

#31JornadaVLC

Aula Magna de la Facultad
de Medicina. Valencia.

21 de Junio
de 09:00 a 14:30

XXXI JORNADA Y JÓVENES ADOLESCENTES

EN CONSTRUCCIÓN

DISEÑO DE UN PROYECTO VITAL



Comité Organizador

Presidente:

Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Secretaria:

Laura Ferrer Mora

Vocales:

Juan Manuel Carrillo Villar

Vicent Ferrer i Marco

Amparo Gómez Requena

Mario Jordá Gilabert

Ana Quiles Puchades

Comité Técnico

Presidente:

Rafael Aleixandre Benavent

Secretario:

Ricardo Pérez Gerada

Vocales:

Antonia Arjona García

Rocío Benito Corchete

Asunción Hernández Lahuerta

Emma Sanmartín Munsuri

Armando Serrano Badía

Edita:

Servicio de Adicciones

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València)

Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD)

Concejalía de Salud y Consumo

Ajuntament de València.

ÍNDICE

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dr. D. Javier Chorro Gascó Decano de la Facultad de Medicina y Odontología Universitat de València.	5
Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral Jefe del Servicio de Adicciones Concejalía de Salud y Consumo Ajuntament de València.	7
Dña. Eulalia Alemany Ripoll Directora Técnica de Fundación FAD Juventud.	10

MESA REDONDA 1:

“ESTAR PRESENTES Y ACOMPAÑAR DESDE LA FAMILIA Y LA ESCUELA”.

Modera:

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral
Jefe del Servicio de Adicciones. Concejalía de Salud y Consumo
Ajuntament de València.

“GUÍA COOPERATIVA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL”

Dña. María José Burgos Giner
Orientadora UCEV, Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes. 16

Dña. Cristina Vert Carbonell
Orientadora UCEV, Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes.

“SIMBIOSIS EN LA ADOLESCENCIA”

Dña. Diana Al Azem
Educatora especializada en adolescencia. 19

MESA REDONDA 2:

“PERCEPCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL MUNDO ADULTO CON LA ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD”.

Modera:

Dr. D. Rafael Aleixandre Benavent

Investigador del CSIC-UISYS

Instituto de H^e de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero”

Universidad de València-CSIC.

“ACOMPAÑAR A JÓVENES Y ADOLESCENTES EN SUS RELACIONES Y SU SEXUALIDAD”

Dña. Lara Avargues

Psicóloga, sexóloga y formadora.

22

“ENTRE LA AÑORANZA Y LA INCOMPENSIÓN. LA ADOLESCENCIA DEL SIGLO XXI ANTE LAS PERCEPCIONES DEL MUNDO ADULTO”.

D. Stribor Kuric

Sociólogo. Investigador en el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.

Fundación FAD Juventud.

25

MESA REDONDA 3:

“INICIATIVAS EDUCATIVAS INCLUSIVAS Y FOMENTO DE UN EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE”.

Modera:

Dña. Laura Ferrer Mora

Coordinadora de la Fundación FAD Juventud en el Ajuntament de València.

“CODERDOJO VALENCIA: CLUB INCLUSIVO PARA JÓVENES”

D. Bernat Llopis

Dña. Loli Iborra

Asociación ByL Iniciatives Educatives (ByLinedu). CoderDojo Valencia.

35

“MAKALÚ KOMBUCHA ARTESANAL: ¿ES POSIBLE DISFRUTAR DE UN OCIO MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE?”.

D. Daniel Andagu

Dña. Marta Jiménez

D. Alejandro Medina

Fundadores del proyecto Makalú Kombucha Artesanal.

41

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dr. D. Javier Chorro Gascó

Decano de la Facultad de Medicina y Odontología. Universitat de València.

Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Jefe del Servicio de Adicciones

Concejalía de Salud y Consumo. Ajuntament de València.

Dña. Eulalia Alemany Ripoll

Directora Técnica de la Fundación FAD Juventud.



Dr. Francisco-Jesús Bueno Cañigral, Dña. Isaura Navarro Casillas, Dr. Javier Chorro Gascó y Dña. Eulalia Alemany Ripoll

INAUGURACIÓN OFICIAL

PRESENTACIÓN:

Dr. D. Javier Chorro Gascó

Decano de la Facultad de Medicina y Odontología. Universitat de València.

Buenos días.

Vamos a iniciar la XXXI Jornada sobre Adicciones que este año se titula **“JÓVENES Y ADOLESCENTES EN CONSTRUCCIÓN. DISEÑO DE UN PROYECTO VITAL”**.

Les doy la bienvenida a todos ustedes a esta Aula Magna de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València.

Agradezco su presencia a las personas que me acompañan en esta Mesa Inaugural, a D^a Isaura Navarro Casillas, Secretària Autonòmica de Salut Pública i del Sistema Sanitari Públic de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Generalitat Valenciana; a D^a Eulalia Alemany Ripoll, Directora Técnica de la Fundación FAD Juventud y al Dr. Francisco-Jesús Bueno Cañigral, Jefe de Servicio de Adicciones (PMD/UPCCA-València) de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València, por haber elegido un año más la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València para realizar esta Jornada sobre Adicciones, que se ha convertido en una cita anual obligatoria con los profesores, ponentes, profesionales, estudiantes, etc., que quieren exponer, conocer e intercambiar experiencias y opiniones sobre las adicciones.

Tengo que excusar la ausencia de D. Emiliano García Domene, Regidor de Salut i Consum del Ajuntament de València, que se encuentra de viaje en el extranjero y de D. Joan R. Villalbi Hereter, Delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, que por problemas de agenda de última hora no ha podido asistir a esta Jornada.

Agradezco también el esfuerzo realizado por todos los organizadores de esta Jornada, ya que treinta y una ediciones significan una dedicación muy valiosa y mantenida en el tiempo, empezando por Dr. Francisco-Jesús Bueno Cañigral, Jefe de Servicio de Adicciones (PMD/UPCCA-València) de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València y a todo su equipo de excelentes profesionales y al Dr. Rafael Aleixandre Benavent, Investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y a todos los colaboradores de la Universitat de València.

Esta Jornada tiene un título muy elocuente **“Jóvenes y adolescentes en construcción. Diseño de un proyecto vital”** y es que, conforme se va avanzando en el desarrollo personal, los jóvenes y los adolescentes deben tener muy presente cual es el proyecto vital al que aspiran y que les orienta y motiva en su quehacer diario.

La formación continua es fundamental para diseñar y desarrollar ese proyecto vital a lo largo de toda la vida, desde la infancia a la edad adulta.

En las actividades formativas, la vida universitaria sirve para afianzar las vocaciones de los jóvenes, que está encaminada a la capacitación para el desempeño de una actividad profesional, constatando si el proyecto vital referido al trabajo personal ha sido el adecuado para cada persona.

Las Ciencias de la Salud en general y la Medicina en particular tienen cada vez más importancia en nuestra sociedad, son cada vez más jóvenes los que eligen esta carrera universitaria, accediendo a ella con excelentes expedientes de estudios y con mucho interés para la realización de los estudios de Grado.

En general, la formación va a aportar a los adolescentes y a los jóvenes los factores de protección frente a las adicciones, así como va a disminuir los factores de riesgo frente a las mismas. La salud es el bien más preciado que tenemos las personas, por lo que, como principio, debe estar en el centro de nuestro proyecto vital, tener salud, gozar de buena salud, promover nuestra salud.

En Ciencias de la Salud la promoción de la salud y prevención de las enfermedades es muy importante en muchas disciplinas, pues la información, la formación y la capacitación son fundamentales en nuestra sociedad.

Felicito a los excelentes ponentes que van a intervenir en esta Jornada, les felicito porque con sus intervenciones seguro que van a hacer que la Jornada, que ya es muy atractiva y de gran interés científico, sea también amena. También felicito a todos los asistentes, muchos de los cuales ya son asiduos a estos eventos, con la seguridad de que las expectativas que tienen depositadas en los contenidos de esta Jornada van a verse totalmente cumplimentadas.

Muchas gracias a todos por vuestra asistencia a esta Jornada.



Dr. Javier Chorro Gascó

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dr. D. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Jefe del Servicio de Adicciones

Concejalía de Salud y Consumo. Ajuntament de València.

Buenos días a todos y a todas, bienvenidos y bienvenidas a esta **XXXI JORNADA SOBRE ADICCIONES**, que hemos titulado este año **“JÓVENES Y ADOLESCENTES EN CONSTRUCCIÓN. DISEÑO DE UN PROYECTO VITAL”**, y que se organiza desde la Concejalía de Salud y Consumo del Ajuntament de València en coordinación con la Fundación FAD Juventud, y que, tras dos años con formato online, obligados por la pandemia, este año volvemos al formato presencial.

Disculpo la ausencia en esta Jornada de D. Emiliano García Domene, Concejal de Salud y Consumo del Ajuntament de València, que debido a las últimas planificaciones como Concejal de Internacionalización y de Turismo, le han obligado a estar varios días fuera de España, por lo que me ha dicho que lamenta mucho no poder estar aquí en esta Jornada.

Agradezco al Prof. Dr. D. Javier Chorro Gascó, que nos acoja un año más en este marco incomparable como es el Aula Magna de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de València, así como su asistencia a este acto, presidiendo la Inauguración Oficial de esta Jornada.

Agradezco a la Fundación FAD Juventud como institución y a su Directora Técnica Dña. Eulalia Alemany Ripoll, como persona, su presencia en esta Jornada, así como el excelente trabajo que realizan para toda la sociedad en general y en particular con el Ajuntament de València, al amparo de nuestro Convenio de Colaboración, que refuerza las sinergias entre instituciones y nos permite ampliar mucho nuestro radio de acción en beneficio de la ciudadanía. Ruego traslade nuestro sincero agradecimiento a la Directora General de la Fundación FAD Juventud, Dña. Beatriz Martín Padura.

