



METODOLOGÍA DE TRABAJO CON GRUPOS JUVENILES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



El proyecto "Metodología de grupos juveniles reforzada y mejorada para construir relaciones saludables" (Nr. 2020-2-LV02-KA205-0032012) fue financiado con el apoyo de "Erasmus+: Juventud en Acción" de la Comisión Europea administrado en Letonia por la Agencia para Programas para la Juventud. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

2021

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1# ¿QUIÉNES SOMOS Y CÓMO SOMOS?	6
2# ¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?	17
3# MIS EMOCIONES Y LOS COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS A ELLAS	23
4# AMISTAD Y COMUNICACIÓN RESPETUOSA	32
#5 CONFLICTOS Y FORMAS DE RESOLVERLOS	38
#6 SEXO Y GÉNERO. ¿POR QUÉ ME IMPORTA ESTO?	50
7# PUBERTAD	61
8# SEXUALIDAD Y RELACIONES ÍNTIMAS	74
9# DECISIONES	79
10# CONTRACEPCIÓN Y EVITACIÓN DE RIESGOS (ETS/VIH)	89
11# LAS ADICCIONES Y SU IMPACTO	105
12# ¿CÓMO DECIR "¡NO!" sin parecer "UNCOOL"?	121
13# PODER Y RELACIONES	129
14# RECONOCER LA VIOLENCIA	136
15# VIOLENCIA. ¿QUIÉN SE EQUIVOCÓ?	150
16# ¡NO SEAS INDIFERENTE!	159
17# CONCLUSIÓN	165

INTRODUCCIÓN

Metodología de grupos de jóvenes

Historia de los orígenes de los grupos juveniles

A principios de la década de 1990, las personas que lideraban grupos juveniles en Suecia notaron que las actividades que se ofrecían en los centros juveniles no interesaban tanto a las niñas como atraían a los niños. Una de las posibles razones fue el hecho de que la mayoría de las actividades financiadas eran las tradicionalmente conocidas como “actividades de niños”. Esto llevó a la introducción de actividades separadas solo para niñas, con los correspondientes métodos que se desarrollaron en los años siguientes. Para promover la autosuficiencia y la independencia entre las niñas, la mayoría de los métodos incluían un enfoque de igualdad de género basado en la idea de que las niñas reclaman para sí mismas menos espacio que los niños: en el aula, en los centros juveniles y en la vida en general. Debido a las normas sociales de género y las expectativas sociales, las niñas tienen un espacio de acción más estrecho que los niños, por lo que asumen un papel menos activo en la vida social. La opinión predominante fue que se podría crear un entorno seguro en actividades separadas por género, por ejemplo: un grupo de niñas en el que las niñas pudieran debatir sobre temas que les importaban y realizar diversas actividades, y que no estaría dominado por expectativas y comportamientos basados en el género.¹

Finalmente, las profesionales se dieron cuenta de que el trabajo para reducir las normas sociales y roles de género y promover la igualdad también afecta a los niños. Pues para promover la igualdad de género en diversos aspectos de la sociedad, este trabajo también debe involucrar a los hombres. Además, los hombres también están sujetos a estas normas y roles de género y las expectativas sociales asociadas, que a veces pueden ser muy restrictivas y tener un impacto tan negativo como el que se aplica a las niñas.

MARTA Center decidió por primera vez introducir este método en Letonia a finales de 2007, después de participar en un seminario en Suecia y conocer el éxito del método del grupo de niñas en Lituania. A principios de 2009, se redactó un proyecto en cooperación con el Instituto de Paz de las Islas Åland. El proyecto duró hasta 2012. En 2013, nos asociamos con CARE Balkan², adoptando el método de grupo de sus chicos "Young Men Initiative"³. A través de la implementación y evaluación de ambos enfoques, decidimos que se necesitaba una metodología más adecuada a las condiciones culturales específicas de Letonia. Así, en 2015 vio la creación del proyecto “Drosme rūpēties! Vardarbības prevencija jauniešu vidē” (“Juventud - Atrévete a cuidar. Prevención de la violencia entre y hacia los jóvenes”)⁴, que continuará hasta 2020 con el apoyo de la Fundación OAK.⁵

Valores fundamentales, "leyes" y otros aspectos de las sesiones de grupo

¹ G. Bahara, E. Gritane, J. Jonstoj (2011) Efectos del método de grupos de niñas y niños - Una perspectiva de género y psicología social sobre la igualdad de género en el trabajo juvenil en Åland y en Letonia.

https://marta.lv/files/research/Research%20MARTA_2011.pdf

² CARE International, Balkans <http://care-balkan.org/>

³ CARE Young Men Initiative <https://youngmeninitiative.net/en/>

⁴ MARTA Centre <http://marta.lv/marta-darbiba/projekti/drosme-rupeties-starp-jauniesiem-pastavosas-wardarbibas-prevencija>

⁵ OAK Foundation <http://www.oakfnd.org/>

¿Qué es un grupo de chicas/chicos?⁶ Trabajar en un grupo de chicas/chicos es una forma especial de trabajar con la juventud, implementando metas y métodos específicos. El grupo de chicas/chicos normalmente consiste en 6-10 participantes de 12 a 18 años y una o dos líderes/as de grupo especialmente entrenadas. Los grupos pueden estar divididos por género o pueden ser mixtos dependiendo del contexto y la necesidad de los participantes, el/la líder del grupo y la comunidad local. Si el grupo será de chica/chico o mixto puede decidirse a través de la discusión con las personas participantes.

-> El género del grupo participante también determina un enfoque ligeramente diferente para promover la autosuficiencia e independencia en el marco del método. En el caso de las niñas, esto supone alentarlas a expresar y formular su opinión personal y a ampliar su espacio de acción. Sin embargo, la promoción de la independencia en los muchachos requiere que se consideren diferentes elementos. Se debe dar a los niños la oportunidad de escuchar a los demás, hablar de sus emociones y sentimientos y aprender enfoques no violentos para resolver situaciones de conflicto. Dado que las diferentes normas sociales de género restringen el espacio de acción de los hombres y las mujeres de diferentes maneras, el fortalecimiento y la promoción de la autosuficiencia en los niños y las niñas también deben llevarse a cabo de diferentes maneras.

Aspectos importantes:

- El principio de presencia
- El principio de confidencialidad
- Respeto mutuo

Formato de la sesión⁷

Las reuniones del grupo seguirán la idea de una **charla distendida**, es decir, reunirse, tomar una bebida caliente, discutir varios temas importantes para los miembros del grupo y participar en actividades. El grupo también puede dar cabida a muchas otras cosas, por ejemplo, probar diversos pasatiempos prácticos o artesanías, aceptar desafíos, hacer deporte, realizar viajes de estudio u organizar actividades. Es importante mantener la continuidad: las sesiones deben celebrarse en un momento y lugar fijos. Una forma de abrir una sesión puede ser hacer un repaso de la semana anterior, en el que todos y todas comparten una experiencia divertida o triste que han tenido desde la reunión anterior.

Las sesiones deben celebrarse una vez por semana, ya que esto permite la continuidad, pero los participantes del grupo pueden decidir otra frecuencia. La duración de cada sesión depende del grupo y del tema que se trate. Lo normal sería una hora y media, hasta un máximo de tres horas. Las y los miembros del grupo trabajan con el/la líder del grupo a través de la metodología propuesta. Además, el grupo puede decidir y acordar actividades específicas, adicionales o de ampliación de ciertos temas, teniendo en cuenta las necesidades de los miembros del grupo así como las ideas del o la líder del grupo sobre lo que todas las personas deben discutir. Es importante facilitar la participación de los y las integrantes del grupo y alentarlas a que asuman una responsabilidad cada vez mayor en la organización de las sesiones.

El o la líder del grupo debe pensar en la disposición del lugar de reunión y asegurarse de que las sesiones puedan desarrollarse sin interrupciones. La conversación fluirá más libremente si hay una zona cómoda con asientos o, por ejemplo, una cocina con una mesa grande para que todos se reúnan alrededor.

⁶ G. Bahara, E. Gritane, J. Jonstoj (2011) Efectos del método de grupos de niñas y niños - Una perspectiva de género y psicología social sobre la igualdad de género en el trabajo juvenil en Åland y en Letonia.

⁷ G. Bahara, E. Gritane, J. Jonstoj (2011) Efectos del método de grupos de niñas y niños - Una perspectiva de género y psicología social sobre la igualdad de género en el trabajo juvenil en Åland y en Letonia.

¿Qué es la educación no formal?

La educación no formal (ENF) se refiere al aprendizaje que tiene lugar fuera de los programas de educación formal.

Características de la educación no formal:

- un proceso y procedimiento de aprendizaje planificado, estructurado y consciente con objetivos, tareas y un grupo objetivo establecidos
- participación voluntaria
- no hay una evaluación formal
- no hay una sola respuesta correcta
- participación activa
- aprendiendo desde la experiencia
- proceso de aprendizaje basado en las necesidades, expectativas e intereses de las y los participantes
- un proceso de aprendizaje flexible en el que los métodos, el contenido y las tareas pueden cambiarse y adaptarse
- no hay una estricta jerarquía/demagogia entre las personas participantes y que lideran el grupo
- equilibrio entre el aprendizaje individual y el de grupo
- importante no sólo lo que se hace, sino también cómo se hace - el proceso es a menudo más importante que el resultado.

Las personas participan voluntariamente en actividades de educación no académica; las cuales se planifican y diseñan cuidadosamente en torno a las necesidades inmediatas de los grupos destinatarios específicos, promoviendo el desarrollo de las aptitudes y actitudes de los participantes. El proceso de ENF suele estar estructurado, con sus propios objetivos de aprendizaje, metodología, calendario y sistema de apoyo. El proceso de aprendizaje puede ser organizado por especialistas capacitados, instructores o cualquier persona que tome la iniciativa de hacerlo. No suele haber una jerarquía estricta entre los instructores y los alumnos, y el entorno de aprendizaje es de gran importancia. El proceso de aprendizaje se basa en las necesidades individuales, y la interacción con otras personas del grupo desempeña un papel importante. El proceso y los resultados de la ENF suelen ser evaluados por las personas participantes, sobre la base de sus necesidades de aprendizaje.⁸

Principios básicos de la educación no formal:⁹

- **aprender a ser:** aprender a ser consciente de una misma y del lugar que uno ocupa en el mundo; comprender el propio mundo interior y desarrollar la capacidad de actualizarse uno mismo y construir una vida en línea contigo misma y las propias creencias;
- **aprender haciendo:** adquirir diversas habilidades y destrezas a través de la actividad práctica y la implicación emocional en el proceso; ver que los resultados finales cobren vida;
- **aprender a estar con otros:** adquirir y desarrollar la capacidad de comprensión de lo diferente, trabajar en equipo y aprender a aceptar a los demás y a cooperar con ellos;
- **aprender a aprender:** adquirir aptitudes para analizar la propia experiencia, adquirir nuevos conocimientos, encontrar información y poder utilizar todo lo anterior al enfrentarse a nuevas situaciones de la vida por primera vez.

⁸ Skolotāja ABC neformālajā izglītībā

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Jaunumi/Jaunatne_darbibaa/2013/Info_materiali/skolotajaabc_2013.pdf

⁹ Educación no formal <https://rm.coe.int/2012-compendium-non-formal-education/168077c10b>

Recursos adicionales:

- **¿Qué es la educación no formal? 7 principios de la ENF (vídeo)**
<https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>
- **Principios de la Educación No Formal** <https://www.trainerslibrary.org/non-formal-education-principles/>
- **Ejemplos de métodos de Educación No Formal (Video)**
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLalcxnicShPNomcxjp6wtFGuaEX7xu6YF>
- **Educación No Formal** <https://rm.coe.int/2012-compendium-non-formal-education/168077c10b>

1# ¿QUIÉNES SOMOS Y CÓMO SOMOS?

El objetivo: Ayudar a las personas participantes a conocerse mejor y a conocer mejor sus intereses, aficiones, motivaciones para participar en sesiones de grupo, etc., mediante diversas actividades individuales, en pareja y en grupo.

- ✓ Introducción a la estructura, el proceso y los objetivos de las sesiones. Elaboración de un acuerdo común ("reglas").
- ✓ El/la líder de grupo se presenta y describe cómo su camino lo ha llevado a liderar grupos. El/la líder procede a presentar al grupo las actividades (en particular las actividades de divulgación para jóvenes) del Centro MARTA y la importancia de estas sesiones de grupo: sus beneficios a largo plazo, sus logros anteriores y sus actividades actuales.

Formación de grupos

Atmósfera de grupo

Se requiere cierto tipo de competencia para cooperar con otros participantes del grupo. Esto no se puede aprender, pero se puede entrenar. Para que un grupo de personas coopere y se desarrolle de manera positiva, todos deben sentirse seguros, reconocidos y apreciados, deben sentir confianza y recibir estímulo, y todas deben tener un nivel suficiente de responsabilidad e influencia en el progreso del grupo. Los diferentes grupos (y las diferentes personas participantes) tienen diferentes niveles de competencia de grupo. Un grupo puede estar formado por miembros con mucha experiencia en contribuir a la cooperación del grupo, y otro puede estar formado por miembros con muy poca experiencia. Esto constituye un desafío para las y los líderes de los grupos. Cuantas más personas no capacitadas haya en un grupo, y cuanto menos tiempo hayan pasado juntas, más claras y definidas deben ser las acciones del o la líder.

Corresponde a la persona que lidera el grupo encontrar el equilibrio entre el entretenimiento y la conversación seria, entre el nivel de dificultad de las tareas y la confianza en la responsabilidad. El/la líder del grupo debe ser capaz de crear una atmósfera agradable en el grupo y elogiar a las personas y al conjunto del grupo cuando se ha producido una cooperación de alguna forma. Esto, sin embargo, no significa que los problemas y conflictos puedan ser ignorados. Los y las líderes de grupo pueden desarrollarse ellos/ellas mismas a través de la observación y reflexión sobre lo que sucede en los grupos en los que participan y en los grupos que lideran. Pueden hacerse preguntas a sí mismos/as y ocasionalmente a las integrantes del grupo. La honestidad es importante en un grupo, pero no surge por sí sola. Si las personas que forman el grupo se sienten inseguras, expresar sus verdaderos sentimientos sólo creará hostilidad. Aunque el/la líder del grupo asume la responsabilidad del grupo, todos los participantes son responsables colectivamente de la forma en que se desarrollan las sesiones del grupo.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Están todas satisfechas con su participación en el grupo?
- ¿Están todas satisfechas con su lugar en el grupo?
- ¿Hay alguien que hable y domine más que las demás? ¿Qué es lo que causa esto?
- ¿Qué participantes apoyan al participante dominante? ¿De qué depende esto?
- ¿Hay alguien que casi nunca participa en discusiones o actividades? ¿Qué está causando esto?
- ¿Hay alguien que se sienta incómodo?
- ¿Hay alguien que le da miedo no poder participar en una conversación?

La implicación del grupo es importante. Esto significa que a las participantes se les debe confiar la mayor responsabilidad posible. Cada participante es especial, y cada grupo es único. El nivel de responsabilidad que las personas de un grupo pueden asumir depende de su experiencia previa y de los conocimientos adquiridos. La atmósfera del grupo también se beneficia si el o la líder del grupo participa en las diversas actividades bajo las mismas reglas que los demás participantes, excepto cuando es necesario que dirija una tarea. También debe tener cuidado de no convertirse en alguien que se crea mejor que los demás participantes y se encuentre fuera del grupo.

El proceso de desarrollo del grupo puede dividirse en 6 etapas:¹⁰

1. **Exploración:** las personas integrantes del grupo son ligeramente inseguras y pasivas al principio. Todas tienen miedo de ser diferentes. Se nota si alguno de los participantes se ha conocido antes del establecimiento del grupo.
2. **Compromiso y posible redistribución de tareas:** los participantes intentan acercarse unos a otros; algunos son más dominantes, otros son más reservados. Las diferencias de opinión se hacen evidentes y se notan. Las personas del grupo adquieren más confianza, algunos se atreven a expresar sus opiniones y ya no se centran tanto en si sus opiniones se consideran correctas.

¹⁰ M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

3. **Armonía:** el grupo se convierte en un todo; los participantes dominantes dan espacio a los más reservados. Las más reservadas ocupan su lugar.
4. **Conflicto:** las personas integrantes del grupo se conocen bien y empiezan a bromear. Las conversaciones ya no fluyen tan libremente, muchos temas parecen agotados, puede surgir el conflicto. El grupo se encuentra en una fase de transición, lo que causa malestar pero ofrece oportunidades de desarrollo. Algunos grupos se desmoronan en esta etapa.
5. **Madurez:** el grupo se reestructura. Algunos grupos se transforman, otros ven una redistribución de las tareas y áreas de responsabilidad. Sin embargo, no se puede alcanzar la madurez a menos que se resuelvan los conflictos y se promueva la cooperación entre los grupos, por ejemplo, mediante una descripción más clara de los objetivos o una distribución más específica de las tareas.
6. **Conclusión:** los integrantes del grupo deciden dejar de reunirse.

Muchos grupos no pasan por todas las etapas de desarrollo y se disuelven, por ejemplo, en la etapa de la armonía. Todos los grupos que permanecen juntos durante más tiempo están obligados a encontrar algún tipo de conflicto, ya que esto forma parte del desarrollo. Esto no indica un fracaso por parte del líder del grupo. El éxito o la falta de éxito del o la líder se caracteriza por la forma en que resuelve los conflictos dentro del grupo. La persona que lidere el grupo exitosa tendría en cuenta el conflicto y buscaría soluciones propuestas, mientras que una fracasada podría tratar de fingir que no hay conflicto.

Pertenencia/identidad

El sentido de pertenencia se caracteriza más fuerte y claramente por:¹¹

- un objetivo común para esforzarse o tratar de lograr
- valores internos, rituales, tradiciones
- "cultura" (por ejemplo, beber té)
- marcas o símbolos de identificación (camisetas con símbolos, un eslogan de equipo, un nombre)
- públicamente enorgulleciéndose de pertenecer al grupo
- códigos de conducta internos que son difíciles de identificar desde el exterior (por ejemplo, nunca juzgar a otros por sus fracasos)

→ La pertenencia no es un resultado o un evento visible. Es un sentimiento que la gente nota en un cierto punto, o que es más claramente reconocible cuando falta.

El sentido de pertenencia a un grupo se mantiene mejor a través de aventuras comunes, la superación de dificultades, experiencias activas de aprendizaje y momentos de unión ricos en emociones y sentimientos.

→ La formación de una identidad de grupo es una parte clave del funcionamiento exitoso de un grupo de chicas/chicos. Esto puede ser ayudado dándole al grupo un nombre o un símbolo, o creando rituales internos. Las sesiones pueden requerir repetidos recordatorios de que todos los participantes son importantes; todos deben tener la oportunidad de decir lo que piensan.

La adolescencia y sus características

¹¹ JSPA. Jauniešu grupu un komandas veidošana un vadība jaunatnes darbā (Formar y dirigir grupos de jóvenes y un equipo en el trabajo con jóvenes):

https://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2016/metodiskie/komandas_veidosana.pdf

Sarah-Jayne Blakemore en su libro "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain" (Nueva York, 2018)¹² describe la adolescencia como un período único en nuestras vidas. *"Hay tres razones principales por las que podemos decir con confianza que la adolescencia es un período biológico importante y distinto de desarrollo, en todas las culturas", afirma. "En primer lugar, se pueden ver comportamientos que típicamente asociamos con la adolescencia, como la toma de riesgos, la autoconsciencia y la influencia de los compañeros, en numerosas culturas humanas, no sólo en las occidentales. La segunda razón por la que podemos considerar la adolescencia como un período único de desarrollo biológico es que también hay evidencia de comportamientos típicos de la adolescencia en animales no humanos. Y, tercero, tal comportamiento también es típico a lo largo de la historia."*

Basándose en el libro¹³ mencionado anteriormente, aquí hay algunos aspectos importantes que los/las líderes de grupos de jóvenes deben recordar sobre la adolescencia:

- **LA INFLUENCIA DE LOS COMPAÑEROS.** A menudo, las decisiones de la adolescencia son impulsadas por sus amigos, en lugar de una consideración racional de las consecuencias. Por ejemplo, en el calor del momento en que se les ofrece un cigarrillo o una pastilla de éxtasis, muchos adolescentes se preocupan mucho más por lo que su grupo de pares piensa de ellos que por los riesgos potenciales de su elección.
- **SENTIDO DE SÍ MISMO.** La adolescencia es un período formativo de la vida, cuando los caminos neuronales son maleables, y la pasión y la creatividad se disparan. Comenzamos a desarrollar un sentido más complejo de la moralidad y a tomar conciencia de las realidades políticas de la sociedad que nos rodea. A menudo es la primera vez que pensamos mucho en cómo nuestra identidad afecta a nuestras vidas y en la forma en que otras personas nos ven.
- **COMPARACIÓN.** Los/as adolescentes son más propensos que las personas de edades más tempranas a compararse con otros y a entender que otros están haciendo comparaciones y juicios sobre ellos; también empiezan a dar más valor a estos juicios.
- **LA CONCIENCIA DE SÍ MISMA.** Comienza a preguntarse: "¿Quién soy?" y "¿Cómo encajo con otras personas?". Desarrollo de la cognición social - la red de regiones cerebrales involucradas en la comprensión de las intenciones y emociones de otras personas.
- **"IMAGINARY AUDIENCE"**. Fenómenos descritos por el psicólogo David Elkind en los años sesenta: las adolescentes se imaginan que otras personas las observan y evalúan constantemente, aunque en realidad no sea así (por ejemplo, aunque ninguno de sus amigos los esté observando o sea probable que se entere, una persona de 14 años deja de jugar juegos de mesa con su familia, porque sus amigos y amigas piensan que no está bien).
- **ACEPTACIÓN DEL GRUPO DE PARES.** Las adolescentes se están volviendo más independientes de sus padres y están prosperando para integrarse en su grupo de pares. Hipersensibilidad a la exclusión social: la toma de decisiones está más impulsada por la necesidad de aceptación de los pares y el deseo de evitar ser excluidos socialmente.
- La **ASUNCIÓN DE RIESGOS** depende de la presencia e influencia de las compañeras. Los estudios muestran¹⁴ que cuando están en presencia de sus amigos y amigas, los adolescentes asumen casi 3 veces más riesgos que cuando están solos.

