estamos caminando, lo haremos de forma natural.

La mejor forma de no tener erección, es obligarse a tenerla. La excitación que fluye de forma natural y ejerce su acción de facilitar la erección; se ve interferida por un deseo racional de seguir teniendo erección, lo cual nos saca de la situación de disfrute y trae como resultado, la consiguiente pérdida de erección, en algunas ocasiones.

De forma ilustrativa, no se puede estar simultáneamente actuando en el escenario y siendo a la vez espectador. El rol de auto-observación de la erección, para exigir su mantenimiento, impide el mecanismo de abandono excitativo que la produce.

Y así se va cerrando el bucle: en la medida que observo que mi pene va perdiendo rigidez, me impaciento más por su ausencia, lo cual me sitúa en una disposición de mayor tensión, que dificulta aún más que la excitación prosiga, y así de forma perversa.

Curiosamente, este bucle no se activa cuando no hay inmediatez de coito, y por tanto no es necesaria (aún) la erección. La desnudez evidente, o el momento de colocarse el preservativo, pueden ser dos momentos de especial vulnerabilidad, para que comience este bucle. Aunque cada persona y cada circunstancia es absolutamente única y diferente.

Pedimos que nuestra palabras sean tomadas como el reflejo de una tendencia o patrón, y no como una explicación absoluta de toda la gama de posibilidades.

En situaciones que consideramos más delicadas, cuando se van sumando fracasos, la ansiedad de ejecución aumenta, y en ocasio-

nes, se rehúye de forma deliberada todo proceso de seducción, por el convencimiento íntimo de saber que se fallará en caso de que la situación llegue a un contacto más íntimo. El miedo a perder, pueden más que las ganas de jugar, y se decide no participar.

La autoestima sexual se ve afectada de forma evidente y las dificultades para hablar del tema con otras personas sitúan al joven en cuestión en una situación de agobio del que no es fácil evadirse, y que puede afectar a otras esferas de su personalidad o disposición social de relación.

Desgraciadamente, el rol social de hombre-hombre, debe hacer alarde de su capacidad y potencia sexual. Se puede tener alergia, gripe o un esguince... pero, “a un hombre de verdad... no le pasan estas cosas”.

■ La educación sexual y su ausencia como “causa”...

No deja de ser llamativo que se nos exija (y nos exigimos) más, sobre aquellas facetas vitales para las que no siempre hemos sido educados de forma completa. En la medida que entendemos la dinámica de los procesos humanos, somos más conscientes y sensatos en las expectativas. Algo que casi nunca sucede en la esfera de lo sexual. Hay que rendir y dar la talla, tener unas relaciones de *champion league*... cuando apenas hemos invertido tiempo y espacio educativo, en entendernos, aceptarnos y gestionarlos.

Lo primero tiene que ver con el “saber y conocer”, lo segundo con “cómo soy” (y por tanto, “cómo no soy”) y lo tercero con “como aprovechar lo que puedo, sin esperar lo que no es realista”. Todo un tratado de Educación Sexual reducido a un párrafo... Aquí dejaremos, por ahora, la reflexión educativa.

Entonces... ¿qué hacer?...

Y como la positividad y el optimismo, no son una pose estética en nuestra línea editorial, sino una línea inherente a nuestro enfoque sexológico de valores frente a miserias, no nos vamos a quedar parados en el diagnóstico del problema, con el consiguiente dolor del resultado no apetecido...

¿Qué hacer si me pasa?

Primero entenderlo. Saber lo que me sucede, y por qué me sucede, es un primer paso. Que si bien, aun no resuelve el problema, será imposible resolverlo sin entenderlo.

Pero sobre todo, hay que tener capacidad para discernir entre lo racional (lo que yo diseño y me propongo) y lo emocional (mecanismos que no siempre están bajo mi control). Seguir empeñado en realizar el coito, y tener una erección “por decreto”, será el mejor modo de no conseguirlo. Por tanto, aunque resulte decepcionante, es más inteligente no hacer nada, que hacer algo que agrava la situación y cuyo resultado conocemos.

Cuando se tiene pareja relativamente estable, las cosas son más sencillas de manejar; pero eso no quiere decir no tengamos nada que hacer en caso de no tener una relación de pareja más o menos habitual. La idea puede parecer extraña, pero es muy simple: huir de lo temido (el coito, que nos sitúa ante la posibilidad de fracaso) y acceder a lo placentero (otras actividades no-coitales).

Al igual que cuando se tiene una lesión, se padecen unas limitaciones temporales, y no respetarlas, puede agravar el proceso de recuperación; cuando se padece la lesión de la disfunción eréctil, no es aconsejable seguir empecinado en intentar hacer el coito; es más, eso es lo que se debe evitar. La propuesta es, como indicábamos, muy simple... disfrutar del encuentro corporal, con la firme determinación de no realizar el coito.