Agradezco a la Ilma. Sra. Dña. Isaura Navarro Casillas, Secretaria Autonómica de Salud Pública y del Sistema Sanitario Público de Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, su presencia en esta Jornada, así como su implicación en todos los actos que realizamos desde el Servicio de Adicciones y por su dedicación entusiasta al sistema sanitario público en defensa de los derechos de todas las personas.

Agradezco al Dr. Rafael Aleixandre Benavent y al Dr. Juan Carlos Valderrama Zurián de la Unidad de Investigación Sanitaria y Social (UISYS) e Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero” (Universitat de València-CSIC), su apoyo constante en las actividades que realizamos y concretamente en la realización de esta Jornada.

Como Jefe del Servicio de Adicciones de la Concejalía de Salud y Consumo del Ajuntament de València, agradezco a todos mis compañeros y compañeras su

trabajo e implicación diaria y en concreto, en el día de hoy, por el esfuerzo realizado para que esta Jornada se celebre de forma presencial, como todos deseábamos.

Y muy especialmente, nuestro agradecimiento a Dña. Laura Ferrer Mora, Coordinadora de la Fundación FAD Juventud en el Ajuntament de València por su capacidad de innovación, de intermediación y de trabajar con ilusión.

Estas Jornadas, en su formato presencial, desde hace años, son un referente en València y cada tema y título que se elige para la misma, consideramos que es un gran acierto, ya que hemos hablado de la educación emocional, de la problemática del abuso de alcohol por parte de la población juvenil, de las adicciones a las nuevas tecnologías, de la prevención de las adicciones a los videojuegos, entre otros muchos temas. Treinta y una ediciones nos han permitido muchos temas, ponentes y asistentes.

El año pasado nuestra Jornada online se tituló **“Jóvenes y adolescentes entre relaciones líquidas y tiempos distópicos”**, ya que estamos viviendo un momento de profundos cambios en la sociedad, que tienen un impacto directo en nuestros jóvenes y adolescentes. Fue un rotundo éxito de contenidos y de participación.

Para hoy, en esta XXXI Jornada, hemos querido continuar con el tema de Jóvenes y Adolescentes, ser ambiciosos tanto en la selección de los temas, que van dirigidos, no de manera exclusiva, pero sí de forma preferente, a profesionales de ciencias de la educación, de ciencias de la salud y de los servicios sociales

De ahí su título **“Jóvenes y adolescentes en construcción. Diseño de un proyecto vital”**, porque consideramos que hay que saber y pensar sobre temas prácticos, casos reales, útiles y que nos inspiren y nos sirvan en nuestro quehacer diario y que permitan a los jóvenes y adolescentes construir su vida.

Buscamos nuevos enfoques y temáticas: Desde la orientación académica y profesional, desde la familia, desde el acompañamiento en las relaciones sexuales, desde la investigación sobre adolescencia y juventud y sobre salud mental, desde el asociacionismo que ofrece oportunidades reales, de calidad, inclusivas y siempre con la mirada puesta en las tecnologías, que nos brindan grandes oportunidades, etc.

Y nos hacemos diversas preguntas:

- *¿Es más difícil hoy ser Joven o ser Adolescente?*
- *¿Qué papel desempeñan las familias, la escuela y la sociedad en la construcción de esta etapa esencial de la vida?*

En la sociedad actual, muchos piensan que hay más oportunidades que nunca, pero:

- *¿Cuáles son las “distracciones” a las que se enfrentan diariamente? (redes sociales, inmediatez, concepto de “éxito”, superficialidad, desinformación).*
- *¿Cómo manejarlas y evitar el “ruido” que aleja a los jóvenes del camino planificado?*

-
- *¿Pero, todos tienen las mismas oportunidades?*
 - *¿Cómo se puede contribuir a dotar de herramientas a los jóvenes y adolescentes para afrontar esta etapa con realismo y éxito?*
 - *¿Cuáles son los factores que contribuyen al éxito o al fracaso y cuál es nuestra responsabilidad como sociedad?*
 - *¿Qué es un proyecto de vida?*
 - *¿Se habla de este tema en los medios de comunicación, o no interesa a los poderes establecidos?*
 - *¿Desde cuándo se empieza a dar forma a este proyecto?*
 - *¿Qué hay detrás de la elaboración de un proyecto vital?*

Como veis, son temas ambiciosos, son preguntas pertinentes y muy actuales, por lo que estoy convencido que las extraordinarias intervenciones de los ponentes, con sus amplios conocimientos y experiencia, nos harán reflexionar sobre la temática planteada.

Felicito a los ponentes por su extraordinaria trayectoria profesional y les agradezco su participación en esta Jornada, reconociendo que los temas elegidos para sus exposiciones son muy sugerentes.

Agradezco a todas las personas que habéis venido a esta Jornada, con la seguridad de que los temas a tratar os harán reflexionar, os motivarán hacia la acción, para contribuir entre todos a la búsqueda de un presente y un futuro mejores.

Muchas gracias por vuestra atención.



Dr. Francisco-Jesús Bueno Cañigral

INAUGURACIÓN OFICIAL

Dña. Eulalia Alemany Ripoll

Directora Técnica de la Fundación FAD Juventud.

Primero agradezco vuestra participación en las **XXXI Jornada: «Jóvenes y Adolescentes en Construcción: Diseño de un Proyecto Vital»**, organizada desde el Servicio de Adicciones de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València y la Fundación FAD Juventud.

Volvemos a celebrar este evento presencialmente, en el Aula Magna de la Facultat de Medicina de la Universitat de València, como veníamos haciendo antes del confinamiento. Agradecer al Dr. Javier Chorro Gascó, Decano de esta Facultad, su magnífica y constante acogida en esta aula donde venimos celebrando esta jornada desde hace muchos años.

Agradecer al Ajuntament de València, hoy representado por el Dr. Francisco Bueno, su magnífico apoyo y constante colaboración durante más de tres décadas a la FAD. Hemos realizado multitud de actuaciones en prevención que han revertido en la población del municipio de Valencia. Muchas gracias por la complicidad durante estos años. Enhorabuena a Dña. Laura Ferrer por su profesionalidad y constante innovación a la hora de plantear nuevas temáticas y nuevos ponentes que nos acompañan en estas Jornadas.

Comparto con vosotros la noticia de que la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción se transforma y nace Fundación FAD Juventud. Tras 35 años de historia, la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) cambia su denominación social por Fundación FAD Juventud. A partir de ahora queremos ser una entidad referente del Tercer Sector en temas de juventud. Llevamos años trabajando en muchos temas más allá de las adicciones o los riesgos. Tras más de tres décadas de vida, la FAD ha decidido adecuar su denominación social al propósito actualizado de la entidad: mejorar el bienestar y la calidad de vida de la juventud como protagonista del presente y artífice del futuro.

Este cambio supone un esfuerzo por ser más coherentes con quienes somos y lo que hacemos. Desde hace años, la FAD trabaja en muchos más ámbitos que la prevención de los consumos de drogas, con un foco amplio -siempre centrado en adolescencia y juventud- que aborda temas como la salud y bienestar emocional; el empleo y la emancipación; la educación y la ciudadanía digital; o el género y los valores. Sin embargo, que nuestra denominación siguiese siendo Fundación de Ayuda contra la Drogadicción proyectaba una imagen parcial de nuestra labor.

Este cambio no significa, ni mucho menos, que dejemos de lado la prevención de los consumos de drogas. Los problemas relacionados con las drogas siguen siendo un riesgo importante para la juventud y seguiremos evolucionando los enfoques y trabajando en ese campo como lo hemos hecho en nuestros 35 años de vida.

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) nació en los años 80 para ayudar a los y las jóvenes a decir NO a las drogas. A lo largo de las dos siguientes décadas se comenzó a trabajar en prevención y sensibilización de otros riesgos psicosociales como la violencia juvenil (entre iguales, de género, a través de la red, etc.), las desigualdades de género, las apuestas online por parte de menores, el uso abusivo de tecnologías, la desinformación o discurso del odio, entre otros.

Hoy en día, la FAD trabaja con y por la juventud para que, no sólo eviten los riesgos, sino que aprovechen todas sus capacidades y oportunidades.

Para lograrlo, la Fundación FAD Juventud analiza, actúa e influye en todo lo que afecta al desarrollo de la juventud, poniendo foco específico en su salud y bienestar; el empleo y la emancipación; la educación y la ciudadanía digital; y el género y los valores.

- ANALIZA el universo de la juventud, lo monitoriza, para detectar riesgos y oportunidades, así como anticipar tendencias. Esta línea de acción se desarrolla fundamentalmente a través del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, el centro de investigación sociológica de FAD (www.adolescenciayjuventud.org)
- ACTÚA en España y Latinoamérica a través de proyectos educativos y programas de formación; de campañas de sensibilización; y de servicios de información y orientación.
- INFLUYE directamente en la juventud o indirectamente a través de sus familias, su entorno escolar y su comunidad proporcionando formación y herramientas para que puedan ejercer mejor su papel de mediadores /educadores; y también de la opinión pública y las políticas públicas visibilizando problemáticas y sensibilizando sobre temas prioritarios para la juventud.

El objetivo es generar impacto social y oportunidades para la juventud por medio de alianzas y proyectos con empresas, organizaciones no gubernamentales y el sector público.

