

SALUD

Identidad, salud y supervivencia

ENTENDIMIENTOS ESENCIALES

- Soberanía
- Identidad

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los alumnos podrán...

- Describir la relación entre la identidad y los resultados de salud.
- Explicar la relación entre identidad, salud y supervivencia.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo afecta su sentido de identidad personal y cultural a su salud?
- ¿Qué es la supervivencia y cuál es su relación con la salud?

LOGÍSTICA

- ¿Dónde se desarrolla la actividad?
Salón
- ¿Cómo se organizan los alumnos?
 Toda la clase Equipos: 2 – 4
 Parejas Individualmente

TIEMPO REQUERIDO

95 minutos

Descripción general

Esta lección explora los conceptos de identidad personal y cultural y pide a los alumnos que reflexionen sobre cómo su propio sentido de identidad podría afectar su salud. La lección proporciona una perspectiva holística a los diferentes tipos de salud que experimentan las personas.

Si bien la lección reconoce que la discriminación basada en la identidad es un hecho desafortunado de la vida de muchas personas, la identidad también puede usarse como un trampolín para mejorar la salud. Este concepto se explora en la segunda actividad. La lección también se basa en ejemplos de la cultura nativa americana para mostrar cómo la supervivencia y la expresión de la identidad física pueden respaldar una experiencia positiva de salud.

Antecedentes para los profesores

- Lea la información proporcionada sobre la comprensión esencial de la identidad para obtener más información sobre los nativos americanos en Oregon
- Obtenga una vista previa de los videos y confirme que sean compatibles con la configuración de su tecnología
- Repase la Actividad 1 y decida qué aspectos de su identidad/cultura está dispuesto a compartir en el aula como ejemplo.



- Revise el sitio web: <https://thunderbirdpf.org/about-tpf/scope-of-work/honouring-our-strengths-culture-as-intervention-in-addictions-treatment/> para aprender más sobre el proyecto que se usa como ejemplo en la Actividad 2

Consideraciones para los profesores Evaluación

Los alumnos deben ser evaluados tanto formativa como sumativamente. La evaluación formativa puede incluir la observación de la participación de los alumnos en debates en el aula y trabajos individuales y en grupo. La evaluación sumativa puede incluir la revisión de las hojas de trabajo de los alumnos y su capacidad para:

- Identificar y hablar sobre varios aspectos de su identidad
- Explicar cómo la identidad afecta los resultados de salud
- Describir cómo la supervivencia se conecta con la salud emocional y mental.

ESTÁNDARES

Estándares de salud de Oregon

HE.1.12.2 – Describir las interrelaciones de la salud física, mental, social, emocional y ambiental.

HE.1.12.3 – Explicar cómo se interrelacionan el entorno (tanto físico como social) y la salud personal.

HE.1.12.7 – Identificar y analizar las barreras que impiden que las personas practiquen una variedad de comportamientos saludables.

HE.1.12.18 – Describir las intersecciones de diversas identidades, incluidos el género, la raza, el origen étnico, la orientación sexual, la capacidad, etc.

HE.2.12.1 – Analizar cómo la cultura influye en las creencias, los comportamientos y los resultados que se relacionan con la salud.

HE.2.12.13 – Analizar cómo las políticas de salud pública y las regulaciones gubernamentales pueden influir en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Prácticas

- Trabajo individual* - La primera actividad les pide a los alumnos que completen el trabajo de forma independiente, con el apoyo del instructor cuando sea necesario.
- Grupo pequeño* - Las actividades en grupos pequeños permiten a los alumnos compartir y analizar ideas con una, dos o tres personas más. Esta práctica puede ser buena para los alumnos que no quieren compartir sus ideas con toda la clase y/o que pueden tener miedo de las reacciones de los demás.