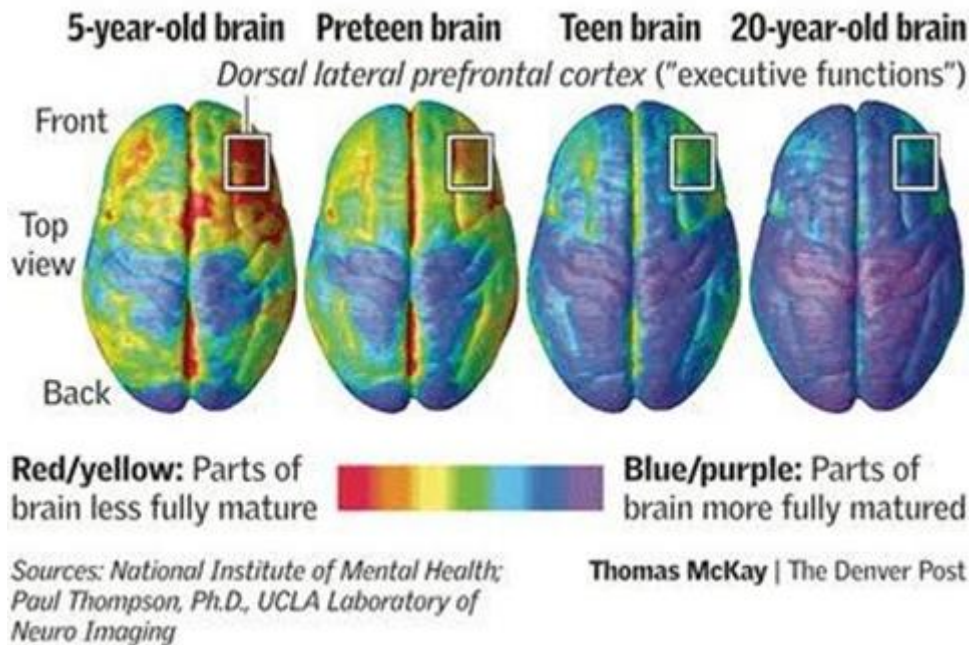
¹² Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

¹³ Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

¹⁴ Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018 (Page 32-33)

El entorno del o la adolescente - cultura, educación, hogar y vida social, hobbies, nutrición y ejercicio - contribuyen no sólo al bienestar emocional y físico, sino también a la formación de sus cerebros, dejando así un impacto duradero en su desarrollo neurológico y fisiológico.

Es importante tener en cuenta que las partes del cerebro responsables de comprender la relación causa-efecto y regular los impulsos emocionales se desarrollan hasta los 25 años.



FUENTE: [«Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood» Nitin Gogtay, Jay N. Giedd, Leslie Lusk, Kiralee M. Hayashi, Deanna Greenstein, A. Catherine Vaituzis, Tom F. Nugent III, David H. Herman, Liv S. Clasen, Arthur W. Toga, Judith L. Rapoport, and Paul M. Thompson, 2004](#)

Durante la adolescencia, las personas desarrollamos la capacidad de: ¹⁵

- Comprender ideas abstractas. Esto incluye la comprensión de conceptos matemáticos complejos, y el desarrollo de filosofías morales, incluyendo derechos y privilegios.
- Establecer y mantener relaciones satisfactorias. Durante la adolescencia aprendemos a compartir la intimidad sin sentirnos preocupados o inhibidos.
- Avanzar hacia un sentido más maduro de sí mismas y de su propósito.
- Cuestionar los viejos valores sin perder su identidad.

→ La adolescencia no es sólo la época de la pubertad, sino también un período de transición entre la infancia y la adopción del papel de adulto.

Es una época de aproximación a la madurez sexual, impulsada por cambios endocrinos en el organismo. El aspecto de las y los adolescentes carece de proporción armónica, y ocasionalmente pueden llegar a ser torpes, lo que provoca timidez y torpeza en la comunicación. Los cambios se caracterizan por dos parámetros principales: la intensidad y el desarrollo desigual. Las personas adolescentes luchan contra los cambios en su apariencia física; la evaluación de su apariencia se vuelve relevante. Esta edad se caracteriza por la creencia de que las proporciones corporales deben ajustarse a ciertas normas establecidas por su grupo.

¹⁵ Desarrollo del adolescente <https://medlineplus.gov/ency/article/002003.htm>

Aunque las edades de 11 a 12 años se caracterizan por una mayor actividad, ésta va acompañada de una disminución de la capacidad de trabajo, mientras que las edades de 13 a 14 años se caracterizan por una disminución general de la actividad. Esto se manifiesta en la incapacidad de realizar tareas prolongadas y repetitivas y en la reducción de la resistencia física. Los chicos de esta edad suelen mostrar movimientos más activos, incluso frenéticos. El comportamiento de las chicas, por otro lado, puede ser influenciado significativamente por los cambios hormonales causados por el inicio de la menstruación y el llamado síndrome premenstrual. Los cambios hormonales influyen en los estados emocionales, siendo los más comunes el llanto sin motivo aparente y el resentimiento no provocado.

En la adolescencia se padecen menos enfermedades agudas que en edades más tempranas, pero tienen más probabilidades de morir en accidentes o suicidarse y pueden sufrir dos tipos de trastornos alimentarios: bulimia y anorexia. La bulimia y la anorexia pueden ser una reacción a las demandas culturales de esbeltez y pueden surgir de la incongruencia entre el cuerpo real e ideal de una persona.

Sobre la base del pensamiento abstracto, los adolescentes también desarrollan un deseo de comprender el significado de la vida. A esta edad, las personas desarrollamos la capacidad de enfocar conscientemente la atención, incluso cuando la abundancia de impresiones y sentimientos puede causar trastornos de la atención; la cantidad de atención aumenta junto con la capacidad del adolescente para cambiar la atención entre los objetos y las actividades.

En la adolescencia predomina el deseo de ser un adulto y ser reconocido como tal. El deseo de ser adulto puede manifestarse en diversos ámbitos de la vida, sobre todo en lo que respecta a la apariencia, los gestos y la vestimenta. Los adolescentes pueden dividirse libremente en dos grupos según su expresión de un "sentido de la edad adulta": los que tienen una tendencia pronunciada a aspirar a la edad adulta y los que tienen una tendencia menos pronunciada.

Las personas adolescentes requieren actividad creativa y desean hacer las cosas a su manera: explorar y expresarse. Pueden intentar expresarse a través de la música o la literatura. Sin embargo, esto también se puede manifestar a través de acciones destructivas - así es como los adolescentes ponen a prueba su fuerza. Otras características clave de este período incluyen la yuxtaposición sin crítica entre el yo y los demás, un mayor deseo de expresar la propia personalidad, creencias, impulso de emancipación - la necesidad de retirarse de la custodia de los adultos. La interacción con compañeros de la misma edad ayuda a los y las adolescentes a desarrollarse.

Durante este periodo, respetan las acciones de sus padres por encima de sus palabras. Mucho está determinado por sus relaciones previas, las tradiciones familiares y el nivel de educación de los padres. Un/a adolescente que siente respeto, amor y una actitud positiva por parte de sus padres es más probable que integre estos valores en su propio sistema de valores.

No hay nada fijo o estable en la estructura de la personalidad de un adolescente; esto causa cambios en la personalidad, deseos contradictorios y acciones contradictorias. La inestabilidad de un adolescente puede expresarse como:

- negatividad, protesta, rechazo de valores;
- crisis de dependencia - es decir, escaparse a la infancia, con una dependencia pronunciada de los mayores o más fuertes;
- regresión hacia viejos intereses - incluso juguetes, juegos - y obediencia.

Las personas adolescentes buscan nuevas fuentes de autoridad a medida que los adultos dejan de servir como modelos a seguir e imitar. Éstas encuentran fuentes de autoridad y experiencia en sus iguales; dependiendo de éstas en áreas de comportamiento, moralidad, ética, gusto, intereses y pasatiempos. Cuanto más conflicto haya en las relaciones de un/a adolescente con sus padres y maestros, más autoridad es probable que encuentren en sus compañeros/as.

Una de las necesidades más fundamentales de una persona adolescente es la necesidad de autorrealizarse, así que buscará un entorno en el que darse cuenta de esto. Si el entorno de la adultez es acogedor y le proporciona oportunidades, ésta operará allí; si no, buscará este entorno por sí mismo entre sus iguales. Los adolescentes a menudo necesitan comunicarse con sus padres cuando están asustados, estresados o confundidos. Los padres tienen una influencia considerable en áreas de la vida del/la adolescente como la orientación de valores, la comprensión de los problemas sociales y la moralidad.

Relaciones profesor-adolescente

Las personas adolescentes se caracterizan simultáneamente por la actividad, la agresividad y la pereza. Debido a esta inconsistencia, los/las profesores requieren mucha tolerancia y empatía al interactuar con adolescentes.

Los y las adolescentes están obligados a rechazar un estilo autoritario de liderazgo; en cambio, su cooperación puede ser asegurada por:

- involucrándolos en las decisiones que los afectan;
- mostrándoles respeto;
- tratándolos como miembros iguales de la escuela o la sociedad.

La democracia es el estilo óptimo para trabajar con adolescentes: para un profesor/a, esto significa establecer un curso de acción general y luego dejar que las adolescentes decidan cómo realizar tareas específicas sin supervisar cada paso incremental.

Las relaciones del grupo de pares en la adolescencia:

Cuando una persona adolescente busca su propia identidad, la forma en que los demás la perciben es de gran importancia, ya que sirve de espejo que el adolescente puede utilizar para compararse y evaluarse a sí mismo en relación con los demás. La necesidad de participar en un grupo es una de las características de este período de desarrollo, pero esto se manifiesta de forma muy diferente en cada individuo - puede haber grandes diferencias tanto en el número de amigos/as como en la profundidad de implicación psicológica. Por otra parte, la falta de participación en un grupo y el mantenerse al margen a esta edad puede ser un indicio potencial de problemas psicológicos.

La adolescencia se caracteriza por la escasa capacidad de verbalizar los propios sentimientos, que es una de las razones por las que los adolescentes están tan agitados, incluso tensos - esto se debe a que carecen de la capacidad de reconocer y verbalizar sus sentimientos, lo que hace difícil encontrar una salida para el conflicto emocional. Durante esta etapa, las personas están sometidas a una tensión interna y a menudo buscan intuitivamente la acción como si justificaran su comportamiento que no les satisface ni a ellos ni a los adultos; es posible que un adolescente no lo exprese (o no sea capaz de expresarlo) con palabras, por lo que se caracterizan por sus arrebatos afectivos, su insociabilidad, el repliegue sobre sí mismo y la mentira (debido tanto al miedo al castigo como al deseo de verse mejor a los ojos ajenos).

La música es uno de los fenómenos más importantes en la vida de un adolescente, ya que ayuda a integrar sus sentimientos. Los sentimientos de una persona adolescente pueden ser a menudo opuestos e incongruentes. La música crea un sentido (aunque temporal) de la totalidad de la propia personalidad, ya que está organizada rítmicamente, es decir, es clara y perceptible. La música reduce la disonancia interna.

En la adolescencia se sentir simultáneamente una tendencia a la actualización de sí mismo, la independencia y la falta de creencia en sí mismo; un deseo de tener compañeros/as similares y una necesidad de estar en soledad; dureza, rudeza y una gran vulnerabilidad, timidez que a menudo provoca ciertas formas de desarrollo personal: bravuconería, laxitud, violaciones de la disciplina, conflictos con la adultez, rencor y negatividad. Todo esto puede basarse en una incredulidad subconsciente o no reconocida en la propia capacidad y el consiguiente deseo de

demostrar que uno mismo y los demás están equivocados; la imagen que una persona adolescente tiene de sí misma puede ser tan incongruente que puede resumirse como "genio + nadie".

Las causas más comunes del comportamiento delictivo (antisocial) durante la adolescencia:

- Una familia rota. Padres divorciados o fallecidos; una familia monoparental. Estos eventos estresantes pueden impactar negativamente tanto en el momento actual como en todo el futuro desarrollo social de la persona.
- Ser tratado desconsideradamente por los padres. La delincuencia es rara en las familias con una relación cálida entre padres e hijos/as. Sin embargo, si los padres discuten constantemente o muestran poca calidez emocional o apego a un niño/a, su comportamiento tiene una alta probabilidad de convertirse en delincuencia. De esta manera, la falta de disponibilidad psicológica de los padres promueve la delincuencia. El grado de ausencia psicológica determina la medida en que la delincuencia aumenta o se reduce.
- Tratamiento deficiente. La delincuencia es más común cuando los padres disciplinan a sus hijos de manera abusiva u hostil. La rebeldía y la delincuencia de las personas adolescentes son posibles cuando se utilizan los azotes, las palizas y otros tipos de castigos corporales como métodos de control. El comportamiento hostil de un/a adolescente puede continuar en su vida adulta.
- Privación económica (pobreza).

→ Uno de los errores más comunes al tratar con adolescentes es que los padres, maestros y otros creen erróneamente que son adultos/as.

Se cree que la adolescencia implica los mayores cambios en la autoconciencia y la estructura de la personalidad, junto con una comprensión temprana de cómo debe ser el individuo y si está feliz consigo mismo. Esto es cuando la imagen de sí mismo de un/a adolescente se forma internamente y se integra en su idea de sí mismo. Las personas adolescentes son altamente sugestionables durante este tiempo. Independientemente de su nerviosismo, rencor, reserva y protestas, están buscando activamente una personificación en la vida (un "maestro de la vida") - alguien que sirva como modelo a seguir.

Por ello, pueden comportarse y actuar de maneras difíciles de entender; su autoestima es inestable y contradictoria. Las manifestaciones de crisis de identidad pueden parecerse a los signos de los trastornos mentales. Las contradicciones de la autoestima a menudo conducen a la incapacidad de realizar cualquier actividad o acción. Si un/a adolescente se ve incapaz de identificar su lugar en la sociedad, puede intentar convertirse en un "antihéroe" y elegir "papeles" como el de ladrón, chantajista o alcohólico.

Las personas adolescentes son muy excitables emocionalmente y propensas a trastornos que pueden manifestarse como enfermedades mentales. Ciertas emociones se experimentan con mayor profundidad durante la adolescencia, a diferencia de la juventud temprana o la vida adulta, razón por la cual muchos/as adolescentes desarrollan trastornos emocionales. Las principales características psicológicas de esta edad incluyen: inmediatez - aquí y ahora, ahora o nunca (el adolescente quiere que todas sus necesidades sean satisfechas inmediatamente); búsqueda de ideales (una persona o un personaje de un libro/film); aislarse de los demás; crear su propia subcultura. Los adolescentes están impulsados por el deseo de atraer la atención, de sobresalir, de ser líderes, incluso cuando se encuentran en innumerables conflictos con las personas que los rodean, los miembros de la familia, los compañeros de escuela y ellos mismos.

Actividad #1: Tres verdades y una mentira

El objetivo: Que los participantes se conozcan mejor.

Duración: 20-30 minutos.

Necesario: Papel y un bolígrafo, rotuladores...

Procedimiento: cada participante debe escribir 4 declaraciones sobre sí mismo - 3 verdaderas y 1 falsa. Las páginas se pegan en la espalda de las personas participantes. Éstas caminan en círculo e intentan adivinar qué 3 cosas son verdaderas sobre cada persona y cuál es la mentira. Deben marcar la declaración que creen que es falsa. Una vez hecho esto, los participantes se sientan en un círculo y expresan sus opiniones.

Actividad #2: La alfombra voladora

El objetivo: unir al grupo.

Duración: 15 minutos.

Necesario: sábanas, papel pintado o una gran hoja de papel (periódicos pegados con cinta adhesiva).

Procedimiento: la sábana se coloca en el suelo/en la hierba. Las personas participantes se quitan los zapatos y pisan la sábana. El grupo debe dar la vuelta a la sábana sin bajarse de ella. Esta tarea se vuelve más complicada e interesante con un grupo más grande y una hoja más pequeña.

Actividad #3: ¡Cuidado!

El objetivo: aprender a lograr un objetivo común, crear confianza dentro del grupo.

Duración: 30-40 minutos.

Necesario: cuerdas estiradas entre dos árboles o postes hasta una altura de 1,5 metros, creando una especie de red.

Procedimiento: Son espías, tratando de escapar de un edificio sin ser vistos. La única salida es a través de una red de sensores láser. ¡Tengan cuidado! - Si alguien toca la telaraña, se activará la alarma y la misión se habrá terminado (todos tendrán que reiniciar la actividad)! Antes de que la actividad comience, el equipo tiene 20 minutos para acordar y desarrollar una estrategia. A partir de entonces, la actividad debe realizarse en silencio (o de lo contrario los guardias te oirán). NO tienes acceso a la red de sensores durante el tiempo de preparación (es decir, no puedes probar las cosas).

¡Importante! Esta actividad no se recomienda a menos que el equipo tenga al menos dos participantes más fuertes, o si alguien tiene sobrepeso. Si ve que el equipo no puede realizar la tarea, puede bajar las cuerdas o permitir que las cuerdas puedan ser tocadas por la ropa de los participantes.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo se cumplió la tarea?
- ¿Fue la tarea fácil o difícil?
- ¿Todos los participantes tuvieron un papel que desempeñar? ¿Qué soluciones a la tarea se propusieron? ¿Quién las propuso?

- ¿Qué participantes participaron activa o pasivamente en la realización de la tarea en las distintas etapas? ¡Pida a todos que describan su papel en la realización de la tarea!
- ¿Se les asignó este papel o se eligió libremente?
- ¿Todos los participantes tuvieron la oportunidad de hacer sus propuestas? Si no, ¿por qué?
- ¿Cómo fue la cooperación y la comunicación?
- Conociendo la solución, ¿podría haberse completado la tarea de otra manera? ¿Cómo?
- ¿Su papel en la realización de la tarea se asemejaba a su papel en la vida cotidiana? ¿Actúas de manera similar en otras situaciones?
- ¿Puedes relacionar tu experiencia durante la tarea con una situación cotidiana?

Actividad #4: Acuerdo

El objetivo: acordar valores y procedimientos de grupo compartidos que deben ser observados para que el tiempo que pasen juntos sea lo más agradable y productivo posible.

Duración: 10-15 minutos

Necesario: marcadores y una página de un rotafolio que posteriormente se coloca en un lugar visible.

Procedimiento: Después de la primera reunión, los participantes del grupo se ponen de acuerdo sobre su futuro compromiso.

El documento del acuerdo establece el lugar y la hora en que se celebrarán las reuniones, así como las condiciones que garantizarán la seguridad del grupo. La seguridad se crea a través de que todas las personas participantes cumplan con el principio de presencia y el principio de confidencialidad y se escuchen y se ayuden unos a otros. El principio de presencia es una regla que establece claramente que todas las integrantes del grupo son importantes y que su experiencia y creencias son importantes. Si un participante no puede asistir a una reunión, tiene que declarar una razón para su ausencia, simplemente “no apetecerle” que no es suficiente.

El principio de confidencialidad significa que nadie puede revelar quién dijo qué durante una reunión de grupo, o cuáles son las creencias de las participantes específicos del grupo, fuera del grupo. Sin embargo, está bien compartir con otros las actividades y temas discutidos en el grupo y las reflexiones de los participantes sin nombrar a nadie en particular. El principio de confidencialidad juega un papel importante en la seguridad. Los y las líderes de grupo pueden romper el principio de confidencialidad si un participante ha cometido un delito o si se ha producido una violación. Y por ello, están obligados a informar explícitamente a las personas participantes sobre esto mientras se redacta el documento de acuerdo.

La cuestión de los teléfonos móviles debe examinarse al preparar el acuerdo. Por lo general, la mayoría de participantes expresan su deseo de que se apaguen los teléfonos durante las sesiones. Si no es así, deben discutir el enfoque, la presencia aquí y ahora, el respeto hacia los demás, etc. Si los y las líderes de los grupos no logran convencerles de la necesidad de apagar sus teléfonos durante las sesiones, entonces los/as líderes también son libres de mantener sus teléfonos encendidos. Además, pueden pedir que se llame a alguien durante la sesión para luego discutir la influencia que esa interrupción tiene en el estado de ánimo del grupo y en el ambiente de trabajo. Todo grupo necesita que todos los y las participantes decidan colectivamente las reglas que deben observarse para que todos asuman posteriormente la responsabilidad de cumplirlas.

El jefe del grupo siempre puede utilizar estas reglas compartidas para reproducir ante los participantes un problema que haya surgido en el grupo. La formación de una identidad de

grupo es una parte fundamental del funcionamiento satisfactorio de un grupo de niñas o niños. Esto puede ayudarse dándole al grupo un nombre o un símbolo, o creando rituales internos. Las sesiones pueden requerir repetidos recordatorios de que todas las personas participantes son importantes; todas deben tener la oportunidad de decir lo que piensan. Una vez que se ha anotado el acuerdo del grupo punto por punto, el grupo (incluido el/la dirigente) lo firman, confirmando su acuerdo de acatarlo.