La Fundación FAD Juventud está enfocada en conseguir una juventud:

- ❖ Menos vulnerable frente a los riesgos
- ❖ Más sana y equilibrada emocionalmente
- ❖ Más visible, activa y con voz propia
- ❖ Más preparada para la ciudadanía digital y con más oportunidades.
- ❖ Más protagonista de su aprendizaje y con mayor capacidad crítica
- ❖ Más comprometida con la ciudadanía y la igualdad
- ❖ Más integrada en contextos libres de violencias

Estas Jornadas representan también nuestro nuevo quehacer en materia de prevención presentando esta construcción de los y las adolescentes desde el conocimiento, la práctica y la reflexión conjunta esperando impactar a los y las profesionales que trabajan con la juventud en su actividad diaria.

Agradecer a la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública representada por Dña. Isaura Navarro, Secretaria Autonómica de Salud Pública y del Sistema Sanitario Público, su presencia que nos anima a seguir realizando estas actividades.

Esperamos que la XXXI Jornada: **«Jóvenes y Adolescentes en Construcción: Diseño de un Proyecto Vital»** sea de vuestro interés y nos volvamos a ver el año que viene.



Dña. Eulalia Alemany Ripoll

**MESA REDONDA 1:
“ESTAR PRESENTES Y ACOMPAÑAR DESDE LA FAMILIA Y LA ESCUELA”.**

MODERA: Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe del Servicio de Adicciones
Concejalía de Salud y Consumo
Ajuntament de València.

GUÍA COOPERATIVA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

Dña. María José Burgos Giner

Orientadora UCEV, Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes.

Dña. Cristina Vert Carbonell

Orientadora UCEV, Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes.

SIMBIOSIS EN LA ADOLESCENCIA

Dña. Diana Al Azem

Educadora especializada en adolescencia.



Dña. Diana Al Azem, Dr. Francisco J. Bueno Cañigral, Dña. Cristina Vert Carbonell y Dña. María José Burgos Giner

**MESA REDONDA 1:
ESTAR PRESENTES Y ACOMPAÑAR DESDE LA FAMILIA Y LA ESCUELA.**

MODERA:

Dr. D. Francisco J. Bueno Cañigral

Jefe del Servicio de Adicciones
Concejalía de Salud y Consumo
Ajuntament de València.

Buenos días.

La primera Mesa de esta XXXI Jornada se titula de **“Estar presentes y acompañar desde la familia y la escuela”** y la primera ponencia es **“Guía Cooperativa de Orientación Académica y Profesional”** que la van a impartir Dña. María José Burgos Giner y Dña. Cristina Vert Carbonell, de las que realizo una pequeña reseña biográfica.

Dña. María José Burgos Giner es psicóloga y trabaja desde hace doce años como Orientadora en Escuela Cooperativa el Drac de Torrent (Valencia). Se formó como terapeuta Gestalt, esto sumó y ha seguido sumando en la mirada, el desarrollo y el planteamiento en el trabajo y en su vida personal. Hizo el Máster en Dificultades de Aprendizaje y el Postgrado de Mediación, ya que le gusta mantenerse activa en su formación continua. Del año 2000 al año 2010 trabajó en el ámbito de los Servicios Sociales para la administración local, con familias, menores y personas con diversidad funcional. Se siente profundamente agradecida por esto, forjó su mirada hacia la diversidad del ser humano y la necesidad de comprometernos para transformar.

En la Escuela Cooperativa el Drac, es donde ha encontrado un lugar y un proyecto de desarrollo profesional y personal como Orientadora, en el que puede integrar experiencia y formación. Lo que más le gusta de la escuela es poder atender al alumnado y su contexto, brindar experiencias igualitarias e inclusivas junto a su equipo del Departamento de Orientación. Ha colaborado activamente en los programas de mediación, cooperativa escolar y aprendizaje servicio. Le encanta hacer talleres y charlas con familias y acompañar en el proceso de crianza.

Desde que entró al Drac, forma parte de la comisión de Orientadoras de la Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes (UCEV) que actualmente coordina junto a Dña. Cristina Vert Carbonell. Le gusta ser activa en el entorno cooperativo, actualmente está en el Consejo Rector de su Cooperativa y en el de la UCEV. Piensa que la colaboración y la cooperación son una base para el crecimiento, y que comprometernos en lo que creemos nos hace más libres.

Dña. Cristina Vert Carbonell es psicóloga y trabaja en Escuela 2 Cooperativa Valenciana de Paterna (Valencia) como Orientadora. Siempre ha estado conectada a la educación, viviendo más de 20 años en este mundo apasionante. Aprendió con el

Máster en Terapia Gestalt y toda la formación que tenga que ver con la mirada emocional le suma. Está feliz con su equipo en el Departamento de Orientación formado con Adela Real.

También en estos momentos coordina con Dña. M^a José Burgos la comisión de las Orientadoras de Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes (UCEV). Algunas de las tareas que más me han dejado huella profesional son: profesora y tutora en Secundaria, formadora en el COP Valencia y dar charlas a mujeres en el Barrio de Benimaclet. Lo que más me gusta es entrar en las aulas, las escuelas de familias, diseñar actividades y talleres que tengan **esencia**.

**MESA REDONDA 1:
ESTAR PRESENTES Y ACOMPAÑAR DESDE LA FAMILIA Y LA ESCUELA**

GUÍA COOPERATIVA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

Dña. María José Burgos Giner

Dña. Cristina Vert Carbonell

Orientadoras. Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes (UCEV).



Una mirada desde las Escuelas Cooperativas. El mapa de la orientación académica y profesional tiene una nueva mirada desde la UCEV.

Nuestra guía propone un enfoque de cooperación de todo el entorno que rodea a nuestro alumnado. Tradicionalmente el asesoramiento se basaba en la salida, nosotros lo planteamos como un inicio.

La hoja de ruta en este asesoramiento no es al acabar la etapa sino al empezar la vida escolar. La guía se presenta como un mapa vivo, que cambia y evoluciona.

La idea de mapa lleva consigo la imagen mental de caminos, indicaciones, opciones para elegir.

Sin embargo, el mapa somos también nosotros, con estilos propios, preferencias personales... Este territorio va creciendo con las vivencias individuales que acumulamos.

Basándonos en esta idea la guía quiere sensibilizar y acompañar al equipo docente, el alumnado y las familias, sin centrarse en la idea de una decisión final, sino como una adquisición de competencias necesarias para gestionar el proceso.

Con esta mirada integradora, todo el alumnado va conociendo sus preferencias, habilidades y metas, desde una perspectiva libre de prejuicios, donde cualquier sueño se construye y transforma despacio.

Como orientadoras y orientadores vemos una diversidad de alumnado en nuestras aulas, que comportan tantos mapas como personas.

Acompañar de manera personalizada es nuestro objetivo. Somos mapas únicos.

En esta guía proponemos dos grandes bloques a atender, el autoconocimiento y lo mi emocional como las bases para llegar a una toma de decisiones ajustada.

Acompañar el alumnado a adquirir competencias para tomar decisiones en la vida, en cada momento, en cada edad.

Completa la guía con una despensa digital: una síntesis de experiencias y propuestas y/o material didáctico puestos en funcionamiento en nuestras escuelas. La idea una selección breve y experimentada, una selección viva que acaba de nacer y que irá creciendo.

Podéis acceder a la guía completa a través de este enlace:

<https://www.ucev.coop/orientadores/guia-dorientacio-academica-i-professional-2022>.

La siguiente ponencia es **“Simbiosis en la adolescencia”** y corre a cargo de Dña. Diana Al Azem que estudió Filología Inglesa en la Universidad de Murcia, finalizando sus estudios en la Universidad de Essex (Inglaterra).

Es profesora de inglés en un Centro de Educación Secundaria con más de 13 años de experiencia trabajando con adolescentes. Fundó la plataforma “Adolescencia Positiva” donde ayuda a familias con hijos adolescentes a conectar y mejorar la comunicación en casa. Con más de 60.000 seguidores en sus redes sociales, Diana ha ayudado ya a más de 11.000 familias a entender y a atender la adolescencia a través de sus formaciones online. También ha colaborado en diversos medios de comunicación como RTVE, HOLA o TELVA y participado como ponente en congresos nacionales e internacionales sobre bienestar familiar.

Es por tanto Educadora Especializada en Adolescencia y Escritora, con obras como:

- Escondidos entre aulas. Publicado posteriormente por Planeta como El algoritmo del amor.
- Cardamomo.
- Coronavirus, manual para sobrellevar la pandemia en casa con hijos y adolescentes.
- Evadne, la sirena perdida. Saga de tres libros.

Os recomiendo que visitéis su espacio web www.adolescenciapositiva.com

**MESA REDONDA 1:
ESTAR PRESENTES Y ACOMPAÑAR DESDE LA FAMILIA Y LA ESCUELA**

SIMBIOSIS EN LA ADOLESCENCIA.

Dña. Diana Al Azem

Educadora especializada en adolescencia.



La adolescencia se caracteriza por ser una etapa repleta de cambios físicos, sociales, emocionales, sexuales y cognitivos entre otros. Dichos cambios conllevan a cierto desequilibrio mental donde las preocupaciones, inseguridades y frustraciones se elevan a niveles poco gratificantes para nuestros jóvenes. Por eso, es importante que las familias reconozcamos dichos desequilibrios y trabajemos para adquirir las herramientas necesarias que nos ayuden a guiar a nuestros adolescentes por un camino estable.

La simbiosis en la adolescencia pretende conectar los tres pilares fundamentales que los adolescentes necesitan para alcanzar dicho equilibrio: identidad, emociones y talentos. Respondemos, por lo tanto a las tres preguntas más importantes que nuestros hijos necesitan responder en esta etapa: ¿quién soy?, ¿qué siento? y ¿qué hago?