Aquí animamos al lector a que piense en modos de disfrutar y hacer disfrutar a la pareja sin necesidad de coito. Algo que nos ofrece recursos y variedad, en una sexualidad habitualmente reducida a una de sus múltiples posibilidades.

Conseguir el disfrute, sin suspender *pruebas*, va haciendo que el deseo fluya, y la excitación, sin exigirla, nos traerá su correlato fisiológico que es la erección. Pero no para aprovecharla compulsivamente y realizar el coito antes de que ceda, sino para continuar con mi proceso de disfrute, siempre lejos de “obligarme a nada”.

Esto puede ser comunicado a la pareja de forma más o menos explícita, pero la idea es reducir dramatismo en el encuentro, y

nada más sencillo, que eliminar la situación traumática. Si ambos son partícipes de una actividad erótica, sin posibilidad de coito, estaremos en la vía de salida.

La idea es sumar experiencias gratificantes, que contrarresten a un pasado de suma de fracasos. Y de nuevo, recordamos que no se trata de planteamientos racionales, sino de hacer el trayecto necesario (la suma) para que la lesión pueda ser superada.

■ La vulnerabilidad de la respuesta sexual masculina...

Los hombres debemos ser conscientes, para bien o para mal, de cierta vulnerabilidad en nuestra respuesta sexual. Juguemos por un momento a dar la vuelta a la situación, cambiando el sexo de los protagonistas.

Para un mujer, un coito con una pareja nueva también es una situación de por sí intensa, y que en ocasiones también puede generar incertidumbre; pero las peculiaridades diferencias de la excitación femenina, hace que las circunstancias sean diferentes.

Tal vez ella esté un poco nerviosa y la calidad de su excitación no sea óptima; sin embargo eso no es observable por su pareja (a diferencia de una ausencia de erección, que es percibido tanto por él como por ella). No sólo eso, sino que si la expectativa y la intención en ambos es realizar el coito, la ausencia de erección, pone a ambos en situación de espera desconcertante, para pasar a la siguiente fase, a la que nunca se llega.

Ella, en cambio, puede incluso comenzar a realizar el coito, con un nivel de lubricación medio; pero poco a poco la situación empieza a resultar agradable y el placer va facilitando el abandono y la situación de relativo bloqueo (esto no siempre es así, y en ocasiones las dificultades de excitación también dificultan el coito en algunas mujeres; pero estamos hablando de posibilidades múltiples ante la misma circunstancia, y la que nosotros exponemos es una posibilidad presente entre la mujeres; pero imposible entre los hombres).

Es decir, la “no evidencia” de sus procesos fisiológicos de excitación, le pueden permitir salir airoso, de una situación, que para un hombre se puede tornar más compleja ante la evidencia observable de su “presencia o ausencia”.

¿Qué hacer cuando es mi pareja quien se ve afectada por un proceso de disfunción eréctil?

Decir cómo se debe reaccionar en situaciones imprevisibles, no deja de ser una falta de respeto a la variabilidad de los caracteres humanos. Así pues, lo que haremos será dar unas pautas de reflexión, para manejar de modo más empático lo que allí esté sucediendo.

Partiendo del sesgo de una relación heterosexual (aunque consideramos que los matices reflexivos también son válidos para un contexto homosexual), algunas mujeres, de forma inevitable, pueden interpretar la ausencia puntual de erección en su pareja, como la posibilidad de no ser suficientemente atractivas para él.

De forma resumida, *“si le gustase, el estaría excitado, y por tanto su pene en erección. Dado que no es así, tal vez no le gusto o no le resulto suficientemente atractiva”*. Aunque es inevitable “sentirlo un poco”, tenemos que saber “pensarlo”. No sólo no es así, sino que precisamente, lo relevante que es esa mujer es para ese hombre, hace que él se autoexija tanto que su ansiedad de ejecución acaba con su erección.

No hay que olvidar, que ha sido el deseo el que ha llevado a esa pareja, a esa situación de encuentro con tan alto nivel de intimidad. Cierto que, puntualmente, hay un bloqueo que dificulta una determinada práctica; pero la relación comenzó antes de que la situación se tornase problemática.

Y de nuevo, habrá que huir de lo temido, cuando tenemos rutas alternativas, para llegar a los mismos destinos.