Comentarios finales

Citando a Sarah-Jayne Blakemore: "Durante la adolescencia, tu sentido de quién eres - tus creencias morales y políticas, tus gustos musicales y de moda, con qué grupo social te asocias - experimenta un profundo cambio. Durante la adolescencia nos estamos inventando a nosotros mismos." Sabiendo y recordando esto, los grupos de jóvenes pueden servir como un importante y significativo mecanismo de apoyo, un lugar seguro y alentador para que este invento ocurra.

****Cerrando los comentarios de evaluación de la lección***

El objetivo: proporcionar una simple evaluación de una reunión en particular.

Duración: 10-15 minutos

Procedimiento: las personas participantes se sientan en un círculo, ya sea en sillas o en el suelo. Se turnan para hablar de un solo tema o para responder a una pregunta específica, evaluando la sesión de grupo actual.

Ideas de preguntas:

- En una palabra, ¿cómo se siente actualmente?
- ¿Qué has aprendido hoy?
- ¿Qué has descubierto hoy?
- Nombren una cosa que crean que debería mejorarse en el grupo!
- Hoy me sentí...
- La próxima vez, me gustaría...
- ¿Qué fue lo que más te gustó/sorprendió/excitó/etc. hoy?
- Lo que aprecio de la sesión de hoy es..

Recursos adicionales:

- **Organización Mundial de la Salud. Desarrollo de los adolescentes**
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/
- **¿Qué es la educación no formal? 7 principios de la ENF (video)**
<https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>
- **Forming, Storming, Norming, and Performing. Understanding the Stage of Team Formulation:** https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_86.htm
- **Desarrollo infantil:**
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>
- **La comunicación y el cerebro adolescente (video)**
<https://www.youtube.com/watch?v=BbruY110Q18>
- **El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente (video)**
https://www.ted.com/talks/sarah_jayne_blakemore_the_mysterious_workings_of_the_adolescent_brain/transcript#t-843364
- **El grupo trabaja. Un lenguaje patrón para dar vida a las reuniones y otros encuentros**
<https://groupworksdeck.org/>
- **Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018** <https://www.penguin.co.uk/books/111/1110515/inventing-ourselves/9781784161347.html>

2# ¿QUIÉN SOY Y CÓMO SOY?

El objetivo: profundizar en la comprensión de una misma y de los demás. ¿Cuáles son las características que demuestro a las demás y por qué? ¿Qué constituye mi personalidad? ¿Cómo puedo ser y cómo quiero ser?

Una herramienta de educación no formal para explicar la interacción mutua entre las personas y comprender cómo somos "realmente" y cómo nos ven los demás es **Johari Window**¹⁶. Fue diseñada en 1955, por dos psicólogos americanos - Joseph Luft y Harrington Ingham. El nombre de la herramienta (Johari) se basa en sus nombres - Joe y Harry. Su idea es que mucho de nuestras vidas depende de cuán conscientes somos de nuestra personalidad actual y sus facetas, y de cuánto saben los demás sobre nuestro verdadero ser.

	¿QUÉ SÉ DE MÍ MISMO?	¿QUÉ ES LO QUE NO SÉ DE MÍ MISMO?
¿QUÉ SABEN LAS DEMÁS DE MÍ?	Abierto Lo que sé de mí mismo y los demás también saben de mí.	Invisible Lo que no sé de mí mismo, pero me comunico subconscientemente con los demás. Los demás saben esto de mí.
¿QUÉ ES LO QUE LAS DEMÁS NO SABEN DE MÍ?	Cerrado Lo que sé de mí misma pero lo oculto a las demás. Las demás no lo saben.	Desconocido Lo que no sé de mí misma y de las demás tampoco lo sé. Esta área puede incluir miedos y grandes talentos.

El **área abierta** conduce a una relación abierta con una misma y con las demás. Dentro de este campo, podemos realmente llegar a conocernos y construir relaciones abiertas, honestas y respetuosas, respetando los límites emocionales y físicos personales.

El **área cerrada (lo que sabemos de nosotras mismas pero no expresamos)**. Si esto es algo positivo, podemos dudar de nosotros mismos por costumbre ("quién soy yo para..."). No hacemos el esfuerzo de reforzar nuestra confianza en nosotras mismas. También podemos disfrazar nuestros defectos. Sin embargo, si encontramos el coraje para sacarlos a la luz y empezar a trabajar en ellos, esto puede mejorar significativamente nuestras vidas. De esta manera, ganamos fuerza y la capacidad de construir relaciones más profundas y honestas con los demás.

Área invisible. Hay algunas cosas sobre nosotros y nosotras que son obvias para los demás pero que no vemos. A menudo encontramos que las demás perciben nuestras acciones y sus consecuencias de manera diferente a la que habríamos imaginado.

¹⁶ The Johari Window <https://www.mindtools.com/CommSkill/JohariWindow.htm>

Área desconocida. Los talentos y aspectos más importantes de la vida pueden estar ocultos en el área desconocida. Reducir esta área es nuestro desafío. Sólo nosotras mismas tenemos el poder de expandir los límites de nuestros talentos y auto-descubrimiento. Desbloqueamos nuestro potencial oculto, salimos de nuestras zonas de confort y así podemos descubrir muchas cosas nuevas y sorprendentes sobre nosotros mismos y los y las demás.

Tratando nuestros defectos con honestidad y aceptándolos sin estrés innecesario, podemos trabajar con ellos y relajarnos. Al expandir nuestro campo de conciencia, ampliamos nuestras posibilidades y elecciones. Podemos expandirlo haciendo preguntas y hablando a otros sobre nosotros mismos, y escuchando a los demás con atención. A quién contar sobre nosotros mismos y cuánto revelar es la elección consciente de cada una y su propia responsabilidad. También lo es a quién preguntar sobre nosotras mismas, y qué preguntas plantear. Y también lo es cuánto escuchamos lo que se nos dice. A menudo no revelamos lo que vemos en los demás a menos que nos pregunten. Especialmente si la expresión subconsciente contradice lo que se expresa conscientemente. ¿Debería estar abierta a todos? ¿Cuán benevolente, solidaria y precisa será otra persona para ayudarte a entenderte a ti misma? ¿Quién y en qué situaciones será capaz de ver más allá de sus expresiones superficiales?¹⁷

Conocer a las demás comienza desde el primer momento en que nos encontramos. ¿Sabías que una primera impresión de ti puede formarse en tan sólo 20 segundos?

Una primera impresión es un comunicador no verbal duradero. La forma en que una persona se representa a sí misma en el primer encuentro envía al observador un mensaje no verbal. "La primera impresión es la última". Es importante recordar que las primeras impresiones pueden ser tanto positivas como negativas. Una impresión positiva puede ser dejada por la forma en que las personas se presentan. La autopresentación puede incluir ropa y otros accesorios visibles, un apretón de manos, expresiones faciales, las primeras palabras habladas, etc. Las impresiones negativas pueden basarse no sólo en la autopresentación, sino también en los prejuicios personales de las personas que las rodean.¹⁸

Y, aunque todos sabemos que no debemos juzgar un libro por su portada, todavía tendemos a formar opiniones duraderas de las demás personas basadas en nuestra primera impresión.

Incluso los gestos más simples en el momento de conocer a otra persona pueden hacer que se forme una opinión específica de usted. ¿Qué es lo que nos atrae de algunas personas y despierta nuestro interés, y nos hace indiferentes o mal dispuestos hacia los demás? Las investigaciones demuestran que las personas perciben cierta información de manera subconsciente, y que las "decisiones" sobre nuestra actitud se toman automáticamente, basándose en la experiencia previa, nuestro estado emocional y muchos otros factores. ¿Por qué es así? El cerebro humano tiene una capacidad limitada, y las personas están fundamentalmente organizadas de manera que nos ayudan a usar nuestros preciosos recursos cognitivos con moderación. Como resultado, utilizamos métodos sencillos y semiconscientes para clasificar los nuevos estímulos en categorías familiares y así poder "maniobrar" en el mundo que nos rodea.¹⁹ Es importante considerar siempre si nuestras primeras impresiones son verdaderas. ¿Cómo podemos verificarlas? ¿Mi primera impresión de alguien facilita u obstaculiza el proceso de conocerlo? Una respuesta es el TIEMPO. Observe, pregunte, cuente y evite sacar conclusiones precipitadas. ¡Dese tiempo para conocer a los demás y dele tiempo a ellas para conocerlo a usted!

¹⁷ Tool "8KEYCOM" https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1569/Game%20manual_EN.compressed.pdf

¹⁸ Comunicación no verbal https://en.wikipedia.org/wiki/Nonverbal_communication#First_impression

¹⁹ Primera impresión <https://www.healthline.com/health/first-impressions>

Actividad #1: Primeras impresiones

El objetivo: comparar cómo difieren las primeras impresiones de las personas sobre los demás, explorar cómo nuestra experiencia forma nuestras primeras impresiones. Para ser más consciente de cómo nuestras impresiones influyen en nuestro comportamiento hacia los demás.

Duración: 30 minutos.

Necesario: varias imágenes de personas de revistas, donde las personas representadas tienen caras interesantes, inusuales o llamativas; grandes hojas de papel, lápices.

Procedimiento: el grupo se sienta en un círculo y cada uno recibe una hoja. Las personas participantes ven una imagen y escriben su primera impresión de esta persona en la parte inferior de la hoja. Luego, se dobla la parte inferior de la hoja para cubrir lo que han escrito, y la hoja se pasa al siguiente participante. Se muestra la siguiente imagen. Una vez más, los participantes escriben su primera impresión de la imagen que vieron en la parte inferior de la hoja, justo encima de la parte doblada. Luego, vuelven a doblar la hoja, oscureciendo lo que acaban de escribir, y pasan la hoja hacia adelante. Esto continúa hasta que todas las hojas han dado un círculo completo y todos han visto todas las hojas. Finalmente, las hojas se abren y todos pueden comparar sus diversas "primeras impresiones".

Preguntas de reflexión:

- ¿Hubo algo sorprendente durante la tarea (por ejemplo, alguna impresión compartida por todo el grupo o muy diferente)?
- ¿En qué se basaron sus primeras impresiones (corte de pelo, expresión facial, color de la piel, etc.)?
- Describa y cuente al grupo las veces que ha tenido una falsa primera impresión sobre alguien. ¿Qué pasó debido a esta impresión?
- Si quieres, comparte situaciones en las que alguien ha tenido una falsa primera impresión de ti. ¿Cómo te sentiste? ¿Cambió algo cuando la otra persona te conoció mejor?
- ¿Qué reveló esta actividad sobre nosotras mismas?
- ¿Notaste algún prejuicio o estereotipo durante la actividad? (*Un estereotipo es un vínculo exagerado entre la pertenencia a un grupo y la presencia de ciertas características; un conjunto de creencias sobre un grupo de personas*²⁰) ¿Cuáles eran? ¿Por qué cree que existen? (Los estereotipos serán discutidos en detalle durante la sesión #3)

Actividad #2: Amazonas peligrosas

El objetivo: unir al equipo

Duración: 50 minutos (incluida la introducción, la finalización y el debate de la tarea)

²⁰ I. Šulmane, S. Kruks (2001) Stereotipi Latvijas presē. Publicēts krājumā Latvijas mediju analīze (Daudzveidība III) (Stereotypes in Latvian press)
http://providus.lv/article_files/12/original/Stereotipi.pdf?1320223632

Necesario: Hojas de papel A4, tablas de madera u otros artículos de tamaño A4 que sean seguros para pisar. El número de hojas debe ser igual al número de personas participantes menos uno.

Historia y procedimiento: Estás parada frente al peligroso río Amazonas. El río tiene 5-10 metros de ancho y es famoso por sus cocodrilos que devoran todo lo que cae al río (¡sí, eso incluye a las personas!). Necesitan cruzar el río en equipo. No puedes cruzarlo a nado debido a los cocodrilos mencionados. Sólo puedes pisar las rocas que están sobre la superficie del río (hojas de papel A4). Las rocas se "sueltan" tan pronto como alguien las toca. Esto significa que hay que tener mucho cuidado, ya que, tan pronto como no hay nadie de pie en una roca, la roca se ve arrastrada por el río (la hoja se retira). Una roca no puede ser arrastrada antes de ser tocada por primera vez. En caso de que alguien se baje de una roca (hoja A4) en el río, **todos los miembros del equipo** deben reiniciar la tarea (incluyendo los que ya habían alcanzado la seguridad en la otra orilla). La tarea se completa si todas las integrantes del equipo llegan a la otra orilla del río en una sola pieza dentro de 30 minutos!

Nivel 2: No se puede hablar durante la tarea, ya que esto despertaría los espíritus que habitan en la selva amazónica. Se les da 10 minutos para discutir cómo cruzarán el río. Deben presentar su plan al líder del grupo. Tan pronto como se presente el plan, la comunicación verbal debe detenerse, y la cuenta atrás de 30 minutos de la tarea comienza. Si algún/a participante habla, primero recibirá una advertencia. Si alguien vuelve a hablar, los espíritus de la selva amazónica quitan una de las rocas, haciendo la travesía más larga y más peligrosa.

Preguntas de reflexión:

- ¿Quiénes participaron en la planificación?
- ¿Qué observaste sobre tu comportamiento durante la tarea (cuánto o cuán poco participaste; tomaste la iniciativa; ayudaste a otros, etc.)?
- ¿Cómo te sentiste (te divertiste, hubo ira, alegría, resentimiento, desesperanza, optimismo, etc.)?
- ¿Qué observaste sobre el comportamiento de los demás?
- ¿Crees que la forma en que los demás te vieron coincide con la forma en que te sentiste (ver la teoría de la Ventana Johari)?
- ¿Qué fue lo más difícil/lo más fácil de esta tarea y por qué?
- Si pudieras hacer la tarea de nuevo, ¿harías algo diferente?
- ¿A qué ideas llegaste?

Actividad #3: ¿Quién soy yo? ¿Quiénes somos? ¿Cómo me ven los demás?²¹

El objetivo: conocerse mejor. Recibir retroalimentación sobre la imagen de una misma. Practicar la puesta en práctica de los sentimientos y emociones en palabras.

Duración: 40 minutos

Necesario: mesa, tarjetas de declaración preparadas.

Procedimiento: Siéntese alrededor de una mesa. Coloque las tarjetas con varias declaraciones en el centro de la mesa.

Versión No. 1: "Quién soy" (si los y las participantes del grupo no se conocen).

Se turnan para dibujar tarjetas, leen en silencio la declaración de la tarjeta y reflexionan sobre si esto los describe. Si describe al participante, se quedan con la tarjeta. Si la frase no describe al participante, la colocan en el centro de la mesa.

Hagan saber al grupo que el número de tarjetas que cada uno tiene al final de la tarea no es una puntuación con ningún juicio positivo o negativo adjunto. De hecho, el número de tarjetas que cada uno tiene al final del juego depende meramente de las frases que las participantes dibujen y de la actitud de cada uno de ellos hacia sí mismos. Anime a las personas que tengan menos tarjetas a que sigan adelante y guarden las tarjetas con afirmaciones que no las describan completamente, ya que se les dará la oportunidad de explicar sus decisiones.

1. Las personas participantes colocan las tarjetas que han guardado delante de ellas.
2. Cuando todas las tarjetas colocadas en el centro de la mesa estén sacadas, cada participante sacará una declaración más del montón de tarjetas descartadas. ¿Quizás esta vez una carta termine en las manos correctas?
3. Cuando todas las cartas han sido distribuidas, uno de los participantes gira su pila de cartas boca arriba y lee la carta superior en voz alta. La tarjeta se coloca entonces sobre la mesa, delante del participante, como la primera de una serie de enunciados.
4. Si un participante es reacio a comentar una declaración en particular, el líder del grupo puede hacer preguntas adicionales, dejando claro que todos tienen derecho a comentar tanto o tan poco como quieran.
5. A continuación, la siguiente persona lee sus tarjetas.
6. Cuando todas hayan leído sus tarjetas en voz alta, el/la líder del grupo pregunta a todos los participantes lo que piensan sobre la actividad.

Versión No. 2: "¿Quiénes somos?" (si los participantes del grupo se conocen).

Todos los participantes se turnan para dibujar una tarjeta y en silencio leen la afirmación de la tarjeta. ¿Qué participante (incluido el participante del dibujo) describe la tarjeta con mayor precisión? Si el participante del dibujo es el mejor, se quedan con la tarjeta. Si no, le entregan la tarjeta al participante descrito con mayor precisión por la tarjeta. Si no coincide con nadie, la tarjeta se coloca en una pila sobre la mesa.

No es necesario que la declaración sea una coincidencia completa. Si el enunciado no es claro, se deja la tarjeta a un lado para discutir colectivamente cualquier tarjeta restante una vez que la actividad haya terminado.

Si los participantes lo desean, pueden discutir juntos la mejor carta para cada uno. Al igual que en la primera versión de la actividad, las tarjetas se distribuirán de forma desigual. Hágale saber al grupo que el número de tarjetas que cada uno tiene al final de la tarea no es una puntuación con ningún juicio positivo o negativo adjunto. De hecho, depende de los participantes con los que los demás estén más familiarizados y de las tarjetas que se dibujen. Si hay alguna afirmación que pueda coincidir con varios participantes, sugiera que la tarjeta se entregue a alguien que tenga menos tarjetas.

1. Las tarjetas que las personas participantes guardan o reciben de otros se colocan delante de un participante (sin verlas).
2. Cuando se saquen todas las tarjetas colocadas en el centro de la mesa, utilice las tarjetas desechadas (las que tienen afirmaciones que no coinciden con nadie).
3. Cuando se hayan distribuido todas las cartas, una de las personas participantes gira su pila de cartas boca arriba y lee la carta superior en voz alta. Luego toma la siguiente carta, la lee en voz alta y la coloca sobre la mesa, formando una serie de enunciados delante de ellos.
4. El o la líder del grupo pregunta si el participante considera que la tarjeta le describe con precisión. ¿Creen que algo está mal, les gustaría comentar algo? Las afirmaciones de las

tarjetas pueden ser positivas o negativas. La líder deja claro que son libres de elegir cuánto desean decir.

5. Las demás personas del grupo tienen la oportunidad de comentar o justificar por qué han elegido dar a alguien una tarjeta en particular.

6. Luego, el siguiente participante lee sus tarjetas.

7. Cuando todo el grupo haya leído y comentado sus tarjetas, invite a una ronda de comentarios finales, pidiendo a los participantes que comenten cómo les ha gustado la tarea.

Tenga en cuenta: la mayoría de las personas quieren hablar de sí mismas (aunque no estén acostumbradas y sean tímidas) y saber lo que los demás piensan de ellas. Si utiliza la Versión No. 2 de la tarea, por favor hágalo sólo una vez que los participantes del grupo se hayan reunido en sesiones durante algún tiempo, ya que algunas afirmaciones pueden ser interpretadas negativamente.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo te sentiste durante esta actividad?
- ¿Qué fue lo más fácil/difícil para ti?
- ¿Qué tan cómodo/incómodo te sentiste al hablar de ti mismo? ¿Qué tan cómodo/incómodo te sentiste al hablar de los demás?
- ¿De cuáles de tus características/ capacidades te sientes orgulloso?
- ¿Qué características te gustaría cambiar?
- ¿En qué situaciones y entornos es útil para nosotros entender y conocer a los demás?
¿Por qué?

**Aviso final de la evaluación de la sesión.*

Recursos adicionales para el desarrollo de competencias y el autodescubrimiento:

- Programas de formación internacional, seminarios y conferencias para los que trabajan con la juventud. SALTO YOUTH <https://www.salto-youth.net/>
- El perfil de personalidad de DiSC <https://www.discprofile.com/what-is-disc/overview/>
- ¿Qué piensan los demás de ti? Cómo el cerebro percibe a otras personas (video) <https://www.youtube.com/watch?v=dfcnlADSuQ4>
- Psicología de tu futuro yo (video) https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_psychology_of_your_future_self?referrer=playlist-who_are_you

Tarjetas de declaración. SESISON #2

No sospecha mucho de los demás	Cuenta demasiado con los demás	Tiene miedo de herir a los demás
A menudo piensa que los demás saben más	Depende de lo que los demás piensen	Alguien en quien los demás confíen
Establece altos estándares para sí mismo	Puede animar a los demás	Puede apreciar a los demás
Confía en los demás	Es a menudo crítico/a	Es herido por la injusticia

Es fiable	A menudo ordena en casa	Le gusta ordenar
Le gusta cocinar	No le gusta cocinar	Se ríe mucho
Honesto/a	Descuidado/a	Amigable/a
Divertido/a	Tiene mucha imaginación	Optimista
Pesimista	Le gusta tomar sus propias decisiones	Se siente bien con los demás
Se siente bien solo	Le gusta estar a cargo	Establece fácilmente relaciones y llega a conocer a los demás
Le gustan los retos	Serio/a	Sensible
Apenas le importa lo que los demás piensen	Llora con facilidad	No puede fingir
Es bueno para fingir	Encuentra fácil entablar conversaciones con extraños	Tiene dificultad para mostrar sus emociones
Artístico/a	Malévolo/a	Preciso/a
Sensible	Servicial	Romántico/a
Lento/a	Dominante	Valiente
Testarudo/a	Olvidadizo/a	Impaciente
Inteligente	Calmado/a	Ingenioso/a
Ahorrativo/a	Ruidoso/a	Alegre
Sospechoso/a	Curioso/a	Piensa que los demás pueden hacer más que él/ella
Piensa que a menudo la gente se equivoca	Está muy seguro de sí mismo	No está muy seguro de sí mismo.
Cree que son buenos exactamente de la forma en que son	Le gusta leer libros	A menudo se sienten en confianza en sí mismos
Les gusta la natura	Práctico/a	Creativo/a
Le gusta tomar riesgos	Se preocupa mucho	Le gusta desperdiciar el tiempo

#3 MIS EMOCIONES Y LOS COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS A ELLAS

El objetivo: entender cómo la evaluación de las personas puede influir en las emociones,

sentimientos, actitudes y comportamientos. Para entender lo que son las emociones. Adquirir las habilidades necesarias para reconocer las propias emociones y cómo se expresan en diferentes situaciones y comprender cómo y por qué difieren en diversos contextos. Comprender cómo la expresión o la retención de las emociones afecta a la relación de una con una misma y con las demás. Aprender maneras sanas de expresar las emociones.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son sentimientos que dan color a nuestras vidas y nos permiten disfrutar de todas las alegrías y penas de la vida. Sin el placer que sentimos cuando comemos helado frío en un día caluroso, sin la insatisfacción que sentimos cuando nos tratan mal, sin la alegría que sentimos al encontrarnos con un viejo amigo o la pena que sentimos al perder a un ser querido nuestras vidas serían bastante grises e incluso sin sentido.