Identidad, ¿quién soy? Es esencial que las familias seamos conscientes que nuestros hijos son seres independientes, con su propia identidad y no somos nosotros los

que vivimos a través de ellos. La ley del espejo nos invita a reflexionar sobre cómo, a veces, los padres tratamos de amoldar a los hijos a nuestra imagen y semejanza y como esto puede llegar a afectar y definir una identidad que no se ajusta la esencia de nuestros hijos.

Emociones, ¿qué siento? La inteligencia emocional es una parte importante para alcanzar el equilibrio que tanto necesitan nuestros adolescentes. Adquirir herramientas que les ayude a gestionar emociones les aportará una mayor capacidad para entender sus propias emociones y las de los demás. Y por lo tanto aprenderán a expresarlas de manera más asertiva y empática.

Talento, ¿qué hago? Una de las razones por las que nuestros adolescentes están desmotivados en la vida es porque no encuentran un propósito de vida, algo que les haga sentir capaces, útiles para la sociedad. Por lo tanto, desde el papel de las familias, podemos ayudar a los más jóvenes a destapar sus talentos y habilidades para contribuir y aportar su potencial a la sociedad. Para ello es esencial que observemos sus inteligencias múltiples que les llevará a reconocer su lugar en el mundo.



Dña. Diana Al Azem, Dr. Francisco J. Bueno Cañigral, Dña. Cristina Vert Carbonell y Dña. María José Burgos Giner

**MESA REDONDA 2:
PERCEPCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL MUNDO ADULTO CON LA
ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD.**

MODERA: Dr. D. Rafael Aleixandre Benavent

Investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Unidad de Información e Investigación Social y Sanitaria (UISYS). Instituto de Hª de la Medicina y de la Ciencia “López Piñero” (Universidad de València-CSIC).

ACOMPañAR A JÓVENES Y ADOLESCENTES EN SUS RELACIONES Y SU SEXUALIDAD

Dña. Lara Avargues

Psicóloga, sexóloga y formadora.

**ENTRE LA AÑORANZA Y LA INCOMPRESIÓN. LA ADOLESCENCIA DEL SIGLO XXI
ANTE LAS PERCEPCIONES DEL MUNDO ADULTO**

D. Stribor Kuric

Sociólogo. Investigador en el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación FAD Juventud.



D. Stribor Kuric, Dña. Lara Avargues y Dr. Rafael Aleixandre Benavent

**MESA REDONDA 2:
PERCEPCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL MUNDO ADULTO CON LA
ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD.**

ACOMPañAR A JÓVENES Y ADOLESCENTES EN SUS RELACIONES Y SU SEXUALIDAD

Dña. Lara Avargues

Psicóloga, sexóloga y formadora.



Lara Avargues
Psicóloga, sexóloga y formadora.

“Acompañar a jóvenes y adolescentes en sus relaciones y su sexualidad”

Por el tabú social, la sexualidad siempre ha sido un tema difícil de tratar. Cuando se ha hablado de ella, ha sido desde la reproducción y la prevención de embarazos e infecciones de transmisión sexual; promoviendo un concepto limitado y negativo. Esta idea se ha ido transmitiendo, influyendo a varias generaciones y provocando emociones de miedo y vergüenza.

Además de esto, actualmente, se está viviendo un cambio social y tecnológico muy acelerado que está teniendo efectos psicofisiológicos y sociales; transformando las relaciones interpersonales, la forma de comunicarse y la visión del mundo. Gracias a Internet y diferentes medios electrónicos o redes sociales, es posible relacionarse de forma inmediata con cualquier persona de cualquier parte del mundo. Asimismo, podemos obtener grandes cantidades de información de forma rápida y fácil.

No obstante, toda esta transformación puede tener algunos inconvenientes. El acceso tan fácil a las pantallas y la carencia de educación sexual de calidad hace que no esté desarrollada la capacidad de discernir la información e impide la adquisición de valores poco saludables, haciendo que los adolescentes lleven a cabo conductas

no deseables, poco sanas y perjudiciales para su desarrollo psicológico, afectivo y sexual.

Ante esta situación, los y las profesionales de la sexología abogamos por una educación sexual integral en la vida y la educación de las personas que, sobre todo genere una idea positiva de la sexualidad, haciendo partícipes a la gente joven y promueva conductas responsables y sanas en su área afectiva y sexual.

Y, ¿cómo hacemos eso?

Lo primero de todo hay que tener en cuenta que las formas de ver la sexualidad tienen una gran importancia a la hora de vivir tanto la sexualidad propia como de posicionarse respecto a los demás. Por eso, es importante reflexionar sobre cuáles son nuestras opiniones y qué emociones nos suscita para poder revisarlas y ser conscientes qué estamos transmitiendo mediante nuestros actos o palabras. Por ejemplo, ¿qué haces cuando ves a dos chicas besándose?, ¿qué haces y sientes cuando un adolescente te pregunta sobre la masturbación? Todas estas situaciones y las reacciones propias nos ofrecen información de la idea que tenemos de la sexualidad, y de aquello que transmitimos al resto. Es importante estar en sintonía con uno mismo y darse tiempo a informarse y reposar distintas emociones para dar educación sexual.

Una vez revisadas estas creencias, esto permitirá crear un puente de apoyo y comunicación honesta con el joven, sabiendo que es más importante respetar su ritmo, su propia sexualidad, que saber de todo. Además, favorecemos actitudes de respeto y comprensión tanto hacia nosotros mismos y lo que sentimos, como hacia la gente joven. Ya que las sexualidades son diversas y las formas de verlas, también.

No obstante, esto, es importante crear un buen clima de comunicación que cultive la confianza y trabaje la proximidad con un lenguaje claro y sencillo a través de la escucha y el respeto. Es decir, un clima que no imponga el diálogo, que respete sus ritmos y donde perciban que lo que cuentan nos interesa y nos importa. Además de eso, es importante fijarse en sus reacciones, preguntarles cómo se sienten y ver qué han entendido.

Además de esto, es importante darse permiso a no saber, pero sobre todo a compartirlo con ellos desde la honestidad y la claridad. Responder con honestidad y tranquilidad sobre lo que se sabe y lo que no, promueve una relación más igualitaria.

Si lo necesitamos, podemos contar con la ayuda de profesionales sobre los diferentes temas de educación sexual y afectiva; o buscar información en libros o canales multimedia; incluso, se pueden buscar conjuntamente esas dudas o compartir momentos donde haya un diálogo abierto de reflexión y escucha. Concretamente, contamos con dos programas valencianos de educación sexual como **69 Razons o Preguntes i Enrotllat** que nos permiten hablar del tema y guiarnos con una educación sexual de calidad.

Sin embargo, es muy común tener miedo a abordar este tema porque se puede pensar que la educación sexual puede ser una puerta a la promiscuidad y que los jóvenes se inicien antes en la sexualidad. Sin embargo, está comprobado que una educación sexual desde la infancia, adaptada a la edad y a sus inquietudes les aporta tranquilidad y seguridad a la hora de abordar las situaciones relacionadas con las conductas sexuales y evitar situaciones no deseadas. Es decir, que los niños y niñas experimenten una sexualidad responsable depende de haber recibido una educación sexual temprana y de calidad.

Respecto a lo anterior, es necesario destacar que todas las personas contamos con 16 derechos sexuales y entre ellos está el derecho a recibir una educación sexual integral, instrumento necesario para conocer y ejercer el resto de derechos sexuales y reproductivos. Concretamente, la ONU dice que la persona tiene derecho a tener una educación sexual desde la infancia, para disfrutar de una sexualidad saludable y satisfactoria, con conocimiento y derecho al placer. Con toda esta información, nos damos cuenta de que todas las personas pueden estar capacitadas para hacer educación sexual, pero estar dispuesto a hacer educación sexual es quizá lo más importante.

En conclusión, siempre se da educación sexual, incluso cuando no se hace. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es adaptarse al ritmo y edad de cada persona por la diversidad de sexualidades. Y más que una fuente de información, los profesionales debemos ser una fuente de apoyo y respeto. ¿Y cómo lo hacemos? con un acompañamiento empático y una comunicación clara y cercana integrada en nuestra intervención, presentando una visión más amplia y positiva de la sexualidad, promoviendo así una adecuada autoestima y un mejor desarrollo psicosexual en la gente joven. En definitiva, educar en sexualidad es educar en valores; es educar en ser persona.



Dña. Lara Avargues

**MESA REDONDA 2:
PERCEPCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL MUNDO ADULTO CON LA
ADOLESCENCIA Y LA JUVENTUD.**

**ENTRE LA AÑORANZA Y LA INCOMPENSIÓN. LA ADOLESCENCIA DEL SIGLO XXI
ANTE LAS PERCEPCIONES DEL MUNDO ADULTO.**

D. Stribor Kuric

Sociólogo. Investigador en el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.
Fundación FAD Juventud.



La adolescencia como periodo vital

La adolescencia como etapa vital, acotada aproximadamente entre los 13 y los 17 años, es conceptualizada discursivamente como una etapa turbulenta, de cambio, con una serie de características comunes, más allá de periodos históricos y contextos sociales concretos.

La adolescencia es una etapa de búsqueda y descubrimiento de la propia identidad, concretándose unos gustos propios, principalmente en oposición a los progenitores y en interacción con un entorno social (amistades) que será cada vez más importante como vector socializador. En este proceso, también son habituales las inseguridades que aparecen en un momento de cambios físicos y de comparación con los pares de su misma edad, que pueden conducir a la aparición de complejos,

la sensación de incompreensión por parte del entorno y la desestabilización emocional. Dentro de los discursos de los adultos, estas inseguridades son descritas como una etapa normal del proceso de descubrimiento personal, donde se comienzan a entablar las primeras relaciones personales, se experimenta con los primeros contactos sexuales y, en líneas generales, la familia es un entorno hostil, lo que lleva a los y las adolescentes a ocultar sus sentimientos ("corazas") y buscar refugio en los amigos. Dentro de las narrativas también aparecen sentimientos más negativos, de sufrimiento, decepción e incluso presión social hacia determinadas prácticas (sexualidad, consumo de sustancias, etc.).