- *Discusión o charla en el aula* – La discusión o charla en un grupo grande o con toda la clase permite que los alumnos expresen sus pensamientos y escuchen los de los demás. Para el instructor, esta práctica es una buena forma de tomarle el pulso al grupo y ver qué temas generales están surgiendo. Para los alumnos, la discusión o charla en un grupo grande puede ser una forma de expresarse o de escuchar las diferentes perspectivas de los demás.
- *Temas delicados* - La charla sobre las identidades personales y la cultura puede generar sentimientos incómodos para algunos alumnos. Tómese el tiempo al comienzo de la lección para reiterar las normas y expectativas para el salón de clases. Brinde a los alumnos opciones para desconectarse temporalmente si necesitan un descanso (ejemplos: salir del aula, escuchar música con auriculares). También reserve tiempo después de la lección (o en otro momento conveniente) para que los alumnos hablen con el instructor uno a uno.

Objetivos de aprendizaje

- Puedo explicar cómo la identidad se conecta con varios aspectos de la salud de una persona.
- Puedo describir la relación entre la identidad, la salud y la supervivencia de los nativos americanos.

MATERIALES

¿Qué materiales se necesitan para que los alumnos participen en esta actividad?

- Folletos para maestros
 - Identidad de EU
- Folletos para alumnos
 - Hoja de trabajo del Iceberg (Actividad 1)
 - Folleto de Identidad y salud (Actividad 2)
 - Ejemplo de expresar identidad a través del tatuaje (opción de extensión de la Actividad 3)
- Conexión a Internet y posibilidad de reproducir los siguientes videos:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=5Py7KjyfJU&feature=youtu.be>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=H7VbMMUBysE&feature=youtu.be>
 - <https://vimeo.com/215256986>

VOCABULARIO

Salud emocional - La capacidad de una persona para hacer frente a los desafíos de la vida. Las personas emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Salud social - La capacidad de una persona para formar relaciones interpersonales satisfactorias con los demás. Su salud social también puede incluir su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones sociales y actuar adecuadamente en una variedad de entornos.

(Continúa en la página siguiente)



Reflexión/cierre

Diga:

Todos somos miembros de varios grupos culturales. Algunos de estos grupos están conectados a nuestras identidades, otros no. Piensen en los grupos culturales con los que se identifican. ¿Cómo transmiten esos grupos culturales sus conocimientos, habilidades y prácticas a las generaciones futuras?

Según el tiempo y la dinámica del aula, haga que los alumnos respondan a la pregunta solos, en un grupo pequeño o como parte de una conversación en el aula. Pida voluntarios para que compartan ejemplos de cómo su identidad y cultura se transmiten a las generaciones futuras.

VOCABULARIO (Continuación)

Salud espiritual - La relación de una persona con sus propios valores y creencias personales y cómo estos proporcionan un propósito a la vida de una persona. Las personas pueden optar por practicar la salud espiritual a través de la oración, la meditación y conectarse con otras personas que tienen creencias similares.

Salud ambiental - La relación de una persona con los factores físicos, químicos y biológicos del ambiente natural.

Salud mental - Un estado de bienestar psicológico o ausencia de enfermedad mental. Puede incluir la capacidad de disfrutar la vida, la capacidad de crear un equilibrio entre las actividades de la vida y el esfuerzo por lograr la resiliencia psicológica.

Salud física - La capacidad de una persona para cuidar su cuerpo para una salud y un funcionamiento óptimos. Los componentes de la salud física incluyen fuerza, nutrición, actividad e higiene.

Identidad - Una característica distintiva de una persona; a menudo ligado a la pertenencia de una persona dentro de un grupo de personas.

Interseccionalidad – La naturaleza interconectada de las categorizaciones sociales y cómo se aplican a un individuo o grupo; a menudo se considera que crea sistemas superpuestos de discriminación o desventaja.

Supervivencia - La presencia activa de los pueblos, la cultura y las tradiciones de los nativos americanos en la vida contemporánea; una negativa a ser vistos como meras víctimas o sobrevivientes o como personas desaparecidas del pasado.