El Dr. Paul Ekman²², que es un conocido experto en la investigación de las emociones, se refiere a cuatro emociones principales comúnmente conocidas: miedo, ira, tristeza y alegría. La mayoría de las investigaciones revelan que hay muchas dimensiones, variaciones y combinaciones de estas emociones básicas. Por ejemplo, la pena, la soledad, la compasión, la depresión y la desesperación: todos estos estados emocionales se asocian con la tristeza, mientras que la felicidad, la alegría, el deleite, la satisfacción y la diversión se asocian con el placer.²³

Las emociones (en francés: émotion, en latín: emovere - "excitar", "agitar") y los sentimientos, son reacciones subjetivas de las personas y los animales a los estímulos internos y externos.²⁴ Las emociones están estrechamente relacionadas con las necesidades actuales de un individuo. La base psicológica de las emociones son los diferentes mecanismos heredados del sistema nervioso central y los mecanismos de autorregulación de la psique que reflejan la actitud de un individuo ante situaciones problemáticas de forma simplificada y estereotipada. Las emociones desempeñan un papel importante en la interacción humana. A menudo se dice que el pensamiento de las personas siempre fluctúa entre la lógica y la emoción. A veces el sentido común prevalece, a veces la gente cede a sus emociones.²⁵

¿De dónde vienen las emociones?

Se ha demostrado que las emociones humanas surgen en las estructuras subcorticales del cerebro como reacciones a cualquier estímulo del entorno externo, especialmente en las relaciones con otras personas. Algunas emociones inconscientes van a la corteza cerebral, otra parte es enviada al sistema nervioso vegetativo (SVA), que, dependiendo de las circunstancias, prepara al cuerpo para una respuesta específica: acercarse, hacer amistad, relajarse, luchar, defenderse, huir, etc. Las reacciones corporales inconscientes de una persona sana y las reacciones psíquicas están en armonía.²⁶

Emociones - ¿positivas y negativas?

²² Paul Ekman <https://www.paulekman.com/>

²³ Kas ir emocijas un kur tās rodas http://epadomi.lv/veseliba/medicina/10102012-kas_ir_emocijas_un_kur_tas_rodas

²⁴ Latviešu literārās valodas vārdnīca II. Rīga: Zinātne. 498. Lpp

²⁵ Wiki: Emocijas (Emociones) <https://lv.wikipedia.org/wiki/Emocijas>

²⁶ Somatizācija. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika. <http://psihosomatika.lv/somatizacija>

La gente a menudo quiere emociones más positivas y menos negativas. Cuando se les pide que aclaren qué son las emociones "negativas", la respuesta más común es: miedo, ira. Este deseo es lógico y comprensible. Sin embargo... Si no tuviéramos emociones "negativas" como el miedo, a veces reaccionaríamos de forma inadecuada a las situaciones. Por ejemplo, si no tuviéramos miedo, no tendríamos el impulso de salir corriendo de una casa en llamas. En su lugar, veríamos con alegría y curiosidad las llamas mientras juegan en la oscuridad y se hacen más grandes. El miedo en esta situación particular es una emoción positiva. Todas las emociones, en cantidad adecuada, tienen su función. El miedo y la ira nos ayudan a reconocer las amenazas a nuestra salud y vida y, si es necesario, nos ayuda a huir o a luchar. También podemos mirar esto desde el punto de vista de la teoría de la evolución y decir razonablemente que si cualquier emoción fuera realmente objetivamente dañina para nosotras, entonces dejaría de manifestarse en algún momento durante el proceso de evolución. Pero las emociones en sí mismas no son ni positivas ni negativas, nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno y nos ayudan a comunicarnos. La palabra clave a destacar aquí es la cantidad adecuada. Como ocurre con todo lo demás en la medicina, la dosis es clave. Por ejemplo, si una persona experimenta demasiado miedo, se vuelve cobarde; si experimenta demasiado poco, se vuelve imprudente, atrevido. Este principio fue introducido por Aristóteles cuando afirmó que el valor surge cuando la emoción está en equilibrio (la vía media dorada). Por lo tanto, cuando se trata de emociones, como en muchas otras áreas, la proporcionalidad y el equilibrio son claves, pero no hay emociones innecesarias y/o "negativas". Como alternativa, sugerimos que sustituyamos las palabras "negativas y positivas" en relación con las emociones por "agradables y desagradables" en nuestro discurso.²⁷

Las emociones y la adolescencia

El período de la adolescencia comienza a los 12 años y dura hasta la independencia, entre los 19 y 23 años. Es un período duro y difícil, que trae no sólo cambios drásticos en el cuerpo (pubertad), sino también una reestructuración radical de la psique. Durante la adolescencia nos podemos sentir solas, abandonadas, desesperadas. Estas fluctuaciones emocionales, a menudo acompañadas de fuertes oleadas de ira, son también un momento difícil para los padres y madres y las demás personas, ya que todos tratamos de olvidar nuestros propios errores, fracasos y vergüenzas adolescentes, por lo que a menudo somos incapaces de comprender a nuestros hijos e hijas.

Durante la adolescencia deben concluirse 2 grandes tareas de desarrollo que han comenzado en períodos anteriores, a saber, la separación e individualización, necesarias para aprender a vivir de forma autónoma. Los y las adolescentes deben separarse emocional e intelectualmente de sus padres (o de otras personas adultas que los hayan cuidado) para poder comenzar una vida independiente como un adulto responsable y valiente que pueda valerse por sí mismo. El proceso de separación suele comenzar con una agitación emocional (agresión): una persona adolescente pide repentinamente que todo el mundo cumpla sus nuevas exigencias o se niega a seguir las órdenes de sus padres y otros adultos. Las personas que rodean a una adolescente a menudo encuentran que sus reproches, críticas, comparaciones y demandas poco realistas son dolorosas de soportar. Pero debemos entender que esta frustración es la base de la motivación de una persona joven para buscar sus propias soluciones y llevar su propia existencia.

Con "individualización" nos referimos a la formación de una auténtica personalidad. Preguntas como: "¿Quién voy a ser?", "¿Cómo quiero ser?" Todas estas son consideraciones extrañas, inciertas y aterradoras. Durante la adolescencia, debemos aprender a escuchar nuestros profundos y verdaderos deseos y ajustarlos a las limitaciones del mundo. Aquí a menudo vemos

²⁷ A. Ancāns. Emocijas – pozitīvas un negatīvas? RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.
<http://psihosomatika.lv/emocijas-pozitivas-negativas>

trastornos en la forma en que las personas se ven a sí mismas y su autoestima; identidad sexual, estado de ánimo y trastornos alimenticios, así como manifestaciones de distonía vegetativa, pánico y fobias. El uso de sustancias intoxicantes y el comportamiento criminal o negligente también se asocia con las implicaciones de la adolescencia. A menudo, encontramos soluciones que implican un comportamiento ascético y sumiso por parte del adolescente, lo que resuelve algunos problemas para los padres y profesores pero, lamentablemente, debilita la personalidad futura de la persona adolescente.²⁸

Actividad #1: Etiquetado²⁹

El objetivo: Reconocer las formas en que el etiquetado³⁰ de las personas puede limitar el potencial de un individuo e influir en sus relaciones. El etiquetado es el proceso de asignar una sola palabra o frase corta a un conjunto de propiedades o expresiones, dándole a la palabra un significado directo o transportado. Por ejemplo, "criminal" - alguien que ha infringido la ley; "matón" - alguien que se involucra en conflictos físicos (o se supone que lo hace), etc.

Necesario: Hojas de papel, cinta adhesiva y bolígrafos/lápices.

Planificación: Es importante que ninguno de los participantes del grupo se comporte de manera agresiva o se sienta ofendido por las etiquetas/designaciones que se le den.

Procedimiento:

1. Piense en las etiquetas o estereotipos positivos y negativos que se utilizan a menudo en el entorno de los jóvenes. Estas pueden incluir etiquetas como inteligente, perezoso, tímido, violento, nerd, etc.
2. Intente pensar en al menos tantas palabras como integrantes del grupo.
3. Escriba las etiquetas en las hojas de papel y pegue una hoja en el dorso de cada participante. Nota: Para que esta actividad sea eficaz, es importante que las participantes no vean las etiquetas escritas en sus espaldas, sino sólo las visibles en las espaldas de los demás.
4. Invite a dos o tres participantes a realizar un juego de rol en el que traten a las demás participantes de acuerdo con lo que las etiquetas escritas en sus espaldas.
5. Pida a cada uno de los participantes que realicen el juego de rol que adivine, según cómo fue tratado, la etiqueta que se le asignó y que luego responda a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintió cuando fue tratado de acuerdo con la etiqueta que le fue asignada?
 - ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que tratar a otra persona de acuerdo con su etiqueta?

Después de que las voluntarias hayan respondido a estas preguntas, inviten al resto del grupo a expresar sus ideas sobre el juego de rol.

6. Invite a otros voluntarios a jugar otros juegos de rol, dando a cada participante tiempo para adivinar su etiqueta y permitiéndoles reflexionar sobre cómo se sintieron.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo reaccionó cuando fue tratado de acuerdo a una etiqueta?
- ¿Cómo reaccionó cuando usted u otra persona tuvo que tratar a otra persona según su etiqueta?

²⁸ M. Dubava. Pusaudžu procesi. LĀPA <https://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/pusaudzu-procesi.html>

²⁹ Tarea del manual: Iniciativa para Hombres Jóvenes. Programa Y <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-ENG.pdf>

³⁰ Diccionario Cambridge <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/labelling>

- ¿Se usan estas etiquetas a menudo a su alrededor en su vida diaria? ¿Qué otras etiquetas utiliza la gente?
- ¿Por qué las personas etiquetan a otras personas?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de etiquetar a las personas? ¿Cómo afecta esto a las relaciones mutuas?
- ¿Qué pueden usar en su vida diaria de lo que han aprendido durante el ejercicio?
- ¿Cómo se puede evitar etiquetar a otras personas?
- ¿Cómo puedes animar a la gente a no etiquetar a otras personas?

Actividad #2: ¿Cómo expreso mis emociones?

El objetivo: reconocer las dificultades que impiden a los jóvenes expresar ciertas emociones y comprender las consecuencias resultantes que pueden afectarles a ellos y a sus relaciones con otras personas.

Duración: 40 minutos

Necesario: Hojas grandes, marcadores, pequeños trozos de papel

Planeando: Recomendamos que el o la líder del grupo realice el ejercicio individualmente por su cuenta antes del ejercicio y que reflexione sobre las formas en que expresa sus emociones antes de la sesión con el grupo. También es importante identificar los centros de asesoramiento locales y los profesionales de su área a los que se podría remitir a los jóvenes de su grupo si fuera necesario.

Procedimiento:

1. Dibuje cinco columnas en una hoja grande de papel y etiquete las columnas con las siguientes emociones: miedo, afecto, tristeza, alegría y enojo.
2. Explique a las participantes que estas son las emociones que se discutirán durante la actividad y que su tarea es pensar en lo fácil o difícil que les resulta expresarlas personalmente.
3. Entregue a cada participante un pequeño trozo de papel y pídale que anote las cinco emociones tal como están escritas en la hoja grande de papel. Léanles estas instrucciones: "Piensen cuáles de estas emociones son las más fáciles de expresar para ustedes. Añadan el número uno (1) a la emoción que les resulte más fácil de expresar. Ahora piensa en una emoción que puedas expresar fácilmente, pero no tan fácilmente como la primera. Añade el número dos (2) a esa emoción. Añade el tres (3) a una emoción que no sea muy difícil de expresar, pero tampoco muy fácil. Añade cuatro (4) a las emociones que tienes dificultad para expresar. Añade cinco (5) a la emoción que te resulte más difícil de expresar".
4. Después de que los participantes hayan terminado de evaluar sus emociones, recojan las hojas y escriban los números que les dieron en las columnas de la gran hoja de papel.

Ejemplo:

	MIEDO	AFECTO	TRISTEZA	ALEGRÍA	ENFADO
Participante #1	5	4	3	2	1
Participante #2	2	3	4	1	5
Participante #3	4	1	3	2	5

Participante #4	4	3	5	2	1
Participante #5	5	1	3	2	4

5. Piensa colectivamente en las similitudes y diferencias entre las respuestas del grupo. Explica al grupo que:
 - las emociones que fueron numeradas 1 y 2 son las que hemos aprendido a expresar a menudo de forma exagerada;
 - las emociones numeradas 4 y 5 son las que hemos aprendido a expresar menos, a veces incluso las suprimimos o escondemos;
 - la emoción que hemos numerado 3 es algo que no exageramos ni suprimimos pero que es más probable que expresemos de forma natural.

6. Para aumentar su capacidad de reconocer las diferentes emociones, pueden trabajar juntos (o en grupos más pequeños) para llegar a situaciones en las que la expresión de cada emoción sea saludable/adecuada y no saludable/inadecuada. Por ejemplo, el afecto sano/adecuado crea una sensación de seguridad y aceptación, pero el afecto malsano/inadecuado a menudo termina limitando a la persona que lo recibe; una expresión sana de ira podría ser gritar a solas en el bosque, mientras que una expresión malsana de ira sería descargar tu ira sobre alguien (gritando, pegándole); comportamiento autodestructivo (por ejemplo, alcohol, cortarse, etc.).

Preguntas de reflexión:

- ¿Aprendieron algo nuevo sobre ustedes mismos durante esta actividad?
- ¿Por qué la gente exagera o suprime ciertas emociones? ¿Cómo aprenden a hacer esto? ¿Cuál puede ser la consecuencia de exagerar o suprimir las emociones?
- ¿Hay diferencias en la forma en que los hombres y las mujeres expresan sus emociones? ¿Cuáles son esas diferencias?
- ¿Expresan las mujeres ciertas emociones más fácilmente que los hombres? ¿Por qué creen que es así?
- ¿Por qué los hombres y las mujeres expresan las emociones de manera diferente? ¿Cómo influyen en ello los amigos, la familia, la comunidad y los medios de comunicación?
- ¿Cómo afecta la forma en que expresamos nuestras emociones a nuestras relaciones con otras personas (pareja, familia, amigos)?
- ¿Es más fácil, o más difícil, expresar emociones a tus compañeros? ¿Qué pasa con tu familia? ¿Qué pasa con la pareja íntima?
- ¿Por qué son importantes las emociones? Si es necesario, dales ejemplos: la ira ayuda a protegerse, el miedo ayuda en situaciones peligrosas. Pida a los y las participantes que nombren también algunos ejemplos.
- ¿Cómo puede una expresión sana y libre de emociones afectar a tu bienestar y a tus relaciones con otras personas (pareja, familia, amigos)?
- ¿Qué podrías hacer para expresar tus emociones con más libertad? ¿Cómo puedes ser más flexible para expresar tus emociones? (Nota: Podría ser interesante elaborar colectivamente diferentes estrategias para hacer frente a las emociones, y luego alentar a los participantes a que escriban sus pensamientos en las hojas de papel y, si lo desean, compartan esos pensamientos con las demás en pequeños grupos).

Actividad #3 "Mis emociones y las de mi grupo"

El objetivo: identificar el estado emocional dentro del grupo y encontrar una manera de adaptarse a las demás personas del grupo.

Duración: 40-50min/hora.

Necesario: trozos de papel con diferentes nombres de varios sentimientos, colores, rotuladores, recortes de revistas.

Procedimiento: arrojar notas arrugadas con diferentes nombres de emociones por la habitación (alegría, tristeza, excitación, tranquilidad, nerviosismo, cautela, expectación, diversión, indiferencia, gracioso, timidez, inseguridad, etc.). Pida a las personas participantes que caminen por la habitación, lean todas las emociones y luego escojan las 3 que más les llamen la atención. Una vez hecho esto, los participantes se dividen en pequeños grupos. Necesitan ponerse de acuerdo sobre cómo unir un grupo de diferentes personas y sus emociones (quizás muy contradictorias) en una "presentación". Tienen que llegar a una historia sobre este pequeño grupo de personas y sus emociones. Pueden usar colores, rotuladores y revistas. Dales 30 minutos para completar la tarea. Que los grupos presenten su trabajo. Al discutir la actividad, es importante enfatizar cómo esta dinámica se asemeja a la vida real: las personas que se han reunido son diferentes, personas al azar, al igual que sus emociones, pero deciden trabajar juntos. La eficacia de esta actividad depende de nosotras como individuos y de lo bien que reconozcamos, controlemos y usemos nuestras emociones.

Sobre la ira

Un niño/a grita de rabia, patealea contra el suelo, pero su padre le grita: "¡Tranquilízate ahora mismo!" o le avergüenza, "¡Mira qué feo te ves cuando te enfadas!". O bien, imagina a dos compañeros discutiendo y en un momento dado uno de ellos le da la espalda al otro y se va, diciendo: "¡No te hablaré si estás tan enfadado!" La impresión que nos dan estos ejemplos es que estar enfadado es de alguna manera malo y sin sentido - la ira sólo causa incomodidad para el que la experimenta y para los que le rodean. ¿Pero es la ira realmente una emoción tan dañina e innecesaria?

¿Qué es la ira y qué papel juega?

La ira es uno de los efectos hereditarios que normalmente ocurre en respuesta a sentirnos ofendidas. Cuando alguien nos ataca, la ira nos da la motivación para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos y luchar; cuando alguien amenaza nuestro bienestar psico-emocional, la ira nos da la capacidad de actuar con firmeza, con determinación y proteger nuestros derechos y deseos.

¿Cómo reacciona nuestro cuerpo a la ira?

La ira moviliza nuestro cuerpo: activa nuestro sistema nervioso autónomo y libera hormonas (como el cortisol, la testosterona) que aceleran nuestro ritmo cardíaco y la respiración, aumenta nuestra presión sanguínea y a veces aprieta nuestros músculos esqueléticos, haciéndonos temblar un poco. Junto con los cambios corporales, nuestras expresiones faciales también cambian, dándonos una mueca característica: frente rizada, labios fruncidos, cejas caídas, ojos entrecerrados y mirando fijamente al objeto responsable de nuestra ira.

¿Tiene alguna consecuencia la represión de la ira?

La "represión" es una elección consciente de comportarse como si nada hubiera pasado o la supresión inconsciente de la ira en el subconsciente de uno/a misma. Esto puede causar serios problemas si el sujeto no toma conciencia de su ira o no la expresa o la expresa de manera no

constructiva (¡como la violencia!). Cuando los padres prohíben a sus hijos que se enfaden durante su infancia, pueden crecer más tarde y les resulta muy difícil protegerse a sí mismos y a sus límites o se encuentran incapaces de tomar la iniciativa y competir. Estas son las niñas y niños regularmente intimidados o acosados en el hogar y en la escuela. Se ha demostrado que las personas que reprimen constantemente su ira corren un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicosomáticos. La ira no expresada puede afectar negativamente a nuestro bienestar físico y puede estar asociada a una variedad de condiciones médicas (como la úlcera gástrica, la migraña, etc.).

Los patrones de comportamiento cuando no estamos en contacto con nuestras emociones

Proyección - Pongo mi sentimiento en alguien más (no estoy molesto, ¡eres tú!) Proyectar el tiempo suficiente lleva a la otra persona a empezar a identificarse con ese sentimiento. Así que no tengo que lidiar con mi emoción, porque he encontrado a alguien que es culpable y ahora, puedo estar enfadado con él/ella.

Agresión pasiva - la ira o el sentimiento de culpa no se dice en voz alta, sino que se expresa de forma pasiva y agresiva. Debajo de un deseo/necesidad insatisfecho que uno está avergonzado/temido/tiene problemas para expresar. La forma más fácil es establecer una situación en la que la otra persona se sienta culpable.

Transferencia - Expreso mi ira y no la retengo, sólo que no a la persona adecuada en el momento, lugar e intensidad adecuados. Transferencia de la ira de la fuente a otra persona. La verdadera razón se deja sin decir, puede que se olvide pero la molestia permanece y continúa las discusiones sobre otros temas. La fuente también puede ser un evento más antiguo que se dejó sin discutir.

Descarga en acción - cuando tienes una ira muy fuerte, una emoción, pero no sabes realmente dónde ponerla, qué hacer con ella, cómo hablar de esto. Entonces rompes y golpeas cosas.

¿Cómo debo reaccionar si me enfado?

Nuestra sociedad debería reexaminar su relación con la ira porque ser consciente de las emociones de una misma (incluida la ira) es un signo de buena salud mental.

Si te sientes enfadado, es importante que: (1) seas consciente de que estás enfadado/a, entender con quién lo estás y el por qué; (2) expresar tu enfado de forma constructiva. Por ejemplo, es normal decir: "Tus palabras/comportamiento me hacen enojar. ¿Quizás podríamos discutirlo? Creo que sería bueno para los dos" o "Me siento enojado ahora mismo y necesito tiempo para calmarme." Hablar de la ira mantiene abiertos nuestros "canales de comunicación". Se hace mucho más fácil entenderse, si una persona expresa su ira de una manera sana y no violenta, es capaz de hablar de las causas de su ira y permite a la otra persona responder de la misma manera.