Desde el punto de vista emocional, la adolescencia es descrita como una montaña rusa caracterizada por altibajos y cambios bruscos; esta gran intensidad emocional, que es naturalizada discursivamente y atribuida a las "hormonas", es en cierta medida descrita como un torrente incontrolable derivado de los propios cambios físicos y psicológicos que acompañan el tránsito de la infancia a la juventud. Se describe también una sensación de no saber cómo estás, de necesario trabajo emocional sobre las propias vivencias, pues es un momento en el que falla la perspectiva, todo parece definitivo y muy importante. Así, las corazas emocionales con los progenitores contrastan con la necesidad de contar con un confidente, alguien con quien compartir que lo vivido no es algo puramente individual (los hermanos y hermanas mayores juegan un importante papel, en este sentido). En todo caso, se destaca la importancia de la educación emocional de los y las adolescentes, también en el ámbito curricular de los institutos.

Durante la adolescencia, la búsqueda de una personalidad e identidad se conjuga con la necesidad de agradar, encajar e integrarse en el entorno. A los y las adolescentes les preocupa cómo les ven los demás, adquiriendo especial importancia el sentido de pertenencia al grupo, que se convertirá en su principal referente de la propia identidad. Lo que más adelante se tornará instrumental (tener grupos y vínculos según aficiones o afinidades), durante la adolescencia se experimenta como vital, intentando evitar la etiqueta punitiva de convertirse en el raro/a del grupo. Los progenitores temen que la necesidad de aceptación conlleve riesgos y prácticas perniciosas, pues será más adelante, al final de la adolescencia, cuando empiece una labor de clivaje social, saliendo a la luz los valores de la amistad "verdadera" y la lealtad.

En consonancia con el auge del grupo de pares, los progenitores pierden protagonismo, consolidándose la tendencia a buscar referentes fuera del entorno familiar para asentar la sensación de autonomía personal. Este desapego familiar es referenciado por los entrevistados como algo natural, aunque se vive con temor e inseguridad de que el alejamiento suponga un no retorno o de que los hijos e hijas se dejen arrastrar por malas influencias. El desafío a la autoridad, de forma que los progenitores son considerados como "los enemigos", es algo natural de este proceso de adquisición de autonomía y de confrontación con los límites y normas impuestos durante la infancia. Sin embargo, en la mayor parte de casos se entiende que las posiciones vuelven a acercarse con el tiempo, pero en plena adolescencia, dicha confrontación es vivida con enorme intensidad.

La adolescencia es concebida como un periodo de automatización progresiva en el que las personas interpretan la realidad desde su micro mundo particular, desde donde todo se vive a corto plazo, pues se trata de un horizonte tan poblado de nuevas emociones que no se vislumbra nada más allá de cada nuevo descubrimiento personal. Esta vida a corto plazo, que desde la mirada adulta lleva a no asumir las responsabilidades y minusvalorar los riesgos, se conjuga con una proyección idealizada de fantasías sobre el futuro y la vida adulta, una conjunción de expectativas y deseos que generalmente poco tienen que ver con la realidad. Se experimenta una contradicción entre la inseguridad, inmadurez e indecisión vital de los y las adolescentes con respecto a la progresiva toma de decisiones que marcarán la trayectoria futura, como por ejemplo en el ámbito educativo.

Los y las adolescentes hoy

Además de la percepción social de la adolescencia como una etapa vital, también aparecen en los discursos narrativas que nos permiten entender las características y particularidades de los y las adolescentes actuales, histórica y socialmente situados. En primer lugar, es importante situar históricamente el contexto en el que los y las adolescentes desarrollan su vida. Así, a pesar de que se entiende que el contexto socioeconómico actual es complicado, se enfatizan aspectos sobre la adolescencia como la inquietud por el futuro, pero también la resignación y el carácter acomodado de las nuevas generaciones. Es muy común señalar el clima de sobreprotección al que están sometidos los y las adolescentes actuales, de nuevo presentando el contraste con respecto a una visión idealizada (e irreal) del pasado, que lleva a la aparición de una personalidad hedonista, consumista e irrespetuosa. Entre las percepciones positivas, también se enfatiza la capacidad de adaptación, flexibilidad e independencia de las nuevas generaciones, en esta cosmovisión de doble vínculo en la que las y los adolescentes son conceptualizados simultáneamente a través de calificativos contradictorios.

De fondo, aparece el tema del individualismo contemporáneo y un supuesto sobredimensionamiento de las diferencias, incidiendo en algunos aspectos negativos (falta de vínculos sólidos, degradación social, falta de una noción duradera de amistad, etc.) pero también en algunos positivos, como la mayor tolerancia hacia la diversidad y la emergencia de nuevas banderas ideológicas que atraviesan el activismo juvenil: ecologismo, feminismo, solidaridad, conciencia social y espíritu de lucha.

La comparación entre el presente y el pasado es constante a lo largo de los discursos, de forma que se señala que los y las adolescentes actuales abandonan la infancia de manera más temprana, iniciándose antes en prácticas socialmente problemáticas como el consumo de sustancias o la sexualidad, pero también una cierta sobreexposición mediática favorecida por el nuevo ecosistema tecnológico digital. De nuevo, aparece una visión paradójica, que por un lado señala la impaciencia de las nuevas generaciones para incorporarse a los modos y prácticas adultas, sobre todo en lo referido a la sexualidad, el consumo de alcohol y la asunción de riesgos, pero por otro se critica la prolongación indefinida de la

adolescencia más allá de los treinta y cuarenta años. En cierta medida, los y las adolescentes son descritos como muy precoces o "espabilados", pero incapaces de superar esta etapa hedonista para continuar su carrera vital y asumir las responsabilidades propias de la vida adulta. En este sentido, el discurso psicologicista que culpa a toda una generación precarizada de su propia situación dota de sentido a esta conceptualización contradictoria de la adolescencia.

Con respecto al ámbito tecnológico, se enfatiza la aceleración de los ritmos de cambio social, a los que adolescentes parecen mejor adaptados que los adultos, en un despliegue del discurso cibertutópico de los nativos digitales que suele estar detrás de la visión idealizada que las generaciones adultas tienen de las más jóvenes. Este discurso se conjuga, de nuevo, con una preocupación por los riesgos y usos problemáticos de la tecnología, señalándose problemáticas como las adicciones en el uso de las TIC y la importancia central de la gestión de la información y la imagen personal en el ecosistema digital. En Internet existe una mayor diversidad de referentes potenciales para los y las adolescentes, pero también de miradas, por lo que la preocupación por la privacidad y la exposición online es una preocupación fundamental de los progenitores. Esta preocupación se ve acrecentada por la sensación de brecha generacional, de forma que los adultos sienten que pierden control y quedan fuera de juego debido a la mayor competencia (supuesta) digital de las nuevas generaciones.

Las relaciones familiares

Las relaciones familiares son un elemento crucial en la percepción social sobre la adolescencia pues, como ya señalamos, se trata de un periodo en el que se acrecienta progresivamente el desapego familiar como forma de desarrollar la propia autonomía e identidad personal.

- En primer lugar, es importante destacar que, en el proceso de adquisición de autonomía, los y las adolescentes conciben a sus progenitores como figuras que ponen los límites a su capacidad de agencia ("cancerberos"). Además de la confrontación directa con los progenitores, aparece una confrontación axiológica, de forma que deben superarse los valores antiguos, representados por las generaciones adultas, para dar cabida a los nuevos valores de las generaciones jóvenes, que luchan por que sus cosmovisiones sean reconocidas y visibilizadas. Frente a esta confrontación aparecen diferentes posicionamientos discursivos, desde los más permisivos ("saber acompañar", "dar espacio", "abrir caminos") hasta los más restrictivos, que enfatizan la necesidad de "generar un equilibrio" desde la posición que deben ocupar los padres y madres en el acompañamiento de los y las adolescentes.

En todo caso, el discurso mayoritario huye de las opciones educativas más autoritarias, señalando la necesidad de contar con herramientas educativas personalizadas y asumir que no se conoce del todo a los hijos e hijas adolescentes. Para ello, debe conjugarse un progresivo proceso de adquisición de parcelas de autonomía que se acompañe del ofrecimiento de

parcelas de responsabilidad, de forma que los y las adolescentes se sientan apoyados, pero también reconocidos en su propia autonomía e identidad personal. En este proceso, la percepción generalizada es que, con el paso de los años, se va progresivamente adquiriendo una mayor empatía hacia las posiciones de los progenitores ("tenían razón"), a la vez que se va perdiendo empatía por la adolescencia: en los grupos de discusión resultaba interesante que muchas personas adultas habían olvidado sus sensaciones adolescentes, sepultadas por su rol actual de autoridad.