Actividad 1

Iceberg de identidad y cultura

Tiempo: 30 minutos

Diga:

Vamos a comenzar nuestra lección pensando en nuestras identidades y cómo dan forma a nuestras vidas. ¿Puede alguien darme un ejemplo de cómo la identidad de una persona puede afectar su vida? Puede ser un ejemplo personal si están dispuestos a compartirlo o un ejemplo anónimo sobre otra persona (pero no usen nombres).

Permita que algunos alumnos compartan. Si es necesario, solicite respuestas haciendo preguntas como:

- ¿Cómo influye el género en la vida de una persona?
- ¿Cómo afecta la edad a la vida de una persona?
- ¿Cómo afecta la ubicación geográfica la vida de una persona?

Diga:

Agradezco esos ejemplos. Cada persona es una combinación de múltiples identidades y culturas. Algunos aspectos de la cultura de una persona son visibles; muchos no lo son. Usemos la idea visual de un iceberg para tener una mejor idea de este concepto. Si imaginan un barco en el agua que navega hacia un iceberg, la parte del iceberg que está sobre el agua será visible. Sin embargo, la mayor parte del iceberg está debajo del agua y no es visible. El iceberg es una metáfora que se puede usar para representar muchas cosas. Para nuestros propósitos, usaremos el iceberg para representar la identidad y la cultura de alguien. Algunos aspectos de la identidad y la cultura pueden ser visibles para otros, como nuestra expresión de género o el color de nuestra piel. Otras partes de la identidad y la cultura no son visibles para los demás, como nuestras actitudes culturales hacia las citas.

Muestre el concepto de iceberg como identidad para los alumnos usándose usted como ejemplo. Para hacer esto, use la hoja de trabajo del iceberg en un proyector o dibuje el contorno de un iceberg en una pizarra o en una hoja de papel. A medida que comparte información sobre sus identidades visibles e invisibles, mantenga los límites apropiados con sus alumnos y solo comparta la información que sea apropiada para compartir.



Actividad 1 *(Continuación)*

Distribuya la hoja de trabajo del Iceberg a los alumnos.

Diga:

Van a utilizar esta hoja de trabajo como una forma para pensar más profundamente sobre sus culturas e identidades. En la parte posterior está el Iceberg cultural, que pueden usar para inspirarse y que sus ideas fluyan. En el frente de la hoja de trabajo, verán una imagen simple de un iceberg. Por encima de la línea del agua, quiero que escriban aspectos de sus identidades y culturas que son visibles para los demás. En otras palabras, ¿qué pueden aprender otras personas sobre su identidad y cultura con solo mirarles? Debajo de la línea del agua, quiero que escriban aspectos de sus culturas e identidades que no son visibles para los demás. Dediquen unos 10 minutos a trabajar en esto por su cuenta.

Cuando los alumnos hayan terminado la hoja de trabajo del Iceberg, procese la actividad con toda la clase con una o más preguntas de discusión.

Seleccione la mejor opción de procesamiento según el tiempo de clase restante y el nivel de madurez de la clase. Las opciones de procesamiento son:

1. Pida a cada alumno que responda a una o más de las preguntas de discusión en privado en su diario.
2. Pídale que hablen sobre una o más de las preguntas de discusión en grupos pequeños.
3. Converse con toda la clase sobre una o más de las preguntas de discusión.

Escoja y elija entre las siguientes preguntas de discusión:

- ¿Aprendieron algo sobre sus identidades que les sorprendió?
- ¿Qué sentimientos experimentaron al completar esta actividad?
- ¿En qué identidad o identidades piensan más a menudo? ¿Con menos frecuencia?

Actividad 1

(Continuación)

- ¿Qué identidad o identidades tienen el efecto más fuerte en cómo se perciben a ustedes mismos?
- ¿Qué identidad o identidades tienen el mayor efecto sobre cómo les perciben los demás?