¿Cuándo debo buscar ayuda para mi ira?

Se debe buscar ayuda si:

- Está enojado/a constante e intensamente con los demás o consigo mismo/a y desvía su enojo de la causa real del enfado.
- Si siente que experimenta muy poca ira y/o tiene dificultades para defenderse.

¡Recuerda! ¡La ira es una emoción saludable y necesaria! Si hay una cantidad adecuada de ira, nos ayuda a adaptarnos a las diferentes situaciones de la vida (defenderse, competir, tomar la

iniciativa). Sin embargo, debes ser consciente y tener cuidado de que tu ira no te haga daño a ti o a las personas que te rodean.³¹

Un iceberg de emociones³²

Sólo $\frac{1}{3}$ de un iceberg es visible, mientras que el $\frac{2}{3}$ está oculto bajo el agua. Es similar a la ira, es la expresión visible de las emociones que es más fácil de soportar psicológicamente. Sin embargo, a menudo debajo de ella hay una emoción o dolor oculto (tristeza, miedo, celos, vergüenza, rechazo, remordimiento). Cuando no estamos en contacto con nuestros sentimientos y emociones, en lugar de tratar con el verdadero problema o dolor nos expresamos con ira.

Patrones de comportamiento cuando no estamos en contacto con nuestras emociones:³³

→ **proyección** - Pongo mis sentimientos en otra persona (no estoy molesto, eres tú!). Proyectar lo suficiente lleva a la otra persona a empezar a identificarse con ese sentimiento. En consecuencia, no tengo que lidiar con mi emoción, porque he encontrado a alguien que es culpable y ahora, puedo estar enojado con él/ella;

→ **agresión pasiva** - La ira o el sentimiento de culpa no se dice en voz alta, sino que se expresa de forma pasiva y agresiva. Debajo hay un deseo/necesidad insatisfecho que uno se avergüenza/teme y tiene problemas para expresar. La forma más fácil es establecer una situación en la que la otra persona se sienta culpable;

→ **transferencia** - Expreso mi ira y no la retengo, sólo que no a la persona adecuada en el momento, lugar e intensidad adecuados. Transferencia de la ira de la fuente a otra persona. La verdadera razón se deja sin decir, puede ser que se olvide pero la molestia permanece y continúa las discusiones sobre otros temas. La fuente también puede ser un evento más antiguo que se dejó sin discutir.

→ **descarga en acción** - cuando tienes una ira muy fuerte, una emoción, pero no sabes realmente dónde ponerla, qué hacer con ella, cómo hablar de esto. Entonces rompes y golpeas cosas.

Comentarios finales de la sesión:

Puedes ver las emociones como diferentes formas de energía que te permiten percibir lo que te hace sentir mal o te suprime. Las diferentes emociones que eres capaz de experimentar simplemente reflejan tus diferentes necesidades, y es mejor aprender a tratar con todas las emociones. Ser capaz de expresar tus emociones sin herir a otros te hace un individuo más fuerte y te ayuda a conectar con el mundo que te rodea. La forma en que expresamos nuestras emociones varía, pero es importante notar las tendencias, especialmente en la forma en que se crían los niños y niñas. Por ejemplo, los chicos suelen ocultar su tristeza, su miedo, incluso su compasión, pero a menudo expresan su ira a través de la violencia. Aunque no eres responsable de lo que sientes, sigues siendo responsable de cómo manejas tus emociones. Para encontrar expresiones que no te hieran a ti o a los que te rodean, es importante establecer una distinción entre los sentimientos y las acciones.

**Comentarios finales sobre la evaluación de la actividad*

Recursos adicionales:

³¹ O. Cvetkova. Par dūsmām. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.

<http://psihosomatika.lv/jaunumi/par-dusmam>

³² El iceberg de la ira <https://www.gottman.com/blog/the-anger-iceberg/>

³³ Artūra Miksona darbnīca "Kāpēc Tu man besī? No kurienes rodas dusmas"

https://www.youtube.com/watch?v=ZMZH0srYVfo&ab_channel=Sarunufestiv%C4%81sLAMPA

- Child Mind Institute <https://childmind.org/topics/concerns/teenagers/>
- Los estados de ánimo de los adolescentes: los altibajos de la adolescencia <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/about-mental-health/ups-downs>
- Manual, Iniciativa para hombres jóvenes. Programa Y § <https://beta.youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2017/07/Program-Y-ENG.pdf>
- No descuides tus emociones. Exprésalas, de forma constructiva. | Artūrs Miksons (video) § <https://www.youtube.com/watch?v=iWlcAyIOVNU>
- No estás a merced de tus emociones, tu cerebro las crea (video) § https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them?language=en
- La historia de las emociones humanas (video) https://www.ted.com/talks/tiffany_watt_smith_the_history_of_human_emotions?language=en
- Por qué un poco de ira puede ser bueno para ti (video) § https://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_some_anger_can_be_good_for_you
- La rueda de las emociones de Robert Plutchik

#4 AMISTAD Y COMUNICACIÓN RESPETUOSA

El objetivo: desarrollar una comprensión de cómo construimos las relaciones con nuestros semejantes. Desarrollar una comprensión de cómo se inician y se forman las amistades. ¿Cuáles son los valores fundamentales de las amistades sanas y qué significa realmente ser un buen amigo?

¿Qué es la amistad?

La mayoría de las personas tenemos algunos amigos/as cercanas o al menos una. Muchos de nosotros valoramos mucho la amistad y la vemos como una parte importante de nuestras vidas. Nuestras amistades más cercanas nos ayudan a lidiar con el estrés, nos apoyan y nos divierten. Pasar tiempo con buenos amigos/as nos hace sentir mejor, más felices. Aunque no nos puedan salvar de giros inesperados en la vida, de la soledad, la tristeza, las crisis, etc. pueden ayudarnos a superarlas más fácilmente.

Intuitivamente, ya lo sabemos, pero las investigaciones también han confirmado que las amistades y las redes de apoyo social están vinculadas a una mejor salud física. Las personas que carecen de apoyo social corren un mayor riesgo de sufrir depresión y trastornos de ansiedad.

Con nuestras amistades aprendemos a construir y mantener relaciones. Aprendemos a aceptar y proporcionar ayuda cuando la necesitamos. Aprendemos a entendernos a nosotras mismas, y a darnos cuenta de la importancia de tener a alguien que nos conozca y nos entienda mejor que los demás.

Compartir una variedad de dificultades emocionales con sus amistades puede ayudar a aliviar la tensión y a resolver problemas. Después de una conversación con un amigo/a, podemos cambiar al modo de resolución de problemas y abordar nuestros problemas con menos tensión y apoyo. Cuando estamos bajo la influencia de emociones fuertes, a veces simplemente carecemos de los recursos para resolver un problema.

Las buenas amistades mejoran la calidad de nuestras vidas. Cuando pasamos tiempo con los amigos y amigas, llenamos nuestras vidas con conversaciones, apoyo y cuidado, diversión y risas. La amistad hace que nuestras vidas sean más plenas. En la amistad, buscamos confianza, comprensión, honestidad y apoyo, y aprendemos a proporcionar a nuestros amigos lo mismo. Nos volvemos mejores. Las buenas relaciones nos ayudan a mantener nuestra salud psicológica.

Cada persona tiene sus propias relaciones con los miembros de su familia. Estas relaciones no siempre son las mejores y las más exitosas. Sin embargo, como personas adultas, podemos y tenemos el derecho de experimentar relaciones saludables. Para muchas personas, las relaciones de amistad son una forma de desaprender patrones de relación poco útiles o poco saludables y cambiarlos por otros nuevos y más saludables.³⁴

¿Qué es la comunicación respetuosa/no violenta?

En la década de 1960, M. Rosenberg³⁵ desarrolló un modelo de comunicación basado en las necesidades y su satisfacción o insatisfacción y lo llamó el modelo de comunicación no violenta. Hoy en día, el término "modelo de comunicación respetuosa" es más común. Este concepto fue introducido por los seguidores de M. B. Rosenberg porque los términos "comunicación respetuosa" y "comunicación no violenta" no difieren significativamente en su significado. El término "comunicación respetuosa" hace que el modelo suene más claro, porque no sólo implica la resolución no violenta de conflictos y la prevención de la violencia, sino también, sobre todo, el reconocimiento mutuo, el respeto y la empatía, proporcionando así un modelo para los contactos sociales estables, la cooperación y un vínculo emocional genuino. La comunicación respetuosa ofrece una forma de hablar sobre lo que percibimos y sentimos, y cuáles son nuestras necesidades, en lugar de condenar a las demás personas o juzgarlas por lo que han hecho mal.

El propósito de la comunicación respetuosa es entender, respetar y apoyar a otras personas. El respeto, en este caso, implica algo más que elogiar a otras personas o centrarse en lo positivo, sino comprender sus propias necesidades y las de los demás. La comunicación respetuosa es una habilidad social muy demandada hoy en día y permite involucrarse efectivamente con varios grupos, incluyendo la familia, de manera efectiva y con autodeterminación. La comunicación respetuosa significa algo más que la capacidad de hablar: implica una acción consciente, clara, abierta, no violenta, respetuosa y basada en la empatía. Por una parte, la comunicación respetuosa implica la capacidad de escuchar activamente, de cambiar de perspectiva y de sentir empatía. Por otra parte, requiere colaboración, participación y honestidad en los procesos de adopción de decisiones, así como una cultura de apoyo activo. La comunicación respetuosa fortalece dos habilidades sociales en particular: una actitud sensible, clara y abierta hacia una misma y también hacia los demás. De ello se derivan dos formas de expresar su capacidad de imaginarse en los zapatos de los demás:

- auto-empatía (comportamiento sensible hacia uno mismo): reconocer los propios sentimientos, necesidades y peticiones, confianza en una misma;
- empatía con los demás (tratamiento compasivo de los demás): detectar, respetar y simpatizar con los sentimientos, necesidades y peticiones de los demás, apoyo para satisfacer sus necesidades.

³⁴ Centro de Psicología y Terapia Cognitivo-Conductual INTELLEGO <http://intellego.lv/b/lv/lasitava/neatliec-draudzejies>

³⁵ Comunicación no violenta de Marshall B. Rosenberg: Un lenguaje de la vida https://books.google.lv/books?hl=en&lr=&id=A3qACgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=marshall+rosenberg&ots=ch5dRimRk5&sig=GELFzYBRVeinIwSYewGNRP1kx0A&redir_esc=y#v=onepage&q=marshall%20rosenberg&f=false

El modelo de comunicación respetuosa considera que la comunicación es un proceso en el que las personas escuchan, responden y se expresan alternativamente.³⁶

Una de las tareas de este ejercicio es ayudar a pensar críticamente y analizar si la juventud evalúa sus amistades como saludables; si los conflictos se resuelven de manera respetuosa y escuchando a todas las partes involucradas; si todos se sienten escuchados, comprendidos, valorados y aceptados en sus amistades.

Actividad #1: Sillas calientes: "Amistades"³⁷

El objetivo: Expresar su opinión sobre un tema específico. Practicar la escucha y la aceptación de las opiniones que difieren de las suyas.

Duración: 20-30 minutos

Material necesario: sillas (número de jugadores +1) colocadas en un círculo. Declaraciones preparadas.

Procedimiento:

1. Todos los participantes deben sentarse en un círculo en sus respectivas sillas dejando una silla vacía.
2. El o la líder del grupo se coloca cerca y lee varias declaraciones.
3. Si un participante está de acuerdo con una declaración, debe cambiar de silla. Si el/la participante no está de acuerdo con la declaración, o no está segura de su opinión, permanece sentada en su silla.
4. Comience el ejercicio con declaraciones más sencillas, de modo que todas las participantes reúnan el valor para dejar la silla inicial en la que estaban sentadas. Cambiar de silla puede llevar un tiempo al principio.
5. Después de cada declaración, el o la líder del grupo puede pedir a las personas participantes que justifiquen su posición. El líder puede preguntar, por ejemplo, "¿Por qué decidió cambiar su silla?" o "¿Por qué decidió permanecer en su silla?". La líder del grupo debe evitar que se inicie un debate, pero se permiten preguntas adicionales en busca de explicaciones más detalladas, como por ejemplo: "No estoy segura de haber entendido esto correctamente - ¿puede darme un ejemplo?". Si quiere comenzar una discusión, termine la tarea y luego comience la discusión. Para estimular el proceso de pensamiento, suele ser productivo realizar el ejercicio con varias afirmaciones y luego iniciar un debate sobre un tema.

No lo olvides: a veces una declaración puede representar una opinión general que contradice las estadísticas o incluso hechos. Estas declaraciones suelen elegirse para estimular el debate sobre un tema. En este caso, es muy importante que el o la líder del grupo no ofrezca al grupo una respuesta correcta y se abstenga de manipularlo. Para dar un ejemplo, haga preguntas intelectualmente estimulantes como: "¿Qué quieres decir con eso?", "¿Puedes darnos un ejemplo?", "¿Siempre es así?", "¿Hay excepciones a lo que estás diciendo?" Fiel a este ejercicio y a su método, la líder del grupo debe armarse de humildad y tener la mente abierta porque el propósito de este ejercicio es permitir que las personas participantes examinen por sí mismas sus puntos de vista y opiniones.

LAS DECLARACIONES

- Tengo muchas amigas y amigos.

³⁶ D. Medne (2018) Latvijas Universitātes Raksti. Cienošā komunikācija audzināšanā kā bērncentrētas bērniības arhitektūra. https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/izdevumi/LU_Raksti/816/08-Medne-816.pdf

³⁷ Actividad de M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

- Me lleva mucho tiempo establecer una buena y confiada amistad con alguien.
- Puedes enfadarte con un amigo/a sin convertirte en un enemigo/a mutuo.
- Mis padres son mis amigos.
- Mis hermanos/hermanas son mis amistades.
- Las amistades de mis amigos/as también son mías, aunque no me guste mucho pasar tiempo con ellos/as.
- Un verdadero amigo hace lo que yo digo.
- Puedo contarle absolutamente todo a una verdadera amiga.
- Una persona adulta puede ser un buen amigo para un joven.
- No me importa a qué grupo (sexual, religioso, étnico) pertenecen mis amistades; lo que más valoro es la confianza mutua.
- Mis amistades nunca hablan a mis espaldas.
- Nunca hablo de mis amistades a sus espaldas.
- Un amigo/a siempre me dirá la verdad, aunque pueda ofenderme o herirme.
- He experimentado la traición de un amigo/a.
- El mejor lugar para hacer amigos/as es en Internet.
- Un amigo/a siempre estará de mi lado, no importa lo que haga.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué características, conocimientos y habilidades debería tener un mejor amigo?
- ¿Cuáles son sus expectativas hacia sus amigos/as?
- ¿Pueden un chico y una chica convertirse en mejores amigos (sin que sea romántico)?
- ¿Han tenido enemigos reales? Si es así, dínos por qué te hiciste enemigos y cómo se manifestó tu odio mutuo.
- ¿Qué piensas, eres un buen amigo/a? ¿Cuáles son algunas cosas que sugieren que lo eres?

***Actividad #2: Cuatro esquinas "Amistad"*³⁸**

El objetivo: Animar a las personas participantes a reflexionar sobre sus puntos de vista sobre un tema, entrenar su capacidad para compartir sus puntos de vista, explicar su opinión y aprender a escuchar las opiniones y pensamientos de las demás. Durante el curso del ejercicio, los participantes pueden cambiar sus puntos de vista así como su ubicación física. Los ejercicios no tienen por objeto abrir un debate en el que las personas participantes intenten convencerse mutuamente de que tienen razón. El objetivo es estimular el debate.

Duración: 30-40 minutos

Necesario: Declaraciones preparadas.

Procedimiento:

1. Las y los participantes tienen la opción de actuar en un escenario inventado.
2. El líder del grupo lee una declaración y describe un momento o escenario.
3. Las personas participantes tienen tres opciones de acción; cada opción se encuentra en una de las esquinas de la sala. La cuarta esquina permanece vacía - sin una opción específica. Esta esquina está destinada a aquellas integrantes que no quieren elegir ninguna de las opciones que se les dio.
4. Cuando todas las personas participantes han elegido una de las esquinas de la habitación para pararse, la líder del grupo les invita a compartir sus puntos de vista con el resto del

³⁸ Actividad de M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

grupo sobre por qué eligió la esquina en la que están. Si una de las esquinas está ocupada sólo por un/a participante, el líder debe ir allí y discutir la elección de esa persona con él o ella.

5. Los grupos discuten sus elecciones. Las personas que comparten la misma esquina no tienen que compartir necesariamente una opinión común.

DECLARACIONES Y ESCENARIOS

1. ¿Qué es lo que considera más importante en una relación con un/a "mejor amigo/a"?

- Puedes hablar de cualquier cosa con un amigo o amiga.
- Un amigo/a siempre te apoyará.
- Es divertido estar con un amigo o amiga.
- Otra respuesta.

2. ¿Qué es lo peor que le puede pasar a una amistad?

- Mentiras y difamación.
- La crítica.
- Traición a la confianza.
- Otra respuesta.

3. Alexandra, una de las chicas de tu clase (una buena amiga tuya), ha tenido relaciones con varios chicos de la clase. Acaba de romper con uno de los chicos, y él no está contento. Los chicos se sientan en un sofá y discuten sobre "lo puta que es Alexandra" cuando ella pasa cerca del sofá. Uno de los chicos exclama para que Alexandra pueda oírlo: "¡Ahí viene la puta!" Alexandra se enfada y le dice a los chicos que ellos también han tenido relaciones con otras chicas. Entonces te acercas a Alexandra y admites que crees que lo que hizo fue valiente. Se gira para mirarte y dice: "Oh, ¿eso crees? ¿Hiciste algo al respecto? ¿Por qué no dijiste nada si eres mi amigo?"

¿Qué vas a hacer?

- Estar de acuerdo con Alex - deberías haber reaccionado antes.
- Ofrécete a acompañarla a ver a un profesor y a hablar de las acciones de los chicos.
- No hagas nada.
- Otra respuesta.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tipo de personas suelen hacer correr rumores sobre ellas? ¿Hay alguna diferencia si esta persona es un niño o una niña? ¿Hay alguna diferencia si esta persona es o no tu amigo?
- ¿Por qué los rumores sobre las chicas que actúan "como putas" se extienden más rápido que los rumores sobre los chicos que actúan de la misma manera?
- ¿Por qué a veces es tan difícil decir lo que piensas?
- ¿Es importante decir lo que piensas?

4. Estás en una fiesta y tu mejor amigo/a se emborracha tanto que se desmaya. ¿Qué vas a hacer?

- Llamaré a sus padres y les pediré que vengan a recogerlo.
- Llamaré a mis padres y les pediré ayuda.
- Trataré de cuidarlo yo mismo.
- Otra respuesta.

Actividad #3: Collage "Los valores fundamentales en las verdaderas amistades"

El objetivo: Animar a las personas participantes a pensar de forma creativa sobre lo que creen que son los valores que están en el centro de toda amistad verdadera y relación sana. ¿Qué espero de una amistad con alguien y qué quiero y qué puedo dar a esa amistad?

Duración: 20-30 min

Necesario: Hojas de papel A4, periódicos y revistas, rotuladores, lápices, tijeras, pegamento...

Procedimiento: Se invita a las participantes a crear una visualización de forma libre - un collage de los valores fundamentales de la amistad, cortando periódicos y revistas. Anime a los participantes a pensar en lo que creen que es una amistad verdadera, sana y "real", cómo quieren sentirse en esas relaciones, qué es importante para ellas. Pídeles que mencionen lo que les gustaría hacer, experimentar y disfrutar con un amigo o amiga. Recuérdeles que también pueden escribir sobre su relación y amistad con ellos y ellas mismas.

Cada participante debe presentar su collage a los demás.

Comentarios finales: Hacemos amistades, y nos hacemos amigos/as de otras personas. Construir y mantener amistades es una inversión emocional que aumenta la alegría de vivir, la sensación de seguridad y da plenitud a la propia vida. Es importante que todas las personas sean entendidas y aceptadas como son, así que la gente naturalmente anhela la verdadera amistad y quiere experimentarla. Con amistades verdaderas, uno no se siente solo en este mundo. La presencia de amigos/as en la vida de uno crea un sentido de pertenencia social; las amistades pueden hacer mucho - no sólo te confortan, apoyan, animan o animan, sino que también te inspiran, excitan, motivan y guían. La capacidad de crear amistades no está conectada sólo con la capacidad de apoyar y confortar a otros, sino que también significa que tienes que ser capaz de compartir la alegría de un amigo/a siempre que tenga éxito. A menudo es mucho más difícil soportar el éxito de otra persona que ser capaz de consolarla o apoyarla en momentos de dificultad. La envidia y los celos, al igual que el sentido de la propiedad privada, son indeseables en la amistad. Del mismo modo, es difícil llamar a algo una verdadera amistad donde el beneficio mutuo se considera el más importante. A medida que las circunstancias cambian, el beneficio personal se vuelve menos relevante y la amistad se disuelve. Del mismo modo, tampoco es suficiente con sólo querer que alguien se convierta en amigo/a, porque querer a alguien puede resultar superficial, haciendo que toda la experiencia sea efímera. La capacidad de hacer amigos no se desarrolla de la misma manera en todas las personas, algunas no tienen esta capacidad porque les resulta difícil confiar en alguien, mientras que otras son demasiado egocéntricas. La amistad requiere responsabilidad y disposición para coordinar la vida de una con los acontecimientos de otra persona, teniendo en cuenta sus intereses y circunstancias. Las personas egoístas que a menudo utilizan a los demás para su propio beneficio, están auto-motivadas y no están preparadas para tener en cuenta a otras personas. La gente egocéntrica se ve a sí misma en el centro de sus vidas y del mundo, quieren amistades, pero esperan que el mundo gire a su alrededor. La amistad requiere respeto por los deseos y necesidades de los demás, por lo tanto la verdadera amistad no se limita a escuchar, sino que escucha a sus amigos/as y entienden realmente lo que dicen, y tienen en cuenta lo que dijeron.³⁹

**Comentarios finales de evaluación de la sesión.*

³⁹ Sitio de noticias LA.LV <http://kokteilis.la.lv/draudziba-ir-divvirzienu-kustiba>

Recursos adicionales:

- **10 maneras de tener una mejor conversación (video)** § https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation?language=en
- **Comunicación efectiva** <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm>
- **Adolescentes. Comunicación y relaciones** <https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships>
- **Dar y recibir un Feedback** <https://www.skillsyouneed.com/ips/feedback.html>
- **Teoría de la comunicación. Lenguaje corporal.** <https://www.communicationtheory.org/body-language/>
- **El Centro para la Comunicación No Violenta** <https://www.cnvc.org>
- **Comunicación no violenta. cómo transmitir tu punto de vista (video)** <https://www.youtube.com/watch?v=jCbxAMgfkM>

#5 CONFLICTOS Y FORMAS DE RESOLVERLOS

El objetivo: educar al grupo en el tema de los conflictos, sus tipos y por qué suceden. Para desarrollar las habilidades del profesor/a y del grupo para tratar los conflictos de una manera saludable.