- En segundo lugar, es importante recalcar que, cuando se habla de las relaciones familiares, suele hacerse desde la presuposición de la existencia de una barrera comunicativa inevitable entre adolescentes y progenitores, desde la convicción de que los hijos e hijas "se guardan cosas". Este hermetismo se concibe como una característica natural de esta etapa vital, siendo necesaria la existencia de límites en la confianza entre progenitores e hijos/as. En lugar de intentar saberlo todo, es más importante crear espacios de confianza que favorezcan el acercamiento, puesto que las sensaciones de vergüenza con respecto a padres y madres, así como la necesidad de contar con una intimidad propia, es crucial. Así, quizás por el cambio social hacia modelos menos restrictivos de formación, existe un acuerdo en los discursos de los entrevistados sobre que el clima actual en las relaciones familiares es de mayor confianza que en el pasado, derivado de un cambio en las actitudes de los padres y madres a la hora de encarar la educación de sus hijos y la gestión de conflictos.
- En tercer lugar, esta transformación hacia modelos formativos menos restrictivos se acompaña de un discurso que enfatiza la sobreprotección de la adolescencia, también en contraste con el pasado. Se señala que los y las adolescentes viven en una "burbuja", lo que puede acarrearles consecuencias negativas en su propia trayectoria futura, como ser excesivamente dependientes, acomodarse, ser egoístas, impacientes, despreocupados o "creerse el obbligo del mundo". De nuevo, en este punto, se enfatiza la necesidad de dar espacio a los y las adolescentes para que tomen sus propias decisiones, para que se equivoquen y aprendan de sus errores.

Frente a este discurso mayoritario, aparecen dos posiciones discursivas que sirven de contrapunto: por un lado, se enfatiza la autonomía tecnológica de la que disponen los y las adolescentes, que les permite acceder a una gran cantidad de contenidos sin ser supervisados por sus progenitores, debido a la brecha tecnológica existente. Por otro lado, también se enfatiza, en ciertos casos, el exceso de libertad y la falta de responsabilidades, que se manifiesta particularmente, en el caso de familias con varios hijos, en los hermanos y hermanas menores, más sobreprotegidos que los mayores.

Barómetro Juvenil 2021: Salud y Bienestar

En este punto incluyo los principales datos del Informe Sintético de Resultados del Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar 2021. Se trata de una herramienta propia de consulta periódica (bianual) que recoge la percepción de adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años sobre el estado de salud física y mental y su bienestar general. En 2021 se lanzó la tercera oleada del estudio, tras las realizadas en 2017 y 2019. En esta tercera oleada se han tratado los siguientes bloques temáticos:

- Valoración sobre su situación actual: problemas personales y de la juventud, acciones de cara al futuro, satisfacción con diferentes aspectos vitales.
- Percepciones e indicadores de salud: autopercepción de salud, problemas crónicos, limitaciones, atención médica, medicación, medicina alternativa.
- Salud mental y malestares: problemas de salud mental, asistencia a profesionales, ideación suicida.
- Percepción del estrés: grado de estrés con actividades de la vida diaria, formas de afrontarlo.
- Riesgos: asunción de riesgos, sensación de seguridad, posibles situaciones arriesgadas durante momentos de ocio.

La aproximación metodológica se ha basado en la realización de 1.501 entrevistas online a una muestra de edades comprendidas entre 15 y 29 años, mediante un cuestionario2 cerrado aplicado a una población inscrita en el panel de una empresa especializada en esta metodología, teniendo en cuenta la distribución proporcional ajustada a su representación en la población de cuotas de género (hombre, mujer y otro), edad (entre 15 y 29 años) y nivel de estudios (hasta Secundaria obligatoria).

A continuación, incluyo los principales hallazgos del barómetro:

1. La autopercepción de la salud entre la juventud es sustancialmente peor en 2021 en comparación con años anteriores: en 2017 un 86,7% afirmaba tener buena o muy buena salud, porcentaje que pasa al 77,5% en 2019 y al 54,6% en 2021. Las mujeres perciben que tienen un peor estado de salud que los hombres, con una diferencia de hasta 10 puntos porcentuales.
2. Se ha producido un ligero descenso de la población joven que se preocupa bastante por su imagen externa con respecto al 2019. La variación es significativamente más elevada en el caso de los hombres —pasando del 23% al 15,5% en 2021 y situándose 12,2 p.p. por debajo de las mujeres. En la misma línea, son ellas las que declaran en mayor medida realizar dietas de adelgazamiento para verse mejor estéticamente.
3. Las mujeres declaran sufrir problemas psicosociales en mayor medida que los hombres, dándose las diferencias más notables – entre 15 y 20 puntos porcentuales más – en las sensaciones de tristeza, cansancio y apatía, ansiedad y en los problemas de concentración. También es el grupo más joven el que presenta valores más elevados en dichos problemas en

comparación con los de 20-24 años y, especialmente, con el grupo de más edad.

4. El porcentaje de población joven que declara haber padecido problemas de salud mental con mucha frecuencia ha pasado del 6,2% en 2017 al 15,9% en 2021, destacando una vez más las mujeres, que están cerca de doblar el porcentaje de los hombres. Del total de problemas de salud mental declarados, un 36,2% afirma contar con un diagnóstico, principalmente depresión o trastornos por ansiedad. También se observa un aumento en la ideación suicida con alta frecuencia, que ha pasado de un 5,8% en 2019 a un 8,9% en 2021.
5. Pese a declarar mayores malestares, el porcentaje de jóvenes con problemas de salud mental que busca ayuda profesional ha disminuido sustancialmente desde 2019, pasando del 59,5% al 50,8% en 2021. También se ha reducido ligeramente el consumo de psicofármacos con respecto a 2019, aunque 1 de cada 4 jóvenes declara haberlos tomado. De estos, la mitad los consume sin prescripción médica, algo que se acentúa en el caso de los hombres y de la población con edades comprendidas entre 15 y 19 años, rozando estos valores el 60%.
6. Cerca de la mitad declara estar muy satisfecho/a con su vida, aunque el nivel de satisfacción disminuye si se les pregunta por sus estudios, trabajos, perspectivas de futuro o su situación económica. Estas cuestiones generan estrés para más de la mitad de los y las jóvenes, con valores más elevados entre las mujeres. La realización de actividades físicas en el caso de los hombres y de actividades divertidas o relajantes en el caso de las mujeres, son los recursos más utilizados para paliar dicho estrés.
7. Uno de cada cinco jóvenes no comparte con nadie los problemas vinculados al estrés, porcentaje que llega al 26,5% en el grupo de menos edad, y cerca del 10% afirma no acudir a nadie para buscar consejo o ayuda ante una cuestión personal grave. La familia es la principal fuente de apoyo social en la juventud, sobre todo en el grupo más mayor. Entre los 15 y los 19 años acuden en mayor medida a sus amistades.
8. Con respecto al 2019, se ha incrementado el porcentaje de población joven que lleva a cabo prácticas de riesgo con alta frecuencia, siendo practicar relaciones sexuales sin protección la más extendida (22,4%), seguida de la participación en peleas (10,5%) y superando en todos los casos los hombres a las mujeres. El nivel de inseguridad declarado ante situaciones de riesgo se ha reducido en comparación con 2019 y son ellas en este caso las que se sienten más expuestas y en riesgo.
9. El incremento de la frecuencia con la que los y las jóvenes declaran afrontar problemáticas psicosociales y el empeoramiento que se ha observado entre 2019 y 2021 tanto en la autopercepción de la salud en general como en los

problemas ligados a la salud mental se puede atribuir en cierta medida a la pandemia de la COVID-19 y a las situaciones de incertidumbre derivadas de la misma.



D. Stribor Kuric

A modo de reflexión final, incluyo una serie de propuestas y recomendaciones para atajar los principales retos y problemáticas reflejados en la investigación. Es fundamental derribar tabúes, estereotipos y resistencias hacia los malestares y enfermedades de salud mental. Persiste la estigmatización de la enfermedad: la enfermedad mental está asociada a la exclusión social, la irreversibilidad y el deterioro. Es necesario informar y sensibilizar a la sociedad, entender la complejidad del fenómeno y su transversalidad en la vida de todos/as.

La principal herramienta para la consecución de este objetivo es la formación en todos los tramos de la sociedad en relación a la salud mental. Por un lado, formar a quienes trabajan en la atención de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, para que puedan detectar problemas de esta índole y saber cómo actuar (docentes, personal de servicios de salud, etc.). Por otro lado, incidir específicamente en la educación afectiva y emocional de las personas adolescentes y jóvenes, pues preocupan los datos de malestares declarados y los que señalan la escasa petición de ayuda de quienes los padecen (tanto hacia profesionales como hacia personas de su entorno). Una medida concreta sería incluir en el currículo la educación afectivo-sexual facilitando la formación y asesoramiento a jóvenes y adolescentes, pero también a las familias y docentes que, de manera consciente o inconsciente, forman afectiva y sexualmente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Se trata de facilitar una buena relación con el propio cuerpo, vínculos afectivos saludables, así como de evitar prácticas de riesgo. También cabe incidir sobre la formación en nutrición, incidir en los beneficios de la práctica deportiva y trabajar sobre la autoimagen y los

ideales de belleza: trabajar el culto al cuerpo y la sexualización de los cuerpos es clave porque define en muchos sentidos las aspiraciones juveniles respecto al aspecto físico, el ideal de belleza o la conceptualización del éxito.

Para llevar a cabo estas transformaciones en el enfoque pedagógico vinculado a la salud mental cabe tener en cuenta la necesidad de seguir generando evidencias y datos que permitan establecer protocolos ajustados a las diferentes realidades y atender así de forma eficaz y temprana a la población más vulnerable. A su vez, es crucial facilitar recursos públicos de atención, escucha y asistencia a adolescentes y jóvenes que lo necesiten, así como a sus familias, accesibles y cercanos, especialmente para los perfiles vulnerables. Por último, los datos nos muestran la necesidad de aplicar una perspectiva de género que no invisibilice las diferentes percepciones de bienestar/malestar de la juventud, las diferentes manifestaciones de las enfermedades, los apoyos que reciben, su capacidad de mostrar los problemas y pedir ayuda, etc. Atender a las diferencias de género permitirá diseñar medidas ajustadas a la realidad que experimentan los y las jóvenes siendo de ese modo mucho más efectivas y eficientes.