El objetivo final, y todo llega cuando se camina con calma, es que el deseo pueda al miedo. Pero esto, no como propuesta formal y racional, sino como suma de experiencias gratificantes, a salvo de fracasos molestos. Sería genial que las lesiones se resolvieran de for-

ma inmediata, pero cada una tiene su proceso, y recordamos que no respetar ese proceso, puede traer como resultado, el agravamiento y enquistamiento de esas lesiones.

Y no digamos, si además existen errores de información, que consideran al coito,, como la actividad exclusiva para que una mujer logre un orgasmo... por ejemplo.

No tenemos una propuesta mágica, como tampoco la hay para ninguna lesión. Pero lo mejor es que si la entendemos y tenemos calma, tenemos la mitad del problema resuelto.

■ Para seguir pensando...

Y como colofón a este artículo, que de forma evidente versa sobre la sexualidad juvenil y algunos “atascos” posibles.

No nos resistimos a animar a nuestros lectores a reflexionar sobre el alto nivel de exigencia que se tiene ante las relaciones sexuales, dentro del ámbito juvenil, y con relativo contraste ante otras etapas vitales (etapa adulta y vejez, por ejemplo).

Otra línea de reflexión sugerida, es el nuevo rol de la mujer, que ha traído de rebote, la percepción en algunos hombres, de una idea distorsionada de la sexualidad femenina y sus expectativas. Ellos creen que ella está comparando su valía de forma compulsiva, que él debe proporcionarle un placer desmedido del que es directamente responsable y que, de no conseguirlo, dejará de ser un hombre digno de ser considerado por ella, ante su torpeza, o incapacidad sexual. Esta distorsión de “sus exigencias”, hace que muchos jóvenes estén atrapados en sus propios fantasmas sexuales.

Creemos necesario entender que la sexualidad humana conlleva procesos “similares a otras dimensiones”: gradualidad, aprendizaje paulatino, autoconocimiento, posibilidades múltiples y no uniformes, cambios en función de la edad, la etapa y las parejas, etc...

Nos tememos que se ha diseñado, probablemente con buenas intenciones (lo cual no implica rigor científico alguno), un modelo

social adecuado, pero casi único de relación sexual adecuada y satisfactoria. Cuando no hay nada más relativo y variable.

Finalizaremos, como siempre, recordando que el objetivo final es la felicidad y que la erección, como mucho, es un medio, para facilitar ese fin. Pero que nadie olvide, que sin ese medio, aún estamos en disposición de llegar al mismo fin.

Convertir el medio (la erección) en un fin en si mismo, es confundir las herramientas con los trabajos, y los vehículos con los viajes...



Bibliografía

SÁEZ, S. (2005). *Cuando la terapia sexual fracasa. Aportaciones sexológicas para el éxito*. Madrid. Ed. Fundamentos.

Directorio de asesorías para jóvenes

A vuestra disposición tenéis cinco asesorías atendidas por profesionales que os conocen y saben interpretar vuestros problemas. Son gratuitas y respetan el anonimato. Para utilizarlas lo único que tenéis que hacer es pedir cita previa en:



CIPAJ. Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento.

Casa de los Morlanes, Pza. de San Carlos, 4.

Cita previa en el teléfono 976 721 818.

cipaj@zaragoza.es

www.cipaj.org

Sólo jóvenes de 14 a 30 años



UNIVERSIDAD

- Campus universitario Plaza de San Francisco. Casa del Estudiante. Corona de Aragón, 42.

- Campus universitario Río Ebro (Actur). Edificio Torres Quevedo.

Cita previa en 976 761 356

asesoria@unizar.es



Asesoría de estudios

Información y orientación sobre planes de estudios, requisitos y papeleo para inscripciones y matrículas, prácticas en empresas... y pueden orientarte si tienes dudas por dónde encaminar tu futuro académico.

estudioscipaj@zaragoza.es>

estudios@unizar.es

Asesoría jurídica

Información y orientación sobre cualquier aspecto relacionado con el empleo, constitución de una asociación, cómo hacer un recurso, una reclamación...

juridicacipaj@zaragoza.es

juridica@unizar.es



Asesoría movilidad internacional

Información y orientación a jóvenes y entidades sobre las posibilidades para salir al extranjero y apoyo en la elaboración de proyectos europeos

internacionalcipaj@zaragoza.es / movilinter@unizar.es

Asesoría psicológica

Información y orientación sobre todo aquello que te preocupa y te hace vivir situaciones de inseguridad o ansiedad.

psicologicacipaj@zaragoza.es

psicolo@unizar.es



Asesoría sexológica

Información y orientación sobre cómo enfocar tu sexualidad, cómo evitar embarazos, riesgos innecesarios...

sexologicacipaj@zaragoza.es

sexolo@unizar.es

estudios
sexológica
psicológica
jurídica
sal de dudas
asesorías para jóvenes