Los conflictos son una parte integral de la vida, y se producen por una variedad de razones. Los conflictos pueden ocurrir como resultado de un malentendido, deseos conflictivos, la forma en que se distribuye el poder entre los/as líderes informales, o debido a disputas entre los/as líderes formales. Un conflicto puede surgir sobre la base de un viejo conflicto no resuelto que incluso puede ser heredado (como las ideas que nos enseñan sobre las personas de diferente origen racial, étnico o religioso).

La mayoría de las personas tienen miedo de los conflictos. Quieren que todos vivan en armonía. De hecho, uno puede ver los conflictos como algo energético - la gente gana energía reflexionando y resolviendo los conflictos. Mientras que, si un conflicto permanece sin resolver y uno pasa su tiempo procesándolo en su interior, está gastando su energía de manera improductiva. Esto se aplica tanto a grupos como a individuos.

También depende del o la líder del grupo reconocer y ayudar a resolver un conflicto, en lugar de ignorarlo para que se resuelva en otro lugar. Para resolver un conflicto, todas las partes no tienen que pensar de la misma manera, sólo tienen que ser capaces de ponerse de acuerdo en algo. No es bueno que las diferencias de opinión y los conflictos tengan efectos negativos y destructivos. He aquí una solución a un conflicto: las partes acuerdan que tienen intereses o puntos de vista diferentes, pero también deciden que estas diferencias no tendrán efectos destructivos. Hay algunos conflictos que tal vez nunca se resuelvan completamente, pero que pueden tratarse de manera constructiva, creando las condiciones previas adecuadas.

Para resolver con éxito un conflicto es necesario que todas las personas tengan la oportunidad de expresar sus opiniones. Esto genera una sensación de seguridad en las personas y crea una atmósfera positiva. Se debe permitir a un individuo o grupo luchar por lo que considera correcto, expresar sus opiniones y ser escuchado. Esto hace que sea más fácil tomar una decisión por mayoría o que un/a líder tome su decisión, incluso si no es el resultado que desea.

A través de la comunicación, es posible suavizar una situación y encontrar una forma de coexistir, independientemente de que el conflicto siga existiendo o de que se haya encontrado una solución. Cuando se resuelven los conflictos, se pueden encontrar maneras de asegurar que ninguna de las partes invierta demasiada energía en ofender, desaprobando o expresar odio hacia la otra persona o personas.

Cuando surge un conflicto, existe el riesgo de que las personas involucradas traten de encontrar un chivo expiatorio para el problema. Cuando esto sucede, el problema se proyecta sobre alguien, y los involucrados no se dan cuenta de que ambas partes comparten la responsabilidad de resolver este conflicto. Además, quienes tratan de permanecer neutrales y no adoptan una posición específica se sienten obligados a hacerlo en este escenario. La necesidad de encontrar un chivo expiatorio hace que parezca que todo el mundo tiene que elegir un bando al que apoyar. Sin saberlo, dos bandos se movilizan. Esto crea una especie de pensamiento del tipo Nosotros vs Ellos - una forma de fortalecer nuestras convicciones demonizando al lado opuesto y glorificando al grupo que representamos. Probablemente será difícil resolver un conflicto que ha quedado sin resolver por algún tiempo. Una forma de resolver un conflicto es tratar de olvidarse de las personas individuales y en su lugar tratar de descubrir la fuente del conflicto y mirarlo desde diferentes ángulos. Intente analizar lo que las personas involucradas en el conflicto y fuera de él parecen temer y necesitar. La risa, la sonrisa y el humor son herramientas importantes que pueden ayudar a facilitar el proceso de resolución de un conflicto. Estas herramientas alivian la tensión en nosotros, nos ayudan a ganar perspectiva y nos ayudan a ver la situación desde fuera. Para resolver un conflicto, es necesario crear una atmósfera en la que todos puedan presentar su lado de la historia sin ser ofendidos. Nadie debe criticar a los demás por decir lo que piensan en este escenario. ***El o la líder del grupo también debe permanecer neutral. Esto significa que debe abstenerse de participar plenamente en el juego, evitar tomar posiciones concretas y ser comprensivo con las opiniones de todos.*** Una muestra de respeto y neutralidad y la participación en la resolución de conflictos ayuda a las personas involucradas a confiar en el o la líder del grupo. Esto significa que debe abstenerse de moralizar, debe participar en el proceso de resolución de conflictos y tratar de ser comprensivo/a con las opiniones de todo el grupo. Recuerde: la gente suele actuar de acuerdo con un plan de juego que ellos mismos han imaginado. Deberá actuar racionalmente pero a la luz de sus circunstancias. La resolución de conflictos se basa en el hecho de que todas las personas se benefician al final, aunque los compromisos que se alcancen puedan ser diferentes. Si alguien gana, siempre hay un perdedor que querrá vengarse del ganador o tomar venganza. Si ambas partes encuentran un punto medio, ambas se convierten en ganadoras hasta cierto punto. En general, se debe tratar de reservar las críticas negativas para las conversaciones individuales, mientras que las críticas positivas se pueden expresar frente a un grupo. Es prudente evitar declaraciones que se asemejen a una condena o acusación. Intenta empezar lo que vayas a decir con algo como: "Tengo un problema... ¿Qué piensas?"

La posición del líder del grupo, la actitud y el comportamiento en el grupo son muy importantes, al igual que las reglas del juego que se van a utilizar. La líder puede tomar la iniciativa y animar al grupo a que se ponga de acuerdo sobre cómo será el ambiente general y cómo se resolverán los conflictos. A veces es bueno destacar que los conflictos o contradicciones se producirán tarde o temprano como parte integral de cualquier relación y como condición previa para el desarrollo posterior de una misma, incluso si estos conflictos parecen engorrosos. A veces, pero no siempre, los conflictos pueden resolverse con éxito enfrentándose a alguien. La otra parte verá así su comportamiento. Tienen la oportunidad de cambiar su comportamiento por el bien común. La posición inicial del líder del grupo puede ser: Me preocupa a quién me enfrento; soy indiferente a aquellos a los que nunca me enfrento. La gente suele tener expectativas hacia las personas que considera capaces y con las que cree que puede contar.

Algunos pasos sencillos en la resolución de conflictos (también se pueden aplicar cuando se trabaja con el grupo de jóvenes):

1. Reconocer la existencia de un conflicto. Permitir que cada persona describa cómo ven el problema. Recuerden que no sabrán lo que los demás piensan sobre una situación hasta que les pregunten. Cada uno tiene su propia opinión sobre lo que es importante y por qué. Darse cuenta de esto tendrá un profundo impacto en la forma en que la líder del grupo y las participantes tratarán el conflicto en cuestión.
2. Hablar entre sí y separar **el conflicto de ustedes como personas**. Formulen el problema de manera que sea un problema común que tengan que resolver como grupo. No olviden que cada acción siempre tiene un propósito positivo en su núcleo. Dejen que cada participante hable de sus miedos, sentimientos y necesidades.
3. Cooperen entre sí, exploren las necesidades e intereses de todas las personas y averigüen cuáles pueden satisfacerse. Tratar de entender si hay una solución alternativa y una forma mutuamente aceptable de satisfacer las necesidades e intereses de todo el grupo.
4. Elogiar a todas las personas involucradas, mostrarles reconocimiento y respeto por sus esfuerzos para resolver el conflicto,
5. Elogiar la forma en que los miembros del grupo ofrecen soluciones para resolver la situación.
6. Tratar la situación colectivamente discutiendo el asunto con las demás y acordar qué hacer a continuación. Si es necesario, reexaminar la situación.

Como líder del grupo, debes saber y recordar las siguientes cosas sobre la resolución de conflictos:

- Ten cuidado de encontrar chivos expiatorios y asegúrate de no convertirte en uno mientras intentas resolver un conflicto. Sea consciente de la forma en que las personas del grupo se organizan en la sala y sea consciente de la atmósfera general del grupo.
- ¡Recuerda evitar influenciar el proceso o tomar una posición sobre un asunto!
- El o la líder del grupo debe ser sensible. No te olvides del respeto, la neutralidad y de involucrarse en la resolución de conflictos. Recuerde que la risa puede ser utilizada como un remedio en situaciones serias y difíciles, pero tenga cuidado de que ningún participante se sienta ridiculizado o que sus problemas no sean tomados en serio como resultado.

Pasos en la resolución de conflictos:

1. Primero, que todas las involucradas en el conflicto cuenten su versión de la historia. Todo lo que han experimentado es igualmente real, incluso si sus relatos de lo sucedido son diferentes. Pedirles que compartan cuánta responsabilidad creen que tienen por el problema/conflicto. Sería prudente animar a todas las personas a decir algo positivo sobre la otra parte.
2. Resume lo que todos han dicho hasta ahora sin comprometerse a resolver el conflicto u ofrecer una solución. Pida a las partes que confirmen que has entendido la situación correctamente. Ayude a aclarar la situación (intente decir cosas como: "¿Estoy entendiendo esto correctamente?"). Identifique posibles malentendidos y pregunte a las partes involucradas en el conflicto si entienden lo que la otra parte ha dicho.
3. Permitir a las partes describir la solución que desean y permitirles hacer varias sugerencias para resolver el conflicto.

4. Proporcionar retroalimentación. Durante un conflicto, es mucho más fácil centrarse en los errores de la otra parte, dejando los motivos de sus acciones sin examinar. Como parte neutral, la líder puede ayudar a las personas involucradas a verse a sí mismos y su papel en el conflicto. También puede ayudar a una parte a ver los lados positivos de la otra.
5. En última instancia, deben decidir juntos lo que van a hacer a continuación. ¿Se reunirán en otro momento e intentarán resolver la situación más tarde o volverán a examinar la situación desde el principio? ¿Tal vez decidan resolver el conflicto durante esta reunión?

Actividad #1 "¿Qué es lo peor que puede pasar...?"

El objetivo: entrenar las habilidades necesarias para llegar a un acuerdo y ser capaz de resolver situaciones o problemas difíciles. El método puede ser utilizado durante las primeras sesiones con el grupo. En situaciones en las que todo parece muy complicado y es difícil entender qué hacer a continuación, este método puede resultar una forma útil de pensar en un problema.

Duración: 25 min

Procedimiento:

1. Piensa en un tema, por ejemplo - la peor y más terrible cosa que podría pasarle a tu grupo. Asigne a una persona para que supervise el trabajo y se tome un tiempo durante el ejercicio y a otra persona para que tome notas.
2. Tiempo para reflexionar (3-4 minutos): Invite a las participantes a idear y enumerar todos los problemas y las cosas terribles que podrían ocurrir entre las personas del grupo (se pueden idear cosas poco realistas que tienen pocas posibilidades de ocurrir y también se pueden idear problemas reales que podrían considerarse pequeños, etc.).
3. Repasando la lista (3-4 minutos): Elegir las tres situaciones más peligrosas, las más serias, las peores de la lista. De éstas, seleccione las que parezcan más realistas y relevantes.
4. Discutirlas (10 minutos): Revise y transforme los terribles escenarios en soluciones, ideas constructivas y acciones. Piense en lo que se podría hacer para evitar estas situaciones. Considere los malos escenarios, pero trate de desarrollar acciones y propuestas constructivas también.
5. Explique, especifique lo que quiere decir (5 minutos): Este es el tiempo para explicar y formular escenarios concretos para el futuro. Escriba una propuesta para un acuerdo o plan de operación específico. Escriba puntos específicos y acuerde quién será responsable de llevar a cabo tareas específicas.

Actividad #2 "Respondiendo a los conflictos"

El objetivo: animar a las personas participantes a remodelar su comportamiento/reacciones en situaciones de conflicto y hacerles entender que cada persona puede ver, sentir, experimentar y reaccionar de forma diferente ante exactamente la misma situación. Explorar los cinco tipos de respuesta al conflicto.

Duración: 30 minutos

Necesario: Encuesta de Thomas-Kilmann "Respuesta al Conflicto", material de distribución "Estilos de situación".

Procedimiento: se ofrece al grupo rellenar la encuesta "Respuesta al conflicto". Las participantes pueden contar sus propias respuestas a las preguntas/escenarios por sí mismas y

descubrir cuál es su reacción individual a las situaciones de conflicto según la encuesta. El o la líder del grupo entrega a los participantes el material de distribución que contiene las descripciones de las tácticas ("Estilos de situación").

¡Importante! Al reflexionar sobre las respuestas, es importante recordar que esta actividad no se trata de "mejor/peor/correcto/equivocado" sino de analizar de forma constructiva y crítica las acciones y actitudes de cada uno, cambiando las que no son saludables y mejorando las habilidades y rasgos de carácter que son saludables, positivos y nos ayudan a crear interacciones productivas en nuestra vida diaria.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cuáles son las situaciones de su vida diaria en las que los conflictos son más comunes? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Por qué a veces es difícil ponerse de acuerdo en la solución de un conflicto?
- ¿Qué podría facilitar el proceso de acuerdo? ¿Qué lo hace más difícil?
- ¿Puedes dar ejemplos de situaciones en las que no estarías dispuesto a llegar a un compromiso con alguien?
- ¿Por qué crees que los adolescentes suelen discutir con sus padres? ¿Qué podrían hacer ambas partes (un adolescente y sus padres) para que su relación sea más saludable?
- ¿Qué has aprendido de esta encuesta? ¿Cómo podrías aplicar lo que acabas de aprender a tu vida y a tus relaciones?

Actividad #3 "Muchas formas de resolver conflictos"

El objetivo: Aprender varias formas de resolver conflictos, reconocer la posibilidad de utilizarlas en la vida cotidiana.

Duración: 20 min.

Necesario: material de apoyo "Vocabulario de resolución de conflictos" y "Situaciones de conflicto".

Procedimiento:

1. El o la líder del grupo explica que hay muchas maneras de resolver los conflictos.
2. Juntas leen el folleto "Vocabulario de resolución de conflictos", discutiendo cada uno de los términos. Pregunte a las personas participantes si se les ocurren ejemplos de cada tipo de resolución de conflictos.
3. Entregue el folleto "Situaciones de conflicto" y pida a las personas participantes que identifiquen qué tipo de resolución de conflictos se está utilizando en cada situación.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Hasta qué punto son realistas estos escenarios? ¿De qué otras maneras podrían resolverse estas situaciones?
- ¿Has utilizado alguna vez alguno de estos enfoques de resolución de conflictos? ¿En qué situación?
- ¿Cuáles son algunas otras formas de resolver conflictos que no están en este folleto? (por ejemplo, compromiso, competencia, sorteo, etc.)

Comentarios finales:

Hacemos acuerdos entre nosotros todos los días de nuestras vidas, pero no siempre son fáciles. Aprender y practicar las habilidades necesarias para llegar a tales acuerdos puede ayudar a

resolver conflictos en diferentes áreas de la vida y a construir relaciones más sanas y equitativas.

Si tienes suficiente tiempo, ofrece a los jóvenes la actividad "¿Qué debo hacer cuando estoy enojado?". Divide a las participantes en 2 grupos. A uno de los grupos se le da una hoja grande de papel con la etiqueta "Expresiones saludables de ira" (salir a correr, conversación constructiva, aliviar el estrés con gritos o chillidos, etc.) y al otro se le da una hoja con la etiqueta "Expresiones malsanas de ira" (golpear a la otra persona, hacerse daño a sí mismo, etc.). El grupo dispone de 15 minutos para escribir todas las expresiones de este tipo que se le ocurran. Discusión y evaluación de lo que el grupo escribió.

**Comentarios finales de evaluación de la sesión.*

Recursos adicionales:

- Tipos de conflictos <https://www.typesofconflict.org/>
- Comportamiento adolescente irrespetuoso: cómo lidiar con él § <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/behaviour-questions-issues/disrespectful-behaviour>
- Consejos para comunicarse con su adolescente § <https://childmind.org/article/tips-communicating-with-teen/>
- Gestión de conflictos con adolescentes <https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens>
- Por qué los cerebros de los adolescentes son tan difíciles de entender § <https://time.com/4929170/inside-teen-teenage-brain/>
- Comunicarse con los adolescentes § <https://www.skillsyouneed.com/parent/communicating-with-teenagers.html>
- Una introducción a la resolución de conflictos § <https://www.skillsyouneed.com/ips/conflict-resolution.html>
- 6 consejos para afrontar el conflicto <https://ideas.ted.com/6-tips-for-dealing-with-conflict/>
- Libérate cuando falle la resolución del conflicto (video) § https://www.ted.com/talks/jennifer_goldman_wetzler_free_yourself_when_conflict_resolution_fails
- Actividades de resolución de conflictos § <https://www.teachervision.com/classroom-management/conflict-resolution-activities>
- Recursos para la resolución de conflictos <https://www.teachervision.com/teaching-strategies/social-emotional-learning/conflict-resolution>
- Actividades de negociación y resolución de conflictos § <https://blog.trainerswarehouse.com/negotiation-and-conflict-resolution-activities>
- El Gran Libro de los Juegos de Resolución de Conflictos (pdf) <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>
- Juegos de resolución de conflictos: 6 formas de acabar con el conflicto en su oficina § <https://www.vital-learning.com/blog/office-conflict-resolution-games>

Hoja de recursos: SESIÓN #5, actividad #2

Encuesta de Thomas-Kilmann

Marque con un círculo una de las dos respuestas que considere más apropiadas en las situaciones que haya elegido (escuela, casa, etc.). No pienses demasiado en tus respuestas, ¡tu primera impresión será la más acertada! Cuando hayas terminado, escribe tus respuestas en la tabla (por ejemplo, 1. A, 2. B, 3. B etc.). Baja por las columnas y cuenta las A y las B juntas y escribe tu resultado (por ejemplo, Cooperación = 2, Compromiso = 10, etc.). El estilo de resolución de conflictos que tenga el mayor número de puntos, es el más pronunciado en su actitud ante el conflicto.