Actividad 2

La identidad como salud y sanación

Tiempo: 30 minutos

Diga:

En la actividad anterior examinamos cómo nuestras identidades pueden impactar nuestra experiencia de vida. Ahora pensemos más específicamente en la salud. Al igual que la identidad, la salud de una persona no puede reducirse a uno o dos factores. La salud de una persona, o la sensación general de bienestar, se compone de salud emocional, social, espiritual, ambiental, mental y física. Este folleto resume varios aspectos de la salud. Tómese un minuto para leer cada definición.

Distribuya el folleto y pida a los alumnos que lean en silencio o en parejas o pida voluntarios para que lean cada definición en voz alta. Indique a los alumnos que busquen un compañero para conversar que esté cerca.

Diga:

Con su pareja, hablen sobre cómo la identidad puede afectar la salud de alguien. Piensen en todos los aspectos de la identidad de alguien, así como en el panorama general de la salud que se representa aquí en el folleto. ¿Cómo se conectan la salud, la identidad y la cultura? Dediquen unos minutos para hablar de esto con su pareja.

Si es necesario, proporcione a las parejas las siguientes preguntas de discusión:

- ¿Alguna vez has experimentado discriminación basada en tu identidad en un entorno de atención médica?
 - Si no, ¿has oído hablar de otras personas que sufren discriminación basada en la identidad en un entorno de atención médica?
- ¿Qué ejemplos históricos se te ocurren en los que la identidad de alguien tuvo un impacto en la atención médica que recibió?

Actividad 2 (Continuación)

- ¿Cómo crees que tu identidad y cultura impactan tus experiencias con:
 - Salud física
 - Salud emocional
 - Salud social
 - Salud espiritual
 - Salud ambiental
 - Salud mental

Permita de dos a cinco minutos para la conversación. Pida algunos voluntarios para compartir lo que lo que conversaron. Si las respuestas de los alumnos se centran principalmente en un aspecto de la salud (por ejemplo, la salud física), anímeles a pensar en todos los aspectos de la salud.

Pida a la clase que decida si sus respuestas se centraron más en resultados saludables o no saludables.

Diga:

Las conversaciones sobre identidad y salud a menudo se centran en resultados negativos y poco saludables. Desafortunadamente, es demasiado fácil pensar en ejemplos de alguien que recibe un mal trato por parte de un médico debido a su identidad o que se le niega atención médica debido a ella. Aunque estos ejemplos negativos pueden prevalecer en nuestras mentes, las personas obtienen mucha fuerza, apoyo y curación de sus identidades culturales.

Diga:

Veamos un ejemplo de investigadores que utilizan la identidad cultural como un camino hacia la curación y el bienestar. Esta investigación específica se realizó en centros de tratamiento de drogas y alcohol en Canadá. El objetivo del proyecto era mejorar la programación de salud para los pueblos indígenas en tratamiento utilizando la cultura y las prácticas culturales indígenas. Veremos dos videos cortos que explican el proyecto con más profundidad.

Actividad 2 (Continuación)

Vean los videos:

- Honouring Our Strengths: Project Introduction Trailer (Honrando nuestras fortalezas: tráiler de introducción al proyecto)
<https://www.youtube.com/watch?v=5Py7KjyfyJU&feature=youtu.be>
- Honouring Our Strengths: Elder Jim Dumont, Methodology (Honrando nuestras fortalezas: Elder Jim Dumont, Metodología)
<https://www.youtube.com/watch?v=H7VbMMUBysE&feature=youtu.be>

Diga:

Vuelvan a mirar los dos papeles que tienes frente a ti. Tienen el Iceberg de identidad y cultura que completaron, y el folleto de Identidad y salud. En los videos, vieron un ejemplo de cómo las personas utilizan la identidad cultural como un camino hacia la curación y el bienestar. Tómense unos minutos para responder a la pregunta: ¿De qué manera sus identidades y culturas les brindan salud, bienestar y sanación? Piensen en TODAS sus identidades y culturas y TODOS los aspectos de su salud. Pueden tomar notas en los folletos o en una hoja de papel aparte.