**MESA REDONDA 3:
INICIATIVAS EDUCATIVAS INCLUSIVAS Y FOMENTO DE UN EMPRENDIMIENTO
SOSTENIBLE.**

MODERA: Dña. Laura Ferrer Mora

Coordinadora de la Fundación FAD Juventud en el Ajuntament de València.

CODERDOJO VALENCIA: CLUB INCLUSIVO PARA JÓVENES

D. Bernat Llopis y Dña. Loli Iborra

Asociación ByL Iniciatives Educatives (ByLinedu) y CoderDojo Valencia.

**MAKALÚ KOMBUCHA ARTESANAL: ¿ES POSIBLE DISFRUTAR DE UN OCIO MÁS
SALUDABLE Y SOSTENIBLE?**

D. Daniel Andagu, Dña. Marta Jiménez y D. Alejandro Medina

Fundadores del proyecto Makalú Kombucha Artesanal.



D. Bernat Llopis, Dña. Loli Iborra, Dña. Laura Ferrer Mora, D. Daniel Andagu, Dña. Marta Jiménez y D. Alejandro Medina.

MESA REDONDA 3:

INICIATIVAS EDUCATIVAS INCLUSIVAS Y FOMENTO DE UN EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE.

CODERDOJO VALENCIA: CLUB INCLUSIVO PARA JÓVENES.

D. Bernat Llopis y Dña. Loli Iborra

Asociación ByL Iniciatives Educatives (ByLinedu) y CoderDojo Valencia.



Estamos asistiendo a la configuración de un mundo totalmente gobernado por la tecnología. Hoy en día, es raro encontrar a una persona que no use un ordenador en su día a día o que no tenga un dispositivo móvil en el bolsillo, basta ver a cualquiera de nuestros jóvenes.

Desde pequeños soñamos y nos ilusionamos para que en un futuro seamos capaces de crear máquinas que colaboren con los seres humanos y no que los sustituyan; se está hablando mucho de Inteligencia Artificial, pensamiento computacional, etc. pero al fin y al cabo no podemos dejar en el currículum educativo sólo los conceptos técnicos, si no que en cualquiera de las etapas educativas debemos hacer ver a niñas, niños y jóvenes que el futuro de la tecnología y también de los robots, tengan el aspecto que tengan, deben ser concebidos para prestar servicio a las personas.

CoderDojo Valencia (<https://bylinedu.org/coderdojovalencia/>) es el club de programación y robótica de la **Asociación Bernat y Loli Iniciatives Educatives-Bylinedu** (bylinedu.org) para fomentar la cultura Maker y las STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas) desde los 7 a los 17 años.

Es una iniciativa abierta y gratuita que empezamos en 2013, para dar la oportunidad de aprender tecnología, programar y crear con ordenadores, de manera divertida y relajada.

Nuestra principal aspiración es contribuir a la integración sociocultural de colectivos con dificultades para acceder a recursos digitales.

Teniendo en cuenta el impacto que tiene la tecnología en nuestras vidas, queremos ser modestos agentes de cambio en la sociedad digital, visibilizando el potencial STEAM en el aprendizaje, el empleo y la inclusión de colectivos vulnerables, fomentando vocaciones tecnológicas y ayudando a reducir la brecha digital y de género en todas las edades, trabajando el pensamiento computacional, la programación, la robótica, realidad aumentada y virtual, así como, priorizando el carácter inclusivo y familiar de las actividades que realizamos.

CoderDojo (<https://coderdojo.com/>) es una iniciativa internacional surgida en 2011 en Irlanda con el objetivo de promover el aprendizaje de programación en niños, niñas y jóvenes. En la actualidad existen más de 2.350 clubes CoderDojo en 117 países (junio 2022).

Formamos parte de la **Asociación CoderDojo España** (<http://coderdojo.es>) fundada en 2016, con el objetivo de colaborar en la creación de nuevos clubs y difundir nuestras actividades.

También hemos reforzado nuestro compromiso por la igualdad y la inclusión mediante la adhesión a la Alianza STEAM por el talento femenino “Niñas en pie de ciencia”, una iniciativa que lidera el Ministerio de Educación y Formación Profesional para impulsar las vocaciones STEAM en las niñas y las jóvenes.

Este compromiso lo desarrollamos mediante la iniciativa CoderDojo Girls, donde proporcionamos un entorno para las chicas, que les permite desarrollar sus habilidades, sin crear un “espacio rosa” ni exclusivo, un mundo en el que todas tengan la oportunidad de aprender y ser creativas en un ambiente divertido, seguro y social.

En CoderDojo Valencia contamos con **Concha Monje**, Investigadora en Robótica de la Universidad Carlos III (https://es.wikipedia.org/wiki/Concha_Monje), como madrina de nuestro club, además de invitar periódicamente a otras mujeres expertas en esta área para que participen en las sesiones hablando de sus experiencias.

El funcionamiento no ha sido el de una clase tradicional, sino que se ha trabajado en función de grupos de interés. Hemos contado con una serie de “mentores/profesores” que pueden enseñar algún tipo de conocimiento o habilidad en materia de programación. Durante los encuentros semanales los niños se agrupan por afinidad en torno a los diferentes mentores o entre ellos para aprender la tecnología que desean.

El objetivo no es crear una guardería o impartir «clases» particulares a los niños, sino fomentar un entorno de aprendizaje colaborativo donde conozcan a otras personas con sus mismos intereses.

En un Dojo, los participantes, a quienes llamamos Ninjas, aprenden a programar, desarrollar sitios web, aplicaciones, programas y juegos, y explorar la tecnología de una manera divertida y creativa. Los ninjas también se encuentran con compañeros de ideas afines, trabajan en emocionantes proyectos individuales y en equipo, y aprenden valiosas habilidades sociales (**soft skills**. Marcel M. Robles, Executive Perceptions of the Top 10 Soft Skills Needed in Today’s Workplace. Archivado el 12 de agosto de 2016 en Wayback Machine., Business Communication Quarterly, 75(4) 453–465), transferibles para el futuro.

En esta actividad participan en sus distintas sesiones, niños, niñas y jóvenes entre 7 y 17 años, equilibrado entre chicos y chicas, y se consideran en primera instancia las solicitudes de público infantil y juvenil con dificultades de acceso a la tecnología y como colectivos que atendemos actualmente en entidades como Fundación Sed-Vies Asociación El Arca de Nazaret, el Economato La Fonteta de Sant Lluís, Cáritas Valencia, como parte de sus Actividades Educativas y de Promoción social.

Un Dojo es diferente a la escuela

Los Dojo son gratis, divertidos y están repletos de recursos geniales, que ayudarán a comprender la tecnología que se utiliza todos los días para que sean capaces de crear la suya propia y dar forma a sus propias ideas con tecnología.

No hay maestro en un Dojo, en cambio las sesiones son facilitadas por personas voluntarias que asesoran y orientan a todos los asistentes. En un Dojo cada persona elige lo que quiere aprender y marca su propio ritmo para aprenderlo.

Hay libertad para aplicar el aprendizaje a los intereses de cada persona, a través del desarrollo de proyectos. Solo tenemos una regla, 'Sé genial'.

"La tecnología toca cada parte de nuestras vidas. Si puedes crear tecnología, puedes cambiar el mundo". Susan Wojcicki, CEO de YouTube

La tecnología ofrece la oportunidad de cambiar e impactar en el mundo que nos rodea. Podemos diseñar y crear tecnologías nuevas y emocionantes que podrían resolver problemas que afectan al mundo, y creemos que eso es muy positivo.

Los recursos materiales y humanos

Si lograr un número adecuado de mentoras y mentores voluntarios es muy complicado por la ajetreada agenda y las responsabilidades que cualquier persona tiene, pese a que solo se precisan un par de horas a la semana, no es menos complicado conseguir materiales para que puedan experimentar.

En los centros educativos se dispone de un presupuesto que el claustro y el equipo directivo decidirán hacia donde encaminar y que en algunos casos será para potenciar la robótica y en otros no, pero en la educación no formal no sucede de la misma manera.

En el caso de los Dojos, no existen ingresos con los que adquirir una simple placa de arduino o micro:bit, por lo que se recurre a aportaciones de los responsables del club, y donaciones de algunas personas, familias de los ninjas en su mayoría, que aportan algún material que ya no usen en casa.

Dar oportunidades

Son muchas las situaciones que hacen que muchas niñas y niños de nuestro entorno no hayan podido acceder a descubrir un aprendizaje tecnológico de futuro en su centro educativo y mucho menos se hayan podido permitir extraescolares de algún tipo.

Nuestra visión es que todos los niños, niñas y jóvenes deberían tener la oportunidad de aprender tecnología, programar y crear con ordenadores, de manera divertida, relajada y, además, ser personas creativas en un entorno divertido, social y seguro.

Por eso desde hace ya diez años contamos con personas voluntarias que nos ayudan a despertar vocaciones científico-tecnológicas entre el público infantil y juvenil.

El curriculum oculto

Todos entendemos que el currículum oculto son aquellos aprendizajes que integran los estudiantes, aunque no figuren en el currículo oficial. De esta manera y según las circunstancias y las personas que interactúen con los estudiantes, dichos contenidos pueden o no, ser "enseñados".

Si somos capaces de crear un entorno de aprendizaje como los clubs CoderDojo, que son al fin y al cabo actividades sociales, pueden brindar aprendizajes no buscados; porque el aprendizaje no solo sucede entre las cuatro paredes del aula, sino, sobre todo, lo que ocurre en las vivencias de cada persona, sea en la escuela o fuera de ella.

Por eso mismo recomendamos ofrecer desde los centros educativos la oportunidad a su alumnado - e incluso a los miembros de la comunidad educativa -, de actuar como voluntarios y voluntarias en estos espacios de aprendizaje tecnológico, que puede proporcionarles una gran cantidad de nuevas habilidades y experiencias muy valiosas.