1	A) Hay veces que dejo que otros asuman la responsabilidad de resolver un problema B) En lugar de discutir las cosas en las que no estamos de acuerdo, trato de destacar las cosas en las que estamos de acuerdo.
2	A) Intento encontrar una solución de compromiso B) Intento tener en cuenta mis propias consideraciones y las de los demás cuando tomo decisiones
3	A) Normalmente actúo con honestidad para lograr mi objetivo B) Puedo tratar de respetar los sentimientos de los demás y mantener nuestra relación
4	A) Intento encontrar una solución de compromiso B) a veces sacrifico mis propios deseos para poner los deseos de los demás en primer lugar
5	A) Busco constantemente la ayuda de otras personas para encontrar una solución B) Intento hacer todo lo necesario para evitar tensiones innecesarias
6	A) Trato de evitarme problemas a mí mismo B) Intento probar mi posición y ganar
7	A) Trato de posponer el tener que discutir un tema hasta que haya tenido tiempo de pensarlo B) Estoy dispuesto a renunciar a algunas posiciones a cambio de otras
8	A) Normalmente actúo con honestidad para lograr mi objetivo B) Intento considerar todas las opciones y obtener respuestas a las preguntas desde el principio
9	A) Pienso que las diferencias mutuas no siempre merecen preocuparse B) Me esforcé por lograr lo que quiero/veo como correcto
10	A) Normalmente actúo con honestidad para lograr mi objetivo B) Intento encontrar una solución de compromiso.
11	B) Intento considerar todas las opciones y obtener respuestas a las preguntas desde el principio B) Puedo tratar de respetar los sentimientos de los demás y mantener nuestra relación
12	A) A veces evito tomar una posición que pueda provocar una reacción brusca B) Intento dejar que la otra persona mantenga algunas de sus posiciones si me deja hacer lo mismo
13	A) Ofrezco un camino intermedio

	B) Impongo mis opciones
14	A) Le diré a la otra persona mis ideas y le pediré que comparta las suyas B) Intentaré explicar la lógica y los beneficios de mi posición
15	A) Puedo tratar de respetar los sentimientos de los demás y mantener nuestra relación B) Intento hacer todo lo necesario para evitar tensiones innecesarias
16	A) Intento no herir los sentimientos de los demás B) Intento hacer que la otra persona vea las virtudes de mi posición
17	A) Normalmente actúo con honestidad para lograr mi objetivo B) Intento hacer todo lo necesario para evitar tensiones innecesarias
18	A) si eso hace feliz a la otra persona, les dejo que mantengan sus puntos de vista sobre un asunto B) Intento dejar que la otra persona mantenga algunas de sus posiciones si me deja hacer lo mismo
19	A) Intento considerar todas las opciones y obtener respuestas a las preguntas desde el principio B) Trato de posponer el tener que discutir un tema hasta que haya tenido tiempo de pensarlo.
20	A) Intento establecer nuestras diferencias desde el principio B) Intento encontrar una combinación justa de beneficios y pérdidas para ambas partes
21	A) cuando comienzo las negociaciones, trato de estar atento a los deseos de los demás B) Siempre trato de abordar un tema directamente
22	A) Trato de encontrar un camino intermedio donde ambas personas puedan encontrarse a mitad de camino B) Defiendo mis deseos
23	A) A menudo me interesa satisfacer los deseos de todas las partes involucradas en un conflicto B) Hay veces que dejo que otros asuman la responsabilidad de resolver un problema
24	A) si las posiciones de la otra persona parecen ser de gran importancia para él o ella, les dejo cumplir sus deseos B) Trato de hacer que ambas partes estén de acuerdo con un compromiso
25	B) Intentaré explicar la lógica y los beneficios de mi posición A) cuando comienzo las negociaciones, trato de estar atento a los deseos de los demás
26	A) Ofrezco un camino intermedio B) Casi siempre estoy interesado en satisfacer los deseos de todas las partes
27	A) A veces evito tomar una posición que pueda provocar una reacción brusca B) si eso hace feliz a la otra persona, les dejo que mantengan sus puntos de vista sobre un asunto

28	A) Normalmente actúo con honestidad para lograr mi objetivo B) Busco constantemente la ayuda de otras personas para encontrar una solución
29	A) Ofrezco un camino intermedio B) Pienso que las diferencias mutuas no siempre merecen preocuparse
30	A) Intento no herir los sentimientos de los demás B) Siempre discutiré el problema con la otra persona

SESIÓN #5, actividad #2

No.	Competición Lucha Ganar / perder	Cooperación Solución de problemas	Compromiso	Evasión Huída	Reconciliación Suavizar las dificultades
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A		B	
12			B	A	
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A

25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A
TOTAL:					

Competición:

Cooperación:

Compromiso

Evitación:

Reconciliación:

Hoja de recursos. SESIÓN #5, actividad #2

ACTITUD ANTE EL CONFLICTO

Tortuga (retirada, encerrarse en sí mismo)

Se retira dentro de uno mismo para evitar el conflicto. Renuncia a las metas y relaciones personales. Evita las metas y las personas que pueden llevar a un conflicto. Las tortugas creen que la resolución de conflictos no tiene remedio. Se sienten impotentes y están convencidas de que es mejor retirarse (física y psicológicamente) de los conflictos que les esperan.

Tiburón (competencia, lucha, ganar/perder)

Los tiburones tratan de ganarse a sus oponentes forzándolos a adoptar su opinión durante el conflicto. Los objetivos son muy importantes para los tiburones, pero las relaciones no les importan. Los tiburones buscan maneras de alcanzar sus objetivos a toda costa. No les importan las necesidades de los demás o que los demás acepten las opiniones de los tiburones. Están convencidos de que los conflictos pueden resolverse ganándose a la otra persona y que para que un conflicto se resuelva, una de las partes debe ceder ante la otra. Siempre aspiran a ser ganadores. Para el tiburón, la victoria trae placer, orgullo, pero la pérdida trae un sentido de debilidad, insuficiencia y fracaso. Los tiburones intentan ganar atacando a la otra persona con fuerza e intimidando a los demás.

Oso (reconciliación, suavizar las dificultades)

Las relaciones son muy importantes para los osos. Sus objetivos existen en el fondo. Quieren ser aceptados; los osos encuentran importante que otros les gusten. Están convencidos de que los conflictos deben ser desviados, que es imposible discutir un conflicto sin dañar la relación. Temen que un conflicto prolongado pueda dañar a alguien y tener un mal efecto en la relación. Los osos a menudo dicen algo así: "Renunciaré a mi objetivo y te dejaré conseguir lo que quieres porque quiero gustarte". El oso intenta reconciliar a las partes en conflicto, tratando de evitar el daño a la relación.

Zorro (compromiso)

Los zorros se preocupan por sus objetivos y sus relaciones con los demás. Los zorros buscan compromisos renunciando parcialmente a sus objetivos y persuadiendo a la otra persona para que renuncie parcialmente a sus objetivos.

Buscan una solución a un conflicto haciendo que ambas partes se encuentren a medio camino entre dos extremos. Prefieren sacrificar una parte de sus objetivos y su relación para encontrar una solución por el bien de una causa común.

Búho (cooperación)

Los búhos valoran mucho los objetivos y las relaciones. Los búhos ven los conflictos como un problema a resolver y buscan soluciones que logren tanto los objetivos del búho como los de la otra persona. Siempre que hay un conflicto, tratan de encontrar técnicas para mejorar la relación reduciendo las tensiones entre ambas personas. Durante el conflicto, tratan de discutir los problemas.

Hoja de recursos: SESIÓN #5, actividad #3

Vocabulario para la resolución de conflictos

COMUNICACIÓN

Algunos conflictos comienzan porque la gente se malinterpreta. Hablar de las cosas y explicarlas puede solucionarlo.

NEGOCIACIÓN

Cuando dos o más personas deciden resolver un conflicto por sí mismas, pueden seguir una serie de pasos. Los pasos les ayudan a resolver el conflicto o a negociar.

MEDIACIÓN

A veces la gente quiere resolver un problema pero tiene problemas para negociar. Pueden pedirle a alguien que les ayude. Esa persona se llama mediador. Él o ella media en el conflicto ayudando a la gente a resolverlo. El mediador no le dice a la gente lo que tiene que hacer; él o ella les ayuda a decidir por sí mismos.

ARBITRAJE

A veces un mediador resuelve los problemas de la gente. Entonces no se le llama mediador. Se le llama árbitro. Cuando la gente le pide a un árbitro que les ayude, deben estar de acuerdo en hacer lo que el árbitro sugiera.

LITIGIOS

Cuando la gente no puede resolver su conflicto por sí misma, puede ir a un tribunal y tener un juicio. Contratan abogados y van ante un juez. Un juez es como un árbitro. Los abogados tratan de convencer al juez de que su cliente tiene razón. El juez decide quién tiene razón según la ley y decide qué solución debe haber.

LEGISLACIÓN

Legislar es hacer de algo una ley o una norma. Algunos tipos de conflictos hacen que la gente intente cambiar las leyes o reglas para que el problema no se repita.

Situaciones de conflicto

1. Roger y Kindra discutían sobre quién usaría la caja de rotuladores. Se dieron cuenta de que discutir no les llevaba a ninguna parte, así que descubrieron varias formas de usar los rotuladores. Luego eligieron la forma que más les gustaba.
2. Se supone que Jerome, Ted y Alfredo deben poner decoraciones temáticas para la fiesta del colegio, pero no se ponen de acuerdo sobre cuál debe ser el tema. Finalmente fueron a su maestro y le pidieron que eligiera uno de los temas.
3. Laura estaba molesta porque su mejor amiga Sara pasó por su lado esta mañana sin decir una palabra. Laura no habló con Sara en todo el día. Finalmente Sara consiguió que Laura dijera lo que estaba mal. "Ni siquiera te he visto" respondió Sara, "Nunca pasaría por aquí sin decirte algo". Todo fue un malentendido.
4. Alberto y Diana, en la clase de deportes de la escuela, estaban jugando al *dodgeball*. Los dos querían ser capitán y empezaron a gritarse el uno al otro. Finalmente María se acercó y les ayudó a encontrar una solución al problema.
5. Algunos niños de la clase se burlaban de Jake y lo insultaban en broma. Odiaba que le insultaran y le hacía sentir una sensación muy desagradable. Todas las mañanas la clase tenía una reunión para discutir las cosas. Jake sugirió que hubiera una regla de la clase contra los insultos y las burlas.
6. Elizabeth acusó a Rebeca de hablar sobre ella a sus espaldas y esconder sus cosas con el fin de acosarla. Rebeca dice que ha sido sólo una broma inocente. Como resultado, se ha creado un tribunal de clase de unos pocos compañeros y su profesor de clase donde ambos presentarán sus pruebas y el tribunal decidirá si Rebeca es culpable.

Situaciones de conflicto. Respuestas

1. Negociación
2. Arbitraje
3. Comunicación
4. Mediación
5. Legislación
6. Litigio

#6 SEXO Y GÉNERO. ¿POR QUÉ ME IMPORTA ESTO?

El objetivo: comprender las diferencias entre sexo y género y reflexionar sobre los modelos de comportamiento que se esperan de los niños/hombres y las niñas/mujeres.

Toda sociedad tiene normas, es decir, reglas prescritas oficialmente o socialmente aceptadas por las que la gente vive toda su vida. Esta es una forma de mantener el orden y facilitar las relaciones entre las personas. Las normas importan porque dictan cómo debemos tratarnos unos a otros, por ejemplo, cómo debemos saludar a las demás personas o expresar gratitud. Pero las normas también son restrictivas y, a veces, discriminatorias. Una norma es un modelo específico: lo que esperamos, lo que deseamos encontrar o evitar. Al dirigir un grupo, es importante aplicar una perspectiva crítica de la norma, es decir, evaluar críticamente cualquier norma que restrinja o discrimine a las personas. Una perspectiva crítica de las normas presta atención a las estructuras que hacen que los derechos de algunas personas se respeten automáticamente mientras que otras tienen que luchar por el reconocimiento de sus derechos.

40

Estereotipos

Los estereotipos se aplican a menudo en las relaciones interpersonales. Un estereotipo es un conjunto de creencias estables, persistentes, exageradas y no objetivas de una persona sobre un objeto o sujeto. Es un mecanismo cognitivo que nos ayuda a clasificar las cosas y los fenómenos del mundo real, facilitando en teoría nuestro proceso de pensamiento: un individuo no gasta energía en conocer un nuevo objeto, sino que le asigna una categoría existente basada en unas pocas características. Es importante recordar que un estereotipo es una idea muy simplificada de un grupo social y sus miembros.

Los estereotipos facilitarán sin duda la percepción de la información correspondiente y permitirán prestar atención a diversos aspectos de la interacción comunicativa, incluida la información sobre la personalidad de la otra persona. Al mismo tiempo, sin embargo, los estereotipos son juicios simplificados de los demás y a menudo conducen a conclusiones falsas. Los estereotipos más comunes conciernen a la edad, el sexo, la identidad étnica o religiosa de las personas, la orientación sexual, las opiniones políticas y el estatus económico.

Los estereotipos pueden ser:

⁴⁰ Mīa Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

- abiertamente expresados - explícitos. Estos estereotipos actúan cuando la información se percibe de forma controlada y consciente;
- simplemente sospechada - implícita. Estos estereotipos se procesan de forma automática e inconsciente. Como la mayoría de los estereotipos son inconscientes, los estereotipos implícitos son más frecuentes.

Los estereotipos pueden adoptar la forma de generalizaciones, que son normales e incluso necesarias para que aprendamos y ganemos experiencia (el fuego es caliente y puede quemarte), generalizando y vinculándolo a situaciones o experiencias similares. No obstante, las generalizaciones sobre personas y/o grupos de personas pueden tener el efecto opuesto, incluso provocando que rechacemos las pruebas en sentido contrario.

Los **estereotipos de género** son ideas preconcebidas por las que se asignan a mujeres y hombres características y funciones determinadas y limitadas por su género. A menudo se basan en prejuicios, suposiciones no críticas y evaluaciones sesgadas. Los estereotipos de género muy a menudo están en la base de la discriminación basada en el género que prohíbe a uno de los géneros elegir alguna profesión o cierto comportamiento, reduciendo así sus opciones.

Sexo y género

¿Qué significa ser una mujer? ¿Qué significa ser un hombre? Muchos investigadores han descubierto que los niños y las niñas son tratados de manera diferente cuando son niños. Esto comienza tan pronto como nace un bebé, y otros empiezan a comunicarse con él.

El género (o género socialmente construido) es la forma en que entendemos cómo un hombre o una mujer debe vivir en una cultura y un período histórico específico. Desde el momento en que nacemos, nuestro entorno social y cultural nos ofrece roles, oportunidades y restricciones como "hombres" o "mujeres".

La Organización Mundial de la Salud ofrece una explicación sencilla de los términos "**sexo**" y "**género**": el sexo biológico se refiere a las propiedades biológicas y fisiológicas que definen a un hombre o una mujer. El género, por otro lado, se refiere a los roles, actitudes, comportamientos, acciones y características socialmente construidos que son socialmente aceptables para hombres o mujeres. Para simplificar - "hombre" y "mujer" son categorías de sexo, mientras que "masculinidad" y "feminidad" son categorías de género.⁴¹

El sexo biológico está determinado por cinco factores: el número y el tipo de cromosomas sexuales (XX, XY, XXY, XYY etc.), el tipo de gónadas (ovarios o testículos), las hormonas sexuales, el sistema reproductivo interno (por ejemplo, el útero en el caso de las mujeres), los órganos reproductivos externos. Cuando uno de estos cinco factores no se corresponde con la persona de sexo masculino o femenino se denomina intersexualidad. Los signos que indican que una persona es intersexual no siempre pueden verse cuando esta nace. A veces las personas nunca descubren que son intersexuales a menos que se realicen pruebas genéticas. Los bebés y niños intersexuales con órganos reproductivos ambiguos a veces tienden a ser cambiados quirúrgicamente u hormonalmente para que encajen en la categoría de género socialmente aceptable. Sin embargo, este tipo de manipulaciones se consideran cada vez más como una violación de los derechos humanos y solo se realizan en los casos en que es necesario para fines médicos (por ejemplo, si se deterioran algunas funciones fisiológicas o si hay peligros para la salud física). Diversas constituciones corporales intersexuales son, aunque raras, fenómenos biológicos completamente normales. Las personas intersexuales, al igual que otras, tienen

⁴¹ Asuntos de género. Un manual para abordar la violencia de género que afecta a los jóvenes: <http://www.eycb.coe.int/gendermatters/>

diversas identidades de género, expresiones y orientaciones sexuales. La mayoría se identifican como femeninos o masculinos, pero otros no se sienten pertenecientes a ningún género específico. Algunas personas intersexuales han sido criadas como un género, pero más tarde en la vida adulta se identifican como otro género.

Sin embargo, el género es una construcción creada por una sociedad en constante cambio. Se cree que la feminidad y la masculinidad se basan en la socialización o la educación. Cada época y cultura ha tenido sus propios ideales y puntos de vista sobre cómo debe vivir la gente. A lo largo de la historia, las nociones de lo que es femenino y masculino han cambiado a través del espacio y el tiempo, ya que los modelos de género son creados por las personas. Aprendemos a identificarnos de una manera específica dependiendo de las imágenes, códigos culturales y suposiciones sobre los roles de género que se nos ofrecen. La forma en que la sociedad entiende los roles de género influye significativamente en los derechos y oportunidades que una persona tiene en la vida.

Los grupos de niños y niñas operan bajo la creencia de que la forma en que la sociedad asigna y trata el género no es innata o inalterable. Los roles de género son creados principalmente por normas y creencias sociales. Es precisamente la posición de la sociedad sobre cómo debe comportarse un niño o una niña lo que les hace actuar como hombres o mujeres "típicos". Esta es la *expresión de género*, enseñada y esperada de un individuo por adelantado.

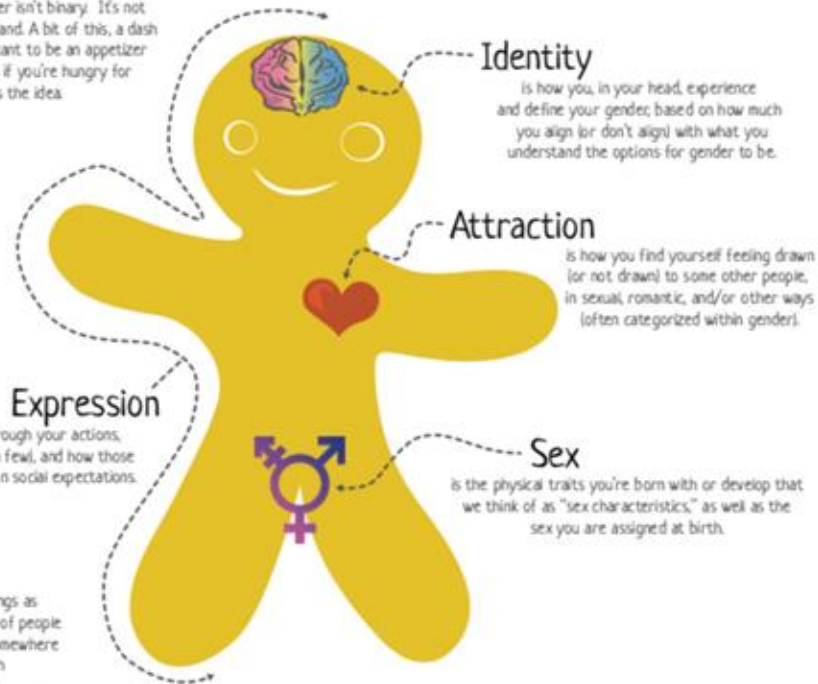
La actitud hacia lo que es típicamente masculino o femenino varía según el contexto, el tiempo, el lugar y la cultura. La comprensión moderna de los sexos está profundamente arraigada en la idea de que ambos sexos son opuestos. Una visión de la masculinidad, en oposición a la feminidad, es particularmente común. Falta una visión neutral, lo que da lugar a diversas circunstancias que restringen la vida de las mujeres y de los hombres. Además, existe el aspecto del poder, en el que se valora más lo tradicionalmente masculino y las acciones realizadas por los hombres debido a la creencia de la sociedad de que los hombres son mejores en su desempeño. Lo tradicionalmente femenino junto con las actividades e intereses de las mujeres se consideran menos valiosos. Estas creencias se manifiestan de muchas maneras, desde la remuneración hasta las actividades recreativas.⁴²

⁴² Mīa Hanstrema (Mia Hanström) (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

The Genderbread Person

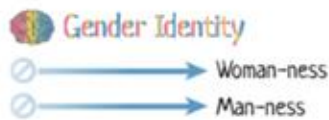
by its pronounced **METROsexual** community

Gender is one of those things everyone thinks they understand, but most people don't. Gender isn't binary. It's not either/or. In many cases it's both/and. A bit of this, a dash of that. This tasty little guide is meant to be an appetizer for gender understanding. It's okay if you're hungry for more after reading it. In fact, that's the idea.



We can think about all these things as existing on continuums, where a lot of people might see themselves as existing somewhere between 0 and 100 on each

⊖ means a lack of what's on the right side



personality traits, jobs, hobbies, likes, dislikes, roles, expectations

common GENDER IDENTITY things



style, grooming, clothing, mannerisms, affect, appearance, hair, make-up

common GENDER EXPRESSION things



body hair, chest, hips, shoulders, hormones, penis, vulva, chromosomes, voice pitch

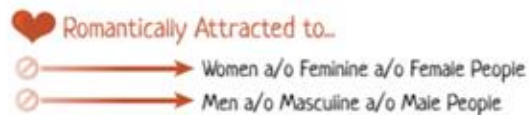
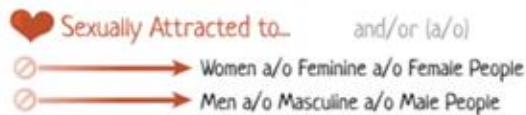
common ANATOMICAL SEX things

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth

Female Intersex Male

Typically based solely on external genitalia present at birth (ignoring internal anatomy, biology, and change throughout life). Sex Assigned At Birth (SAAB) is key for distinguishing between the terms "cisgender" (when SAAB aligns with gender identity) and "transgender" (when it doesn't).



Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann

For a bigger bite, read more at www.genderbread.org

Fuente: <https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-0-poster>

La igualdad de género

La igualdad de género significa la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres y de las niñas y los niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres serán iguales, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades de las mujeres y los hombres no dependerán de si nacen mujeres u hombres. La igualdad entre

los géneros implica que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociendo así la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y hombres. La igualdad de género no es una cuestión de mujeres, sino que debe preocupar y comprometer plenamente tanto a los hombres como a las mujeres. La igualdad entre mujeres y hombres se considera tanto una cuestión de derechos humanos como una condición previa y un indicador de un desarrollo sostenible centrado en las personas. A escala mundial, para lograr la igualdad entre los géneros también es necesario eliminar las prácticas nocivas contra las mujeres y las niñas, como la trata de personas con fines sexuales, el femicidio, la violencia sexual en tiempos de guerra y otras tácticas de opresión.

Las niñas y los niños ven la desigualdad entre los géneros en sus hogares y comunidades todos los días: en los libros de texto, en los medios de comunicación y entre los adultos que los cuidan. Los padres pueden asumir una responsabilidad desigual en las tareas domésticas, con las madres cargando con el peso de los cuidados y las tareas domésticas. La mayoría de los trabajadores sanitarios comunitarios poco cualificados y mal pagados que atienden a los niños son también mujeres, con escasas oportunidades de crecimiento profesional.