Deles de 5 a 10 minutos para que trabajen de forma independiente. Cuando hayan terminado, pida a algunos voluntarios que comparten ejemplos de lo que se les ocurrió.

Actividad 3

Supervivencia y salud

Tiempo: 25 minutos

Pregunte si alguien ha escuchado el término “supervivencia” antes. Si es así, pida a los alumnos que expliquen lo que saben sobre el término y su uso. Explique que el término se originó con los nativos americanos y los nativos de Alaska y proporcione la siguiente definición de supervivencia: “La presencia activa de los pueblos, la cultura y las tradiciones de los nativos americanos en la vida contemporánea; una negativa a ser vistos como meras víctimas o sobrevivientes o como personas desaparecidas del pasado”. Pregunte a los alumnos por qué creen que este concepto es tan crucial para los pueblos indígenas.

Diga:

La supervivencia es algo más que sobrevivir. Se trata de preservar las prácticas, tradiciones y formas de vida de los nativos americanos, y se trata de expresar la propia identidad en el presente. También es una forma de superar la tragedia y el trauma. La supervivencia puede parecer un concepto abstracto, por lo que podría ser más fácil pensar en actos de supervivencia. Vamos a ver un video corto que no trata específicamente sobre supervivencia, pero es una demostración de ella. Mientras ven el video, piensen en cómo las acciones de la tribu demuestran supervivencia. Tomen notas si eso les es útil.

Reproduzca el video:

Cow Creek Band of Umpqua Tribe of Indians: Connecting with the Land

(Banda Cwo Creek de la tribu india Umpqua: conectando con la tierra)

<https://vimeo.com/215256986>

Cuando termine el video, pregunte a los alumnos dónde vieron ejemplos de la tribu Cow Creek demostrando supervivencia. Si los alumnos se atoran, consulte los ejemplos a continuación.

Ejemplos de supervivencia:

- Demandaron al gobierno por la tierra
- Nunca se rindieron
- Presentaron proyectos de ley al Congreso cinco veces

Actividad 3 (Continuación)

- Finalmente obtuvieron el reconocimiento formal de la tribu
- Reserva restaurada a la tribu
- Campamento cultural

Diga:

Piensen en nuestra actividad anterior donde hablamos sobre la salud mental, emocional y social. ¿Cómo creen que la supervivencia se relaciona con la salud mental, emocional y social? Piensen en la salud a nivel individual, así como en la salud de un grupo de personas.

Dé un tiempo para la charla o la discusión.

Opción de extensión

Expresión de la identidad

Tiempo: 15 minutos

Diga:

Cuando las personas se enorgullecen de sus identidades, a menudo eligen mostrar esas identidades en su ropa, sus peinados o con modificaciones corporales. ¿Qué ejemplos vienen a la mente de alguien que expresa su identidad a través de su apariencia?

Dé un tiempo para las respuestas de los alumnos y la discusión.

Diga:

El tatuaje es una práctica común entre muchas de las tribus nativas americanas de la costa de Oregon. Lean este breve resumen de la práctica y piensen en cómo los indios costeros usan los tatuajes para demostrar identidad y supervivencia.

Distribuya el folleto y permita tiempo para que los alumnos lean por su cuenta. Si sus alumnos son aprendices auditivos, pida voluntarios para leer el folleto en voz alta.

Indique a los alumnos que hablen con un compañero para responder la pregunta del folleto: ¿Cómo expresas tu identidad a los demás? Después de que hayan pasado unos minutos, pida a algunos voluntarios que compartan sobre lo que hablaron. Cierre esta actividad pidiendo a los alumnos que reflexionen sobre cómo expresar la identidad a través de la apariencia se conecta con la supervivencia.