El voluntariado no es solamente una forma de devolver algo a la sociedad; también puede incluirse en el currículum vitae para la búsqueda de empleo ya que cada vez más empresas están interesadas en esta experiencia.

Hacia la inclusión

La tecnología y la programación estimulan a los jóvenes a trabajar en temas y proyectos que les sean de interés directo. La motivación de muchos jóvenes son los proyectos dirigidos a proteger el medio ambiente, compartir conocimientos, resolver problemas sociales, apoyar a la comunidad o centrados en temas relacionados con el bienestar físico y mental.

Trabajar proyectos con un impacto social, ambiental o comunitario sirve para ayudarles a identificar oportunidades para ejercer una influencia positiva a su alrededor.

En los Dojos de todo el mundo se intenta empoderar a los Ninjas con habilidades prácticas que les ayudarán a triunfar. A la vez de aprender sobre trabajo en equipo y colaboración, se les anima a presentar sus proyectos y a apoyar a sus compañeros para desarrollar sus habilidades de comunicación. Así aumentan su confianza en sí mismos y aprenden a confiar en sus propias elecciones, porque están a cargo de su propio aprendizaje y son responsables de actuar como mentores de sus compañeros.

Para nosotros como para el resto de clubs del movimiento CoderDojo, la inclusión y la gratuidad van de la mano, por ello la asistencia a cualquier Dojo, donde quiera que se encuentre es gratuito. De este modo, están abiertos a todos los que deseen participar.

Son inclusivos porque no se rechazará ni excluye a nadie porque no pueda pagar una matrícula para poder participar y aprender, y utilizamos recursos como el aprendizaje y servicio (ApyS) y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) como ejes para dar un sentido integral y profundo a nuestros proyectos.

Los mentores y los padres contribuyen su tiempo y recursos de forma voluntaria y gratuita.

Apoyos externos

Al no disponer de sede para realizar las actividades, los espacios para las sesiones, suelen ser cedidos por bibliotecas, empresas, colegios o universidades, para mantener la filosofía de coste cero para los jóvenes.

En Valencia es la **Escuela Técnica Superior de Ingeniería del Diseño ETSID** (<http://www.etsid.upv.es/voluntariado-social-coderdojo-vlc/>) de la **Universidad Politécnica de Valencia (UPV)** la que facilita un espacio semanal, además de apoyar

las iniciativas que surgen para el funcionamiento del Dojo, gracias al convenio firmado entre ambas entidades.

También contamos con el apoyo del **Servici de Formació del Professorat de la Comunitat Valenciana** del ámbito científico, tecnológico y matemático (**CEFIRE CTEM**) en diferentes proyectos encaminados a democratizar la tecnología y la robótica.

Además, alguna pequeña empresa familiar de materiales electrónicos y de tipo maker, facilita descuentos en materiales para los ninjas o bien aporta premios para alguna actividad que se realice, con la finalidad de apoyar el proyecto.

El futuro

En un futuro inmediato nos gustaría contar con profesores y alumnos con formación técnica, como pueden ser de centros de FP y Universidad, que puedan participar en la experiencia de voluntariado, de esa manera se puede crear una red de personas preparadas profesionalmente y a la vez comprometidas por los demás, para que la robótica, como síntesis de los conocimientos tecnológicos, no deje a ninguna joven promesa detrás y ayude a sacar a la luz ese talento para llegar crear máquinas que ayuden a las personas.

**MESA REDONDA 3:
INICIATIVAS EDUCATIVAS INCLUSIVAS Y FOMENTO DE UN EMPRENDIMIENTO
SOSTENIBLE.**

**MAKALÚ KOMBUCHA ARTESANAL:
¿ES POSIBLE DISFRUTAR DE UN OCIO MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE?
D. Daniel Andagu, Dña. Marta Jiménez y D. Alejandro Medina
Fundadores del proyecto Makalú Kombucha Artesanal.**



¿Quiénes somos?

Somos Makalú Kombucha Artesanal, la primera Kombucha producida y comercializada en Valencia, una bebida saludable y social que queremos introducir como alternativa sólida en el canal HORECA, como un refresco sin alcohol y bajo en azúcares que te cuida.

Makalú es también una filosofía de vida que trabaja e inspira sobre bienestar, sostenibilidad y artesanía.

¿Qué es la Kombucha?

La Kombucha es una bebida probiótica, baja en azúcar y sin alcohol, cuyo consumo aporta diversos beneficios para la salud: mejora la flora intestinal, regula el apetito, regula los niveles de azúcar en sangre. La fermentación del té verde con el SCOBY dota a esta bebida de sus particulares características beneficiosas para la salud: es rica en antioxidantes, antiinflamatoria, diurética y probiótica.

¿Qué soñamos hacer?

Hemos abierto al público el primer obrador de Kombucha de la Terreta con dos objetivos: vender Makalú Kombucha y ofrecer esta bebida fermentada tan saludable a nuestra ciudad y su gente y poder mostrar el sencillo pero cuidado proceso de elaboración milenaria de la Kombucha a partir de té verde fermentado para acercarla a las personas y darla a conocer como una alternativa de refresco saludable para (casi) todas las edades y públicos.

Además, nuestro sueño es poder introducir esta bebida cada vez más entre los más jóvenes, acercándola a través del deporte, de eventos sociales y de encuentros donde el cuidado y el bienestar sean pilares importantes.

Makalú es la primera kombucha valenciana, un proyecto que quiere traer una manera de relacionarnos más cuidada y consciente.

- La startup, impulsada por Lanzadera, nació en 2021 y se dedica a la elaboración y comercialización de esta bebida saludable fermentada a partir de té
- Se trata del primer obrador y gastroespacio artesanal de kombucha en toda la Comunidad Valenciana

Makalú Kombucha Artesanal, la primera marca valenciana enfocada en la elaboración y distribución de kombucha, ha abierto su primer obrador y gastroespacio en Carrer del Bany 36, en pleno histórico barrio de Velluters de València.

El joven startup, especializada en la producción de kombucha artesanal, ha creado un espacio en el que se puede descubrir de primera mano el proceso de elaboración artesanal de una bebida que está revolucionando el sector de la alimentación.

La cofundadora y CEO de Makalú, Marta Jiménez, afirma: “Queríamos crear un espacio que recordase a los obradores de pan de toda la vida, un local abierto en el que mostrar y enseñar a las personas el milenario proceso artesanal de la elaboración de kombucha; un taller artesanal en el que compartir y transmitir una experiencia divertida y didáctica sobre el mundo de los fermentos”.

Makalú Kombucha nació de la mano de tres amigos en febrero de 2021. Detectaron que la oferta de bebidas saludables en el canal Horeca era prácticamente

inexistente y que ninguna marca de refrescos fomentaba una filosofía de vida y ocio más consciente y artesanal con la que se sintieran identificados.

La Kombucha es una bebida fermentada que se realiza a partir de té (negro o verde) con azúcar, lo cual permite la formación de una simbiosis de levaduras y bacterias, conocidas como SCOBY, que fermentan esta bebida dándole unas propiedades específicas beneficiosas para nuestra salud.

El consumo de esta superbebida probiótica, baja en azúcares y sin alcohol, ayuda a equilibrar la flora intestinal, a fortalecer el sistema inmune y a mejorar el funcionamiento del intestino.

En Makalú Kombucha trabajan dos sabores: un sabor clásico, Makalú Malalenchá, sin añadidos, solo a partir del té original y un sabor de hierbabuena, Makalú Makalito. Ahora mismo se encuentran a la venta en varios restaurantes y chiringuitos de la ciudad, en puestos de mercado y tiendas orgánicas, así como en su página web y su propio obrador de Kombucha de Carrer del Bany.

Después de seis meses en el programa de incubación de Lanzadera, en el que siguen siendo impulsados, los tres emprendedores han puesto en marcha el nuevo local, apostando así por un mercado que no deja de crecer exponencialmente.

Según su cofundador Alejandro Medina, “aspiramos a ser el futuro Red Bull saludable, siendo valedores del cuidado y cariño que requiere un producto vivo como es la kombucha”. “Nuestros pilares son muy claros, y sobre ellos construimos todo: artesanía, bienestar y sostenibilidad; siempre con una mirada global pero con una manera de hacer las cosas muy artesanal y local”, añade.

Daniel Aguilar, cofundador conocido como “el Mestre Kombucher” al ser el experto en la elaboración del producto, asegura que han desarrollado “una receta para todos los paladares y una marca que pretende crear comunidad en torno a una filosofía de consumo más saludable y consciente”.

Los 3 fundadores confían y proyectan en Makalú un vehículo para construir negocios y relaciones desde la cercanía, el trabajo en red y el cuidado de uno mismo y de los demás. Comparten algunas prácticas que intentan llevar a cabo diariamente:

-Escuchar activamente y con amor a todo nuestro entorno, desde ese familiar tan pesado hasta a esa cliente tan parlanchina.

-Reflexionar sobre nuestras necesidades más básicas, lo esencial y centrar la atención y energía en la esencia. Necesitamos muy poco, tenemos bastante más de lo que necesitamos. Eliminar lo no necesario.

-Nada es bueno ni malo, tomarnos las cosas cómo vienen, con aceptación y cambiando nuestras perspectivas. Si no se pueden cambiar los propios hechos en cuestión, cambiemos nuestras maneras de afrontar las situaciones.

-Respirar y estar más en contacto con la naturaleza. Para encontrar tranquilidad y quietud.

-Encontrar aprendizajes en cada pequeña situación, conflicto o desencuentro, y centrar la atención en la mejora, no en el error.



Clausura de la Jornada.

ORGANIZA



COLABORAN