El índice de igualdad de género de la UE indica que la UE obtiene una puntuación de 67,4 sobre 100 y está avanzando gradualmente hacia mejoras en sus Estados miembros. La tasa de empleo de la UE (de personas de 20 a 64 años) es del 67% para las mujeres y del 79% para los hombres. La concentración desigual de mujeres y hombres en diferentes sectores del mercado laboral es un problema persistente en la UE. Un mayor número de mujeres trabajan en la educación, la salud y el trabajo social (el 30% de las mujeres frente al 8% de los hombres), mientras que un número significativamente mayor de hombres trabajan en la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (el 7% de las mujeres frente al 33% de los hombres). Los ingresos de las mujeres siguen siendo muy inferiores: la diferencia de ingresos mensuales entre hombres y mujeres es del 20%, con diferencias significativas entre países. En la UE, el 17% de las mujeres y el 16% de los hombres corren el riesgo de caer en la pobreza. Las personas con mayor riesgo de pobreza son las madres solteras y las mujeres y hombres nacidos fuera de la UE. En promedio, las mujeres ganan 84 céntimos por cada euro que gana un hombre por hora, lo que supone una diferencia salarial entre hombres y mujeres del 16%.

En 2016, 16 Estados miembros de la UE informaron de un total de 788 mujeres asesinadas por su pareja o un miembro de su familia. En promedio, las parejas o los miembros de la familia mataron intencionalmente a más de una mujer cada día. En 2016, el número de mujeres registradas como víctimas de la trata en la UE ascendió a 7.007(29). Como media, las pruebas demuestran que el 68 % de las víctimas registradas de la trata son mujeres y niñas. La forma de explotación más extendida que experimentan las mujeres y las niñas es la explotación sexual, que representa el 95% del número total de víctimas registradas de esta forma de trata en la UE.⁴³

Discriminación directa e indirecta

- La discriminación directa puede verse en situaciones en las que se le niega a una mujer o a un hombre una oportunidad debido a su género.
- La discriminación indirecta se manifiesta en situaciones en que se niega a un hombre o a una mujer la oportunidad de ejercer sus derechos debido a factores sociales, económicos, culturales, históricos o a sus factores (pero no al género); sin embargo, da lugar a oportunidades o beneficios desiguales para un género.

Un breve glosario:

⁴³ Índice de igualdad de género de la UE <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2019>

Sexo biológico - se refiere a las propiedades y características biológicas que identifican a una persona como hombre o mujer. Las propiedades biológicas del sexo biológico de una persona incluyen: Cromosomas de género XX (para las mujeres) o XY (para los hombres), diferentes genitales (pene, vagina), hormonas, diferencias en la masa muscular y la estructura ósea.

Género - se refiere a las diferencias y desigualdades socialmente construidas entre hombres y mujeres, por ejemplo, ideas sobre cómo deben vestirse y comportarse. Estas ideas e ideales se adquieren en las familias, de los amigos, en las instituciones religiosas y culturales, en las escuelas, en los lugares de trabajo y en los medios de comunicación.

Identidad de género - el género con el que un individuo se identifica y al que siente un sentido de pertenencia. La identidad de género puede o no coincidir con el sexo biológico de un individuo. Esto no está relacionado con la orientación sexual.

Expresión de género - comportamiento, modales, intereses y apariencia atribuidos a un sexo en particular en un contexto cultural y social determinado; el género en el que un individuo se expresa a través de, por ejemplo, ropa, accesorios, lenguaje corporal, movimientos. La expresión de la identidad de género puede o no coincidir con el sexo biológico de un individuo. Esto no está relacionado con la orientación sexual.

Orientación sexual - también atracción sexual romántica; por quién te sientes atraído y por quién te sientes atraído romántica, emocional y sexualmente.

Sexualidad: se refiere a la expresión de sentimientos, pensamientos, emociones y comportamiento como hombres o mujeres, incluyendo la atracción, el enamoramiento y el comportamiento en las relaciones íntimas.

Igualdad de género - todos los individuos, independientemente del sexo/género, disfrutan de los mismos derechos, obligaciones y oportunidades.

Drag king - término general para las mujeres que se visten como hombres y actúan en varios lugares y situaciones.

Drag queen - término general para los hombres que se visten como mujeres y actúan en varios lugares y situaciones.

Queer - un término general para las minorías sexuales y de género que no son heterosexuales o no son cisgénero.

Cisgénero - un término para las personas cuya identidad de género coincide con el sexo que se les asignó al nacer.

Transperson - describe a los individuos cuya identidad de género y/o expresión de identidad de género difiere de su sexo biológico. Esto no está relacionado con la orientación sexual.

LGBTQ - siglas que significan lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer.

Masculinidad tóxica - estándares y normas que determinan los roles tradicionales de la masculinidad, que al realizarse estigmatizan y limitan la expresión de las emociones de los niños y los hombres. Vinculado a las expresiones nocivas de la masculinidad tradicional, incluyendo la violencia.

Las diferencias entre el sexo y el género se esbozan en los Cuadros No. 1 y No. 2 que figuran a continuación:

Tabla No. 1

	Género	Sexo
¿Qué es?	Cultural, construida socialmente, adquirida a través	Biológico, genético. Caracterizado por los

	de la socialización. Espectro entre la masculinidad y la feminidad	cromosomas sexuales (XX o XY), órganos reproductivos, hormonas, sistema muscular, esqueleto. Masculino/Femenino/Intersexual
¿Puede ser cambiado?	Sí. Basado en las formas en que la persona se identifica y se expresa.	Sí. A través de una compleja transformación médica biofísica.
Ejemplo	Tanto los hombres como las mujeres pueden trabajar. Tanto los hombres como las mujeres pueden cuidar de los parientes y los niños.	Sólo las mujeres pueden dar a luz. Sólo los hombres pueden embarazar a las mujeres.

Tabla No. 2 Percepciones culturales y sociales tradicionales de género y sexo. Pueden variar en diferentes culturas y sociedades.

Hombre: testículos, pene, bigote	SEXO	Mujer: vagina, pechos
Identidad masculina	G É N E R O	Identidad femenina
Fuerte, agresivo, competitivo.		Frágil, tranquila, atractiva, educada, pasiva/débil, amable.
Para un niño: armas de juguete, deportes, juegos de construcción		Para una niña: muñecas, animales, joyas.
En la educación formal, dirigida a las ciencias exactas: programación, matemáticas, física, negocios, política, etc.		En la educación formal, dirigida a las humanidades: música, arte, teatro, idiomas, enseñanza, sanidad, etc.
Fuera (la esfera pública): fumar, beber, mayor libertad sexual, mayor movilidad social, por ejemplo, los chicos pueden salir más tarde por la noche que las chicas.		Dentro (la esfera privada): ser madre y esposa, menor movilidad social, por ejemplo, tener que llegar a casa temprano, tener que informar a dónde van (el miedo al embarazo también puede ser un factor restrictivo)
Dominar, controlar la identidad. Orientado al liderazgo.		Identidad sometida y controlada. Orientada a la ejecución, la adaptación

Poder: Agresión en la resolución de conflictos, exigiendo, dominando.		Obediente, comprensiva, dispuesta a adaptarse, acomodada, intrigante.
---	--	---

Actividad #1: ¿Qué es el género?

El objetivo: discutir los roles sexuales y de género predominantes, entendiendo cómo nos ayudan u obstaculizan y cómo influyen en nuestros sentimientos, acciones, comportamiento y emociones. ¿Qué significa "ser una chica" o "ser un chico"?

Duración: 40-50 min

Necesario: Grandes hojas de papel y rotuladores.

Procedimiento: Al iniciar un debate sobre los conceptos y definiciones de un hombre y una mujer, es importante comenzar con las palabras utilizadas por los propios participantes. Si el grupo es tímido, usted, como líder, debe ofrecer sugerencias, pero es importante tener cuidado con las palabras que puedan parecer insultantes o humillantes.

1. Dibujar columnas de una hoja de papel - titule la primera hoja **hombre (o niño)** y etiquetar la otra **mujer (o niña)**.
2. Invite a los participantes a hacer una lista de cosas relacionadas con la idea de ser un hombre. Escriba las cosas - tanto positivas como negativas - en la columna correspondiente. Invite a los participantes a mencionar tanto las características biológicas como las sociales.
3. Repita el mismo proceso para la columna titulada "mujer".
4. Discuta brevemente algunas de las características enumeradas en cada columna.
5. Cambiar los títulos de las columnas. Pregunte a los participantes si las características atribuidas a los hombres pueden atribuirse a las mujeres y viceversa.
6. Utilice las siguientes preguntas para orientar la discusión sobre las características que no pueden aplicarse tanto a los hombres como a las mujeres, y por qué. Explique que toda característica biológica que no pueda atribuirse tanto a los hombres como a las mujeres es una característica del sexo y que toda característica social que pueda utilizarse para describir tanto a los hombres como a las mujeres es una característica del género.

Paso opcional: Para comprender mejor la diferencia entre sexo y género, recomendamos recopilar imágenes de hombres y mujeres que describan tanto su sexo biológico como los roles sociales de género. Esto puede incluir imágenes de una mujer lavando platos (papel de género), una mujer amamantando (papel de sexo) y un hombre arreglando un coche o cazando (papel de género). Los participantes tienen la tarea de identificar qué imágenes representan el sexo y/o los roles de género y justificar su elección.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué significa ser un hombre?
- ¿Qué significa ser mujer?
- ¿Crees que los hombres y las mujeres son educados de la misma manera?-
- ¿Cuál es el papel de un hombre en una relación romántica? ¿Cuál es el papel de la mujer?
- ¿Cómo expresa un hombre sus emociones? ¿Es esto diferente de cómo una mujer expresa las suyas? ¿Por qué crees que es así?
- ¿Nuestra percepción de los roles de las mujeres y los hombres está influenciada por lo que piensan nuestros amigos y familiares? ¿Cómo?

- ¿Las normas de género están influenciadas por los medios de comunicación? Si es así, ¿de qué manera? ¿Cómo se retrata a las mujeres en los medios de comunicación? ¿Cómo se retratan los hombres en los medios de comunicación?
- ¿Cómo influyen estas diferencias y desigualdades en nuestra vida cotidiana?
- ¿Cómo influyen estas diferencias en nuestras relaciones con nuestras familias y parejas?
- ¿Cómo se puede desafiar las percepciones desiguales de cómo debe comportarse un hombre en su vida cotidiana? ¿Cómo puede usted desafiar las percepciones desiguales de cómo las mujeres deben actuar en su vida cotidiana?

Actividad #2: Hacer una fila

El objetivo: Reflexionar sobre cómo el sexo y los roles de género afectan nuestras vidas como mujeres y hombres/niñas y niños, y sobre cómo esto influye en nuestras elecciones, actitudes y comportamiento. ¿Qué se espera de nosotros y por qué? Para ver cómo las normas invisibles dictan lo que es masculino y lo que es femenino.

Duración: 20-30 min

Necesario: Hojas A4 (tituladas de 1 a 6)

Procedimiento:

1. El líder del grupo coloca las hojas de papel con los números del 1 al 6 en el suelo en una fila.
2. El líder lee una de las declaraciones. El número 1 significa un fuerte acuerdo, y el número 6 un fuerte desacuerdo. Los números 2, 3, 4 y 5 denotan diferentes niveles de acuerdo/desacuerdo.
3. Los participantes se colocan junto al número que representa con mayor exactitud su actitud.
4. Permita que los participantes expliquen su elección. Pueden hacerlo individualmente o en grupo con otros que estén al lado del mismo número. En este último caso, cada grupo debe presentar el punto de vista que acordaron colectivamente. Si alguien se encuentra solo cerca de uno de los números, permítale unirse a uno de los grupos más cercanos.

LAS DECLARACIONES

- ¿Sientes mucha presión para tener una “buena apariencia”?
- ¿Te comparas a menudo con otras chicas/chicos para entender si eres guapo/a?
- ¿Con qué frecuencia oyes a alguien decir "Las chicas no hacen eso" o "Los chicos no hacen eso"? (1 - casi todos los días; 6 - casi nunca)
- Si las chicas se visten provocativamente, su reputación se resiente.
- Si los chicos se visten provocativamente, su reputación sufre.
- Las mujeres mantienen relaciones más cercanas con sus amigos que los hombres.
- Lo que las mujeres y los hombres tienen en común supera sus diferencias.
- Los adultos tratan a los niños y a las niñas de manera diferente.
- Los niños están sujetos a mayores expectativas que las niñas.
- Los hombres tienen que cuidar de las mujeres.
- Las mujeres tienen que cuidar de los hombres.
- Las chicas de verdad se comportan bien y sacan buenas notas.
- Los niños corren más riesgos que las niñas.
- Los chicos son más prácticos y lógicos que las chicas.
- Los chicos que muestran emociones son débiles.
- Las chicas que muestran ira son demasiado "masculinas".
- Hay injusticia en la sociedad, y hiere más a las chicas que a los chicos.

- Hay injusticia en la sociedad, y hiere más a los chicos que a las chicas.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pasa a los chicos que no siguen las normas de género, es decir, que se salen de la norma?
- ¿Qué les sucede a las niñas que no siguen las normas de género? ¿Qué dice la gente de ellas? ¿Cómo se les trata?
- ¿Qué es necesario para facilitar la vida fuera de esos límites a los niños y las niñas? ¿Cómo podemos ayudar?

Actividad #3: Masculinidad saludable/no saludable

El objetivo: Reflejar cómo las expectativas y los estereotipos de la sociedad influyen en las vidas, actitudes y comportamientos de los chicos. Representar cómo las expresiones dañinas de la masculinidad tradicional están vinculadas a la violencia, incluida la explotación sexual.

Duración: 20-30 min

Necesario: 4 hojas grandes de papel, rotuladores, muchas hojas pequeñas de papel

Procedimiento:

1. El líder del grupo pide a los participantes que nombren las características y rasgos que los niños y hombres son presionados a mostrar o ser para ser considerados "hombres de verdad". Estas palabras deben ser escritas en las hojas de papel pequeñas. Palabras que podrían usarse, por ejemplo: agresivo, atlético, controlador, fuerte, seguro, heterosexual, puede golpear al oponente, etc.
2. En cada hoja grande escribir una idea: objetivación de la mujer, homofobia, estoicismo emocional, fomento de la violencia. Anime a los participantes a discutir cada idea y a explicar las que no estén claras.

La objetivación⁴⁴ es un acto de tratar a la mujer únicamente como un objeto, un cuerpo cuyo valor está determinado por la capacidad de otros para usarlo. Está estrechamente relacionado con la percepción de la mujer como objeto sexual, sin tener en cuenta su personalidad, dignidad o sentimientos. Aunque tanto los hombres como las mujeres pueden ser objetivados, lo más frecuente es que sean mujeres las que tienden a ser objetivadas. Este fenómeno está estrechamente relacionado con la desigualdad entre los géneros y la violencia sexual.

Homofobia - gama de actitudes y sentimientos negativos hacia la homosexualidad o hacia las personas que se identifican o perciben como lesbianas, gays, bisexuales o transexuales (LGBTQ). Puede expresarse como desprecio, prejuicio, aversión, odio o antipatía, y puede basarse en el miedo irracional y la ignorancia, y a veces está relacionada con las creencias religiosas.

3. Haga que los participantes identifiquen cuáles de los términos que se les ocurrieron podrían estar relacionados con las ideas de cada una de las hojas grandes. La mayoría de los términos posiblemente podrían ajustarse a varias o a todas las ideas. Durante la actividad se pueden añadir más características y rasgos que podrían ser adecuados para cada idea.
4. Discuta cuáles de estos rasgos/características podrían causar daño a las mujeres y niñas, hombres y niños, y a la gente de todo el espectro de géneros.

Preguntas para la reflexión:

⁴⁴ La objetivación sexual https://en.wikipedia.org/wiki/Sexual_objectification

- ¿Qué impacto tienen las expectativas y estereotipos de la sociedad como la agresión, el embotellamiento de las emociones, el estar siempre en control, etc. sobre la salud mental y las relaciones de los niños y los hombres?
- ¿Cómo afectan estas expectativas a las mujeres y las niñas? ¿Cuál es su relación con las diversas expresiones de violencia?
- ¿Cómo pueden sentirse y experimentar los jóvenes homosexuales/transgénero por no adherirse a esas ideas rígidas de masculinidad?
- ¿Qué papel desempeñan los medios de comunicación en la producción de esos estereotipos?
- ¿Cuáles son los rasgos y características alternativos de una masculinidad sana (por ejemplo, empatía, respeto, dar importancia al consentimiento, gestión emocional, respeto cuando alguien dice "no")? ¿Cómo puede esto ayudar a formar relaciones más sanas y mejorar la salud mental?

**Comentarios finales de la evaluación de la sesión.*

Recursos adicionales:

- Estereotipos de género § <https://www.ohchr.org/EN/Issues/Women/WRGS/Pages/GenderStereotypes.aspx>
- Roles de género en la sociedad (video): § <https://www.youtube.com/watch?v=Vz-hlV8o3y8>
- El futuro de los roles de género (video): https://www.youtube.com/watch?v=SyTi4lvm_9s
- La persona del pan de género <https://www.genderbread.org/>
- Índice de igualdad de género § <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2019>
- Objetivos de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas. Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y las niñas <https://www.un.org/sustainabledevelopment/gender-equality/>
- Trans* - Sam Amore (Video) https://www.youtube.com/watch?v=rdp_9dL6iyk
- Juguetes de niña contra juguetes de niño: El experimento - Historias de la BBC (video) <https://www.youtube.com/watch?v=nWu44AqF0iI>
- La etiqueta de género: Expresión de género auténtica (video) § <https://www.youtube.com/watch?v=VjzpRvXNh7Q>
- Los chicos no lloran. White Ribbon (Video) <https://www.youtube.com/watch?v=fjo-hwAKcas>
- ¿Qué es la masculinidad tóxica? <https://www.nytimes.com/2019/01/22/us/toxic-masculinity.html>

#7 PUBERTAD

El objetivo: Discutir los cambios físicos, psicológicos y emocionales que experimentan los jóvenes cuando llegan a la adolescencia en un entorno seguro y abierto. Discutir cómo estos cambios afectan a las actitudes de los jóvenes hacia ellos mismos y hacia los demás.

Cambiamos y nos volvemos diferentes cada día y cada momento que pasa. Así es la vida y es un proceso completamente normal. Tal vez ya has notado algunos cambios en tu apariencia externa o en tu forma de pensar. ¿Quizás tienes preguntas sobre estos cambios que has experimentado? Esta lección trata de explicar todo lo que ha cambiado en ti o está a punto de cambiar.

Durante la adolescencia, el cuerpo humano experimenta grandes cambios. Es un momento en el que el cuerpo humano comienza a prepararse para la creación de la descendencia. Este período se llama maduración sexual o pubertad. Significa que una persona ha alcanzado la madurez sexual tanto biológica como funcional. Durante la pubertad, las chicas maduran en mujeres, mientras que los chicos maduran en hombres. Este período es muy diferente para cada persona. En el caso de las niñas, la pubertad suele producirse entre los 10 y 13 años y en el de los niños entre los 12 y 14 años. La maduración de los niños y niñas en hombres y mujeres está determinada por las hormonas que son diferentes para cada sexo. Las hormonas son sustancias biológicamente activas que afectan al aspecto, los niveles de actividad y el bienestar de una persona. Durante la pubertad, el cuerpo de las niñas comienza a aumentar la cantidad de la hormona llamada estrógeno, mientras que el cuerpo de los niños comienza a producir la hormona llamada testosterona. Las proporciones de estas hormonas en el cuerpo de una persona influyen en el futuro desarrollo físico y el comportamiento de la persona.

En el caso de las **niñas**, la pubertad comienza un poco antes que en el caso de los niños. Los cambios más visibles durante la pubertad se producen en el cuerpo de las niñas:

- Su cuerpo cambia: las chicas son más altas, sus caderas se ensanchan y la forma de su cuerpo se vuelve más “adulta”.
- Sus pechos se agrandan: los pechos empiezan a crecer durante la pubertad, y este proceso es lento. A medida que los pechos crecen y se desarrollan, pueden volverse sensibles, pero esta sensación desaparecerá eventualmente. La mayoría de las niñas se preocupan por el tamaño de los senos durante la pubertad: algunas se preocupan por el hecho de que son diferentes, otras se preocupan por la forma de sus senos. Es perfectamente normal que un pecho sea más grande que el otro durante el crecimiento de los pechos; el tamaño de ambos pechos se igualará con el tiempo. Sin embargo, también pueden permanecer diferentes durante más tiempo. Por lo general, los pezones de las niñas sobresalen, pero hay casos en los que los pezones se pueden invertir. Eso también es normal, y no hay que preocuparse por ello. Tales diferencias en los pezones pueden persistir durante el curso de la vida.
- Vello corporal: en las niñas, el pelo comienza a crecer en las axilas, y también aparece alrededor de los genitales, así como en las piernas y los brazos.
- Cambios en la piel y el cabello: la piel y el cabello comienzan a ser grasosos más a menudo. Uno puede empezar a ver signos de acné en la cara y caspa en el cabello. A medida que comienza la pubertad, las glándulas sudoríparas comienzan a trabajar más intensamente, por lo que la sudoración aumenta.
- Aparecen las secreciones genitales: antes del comienzo de la menstruación, las chicas pueden observar una secreción clara o blanquecina de la vagina, que puede manchar la ropa interior. Esta secreción es un fenómeno fisiológico normal y le ocurre a todas las

mujeres. ¡Importante! Si las secreciones causan molestias, se pueden utilizar compresas o salvaslips. Recuerde: si la secreción aumenta repentinamente de volumen, cambia de color (amarillo o marrón oscuro) o de aroma, puede ser un indicio de inflamación vaginal. En este caso, necesitas ver a un ginecólogo.

- Primera menstruación: Al comenzar la pubertad, un óvulo, que pasa por el oviducto hasta el útero, madura en uno de los ovarios cada mes. Si el óvulo entra en el útero sin ser fecundado, muere, la membrana mucosa del útero se rompe y con la sangre se descarga del cuerpo a través de la vagina. Este proceso se llama menstruación.

Los **niños** pueden esperar ver cambios en sus cuerpos entre los 10 y los 18 años de edad, sin embargo, estos cambios suelen comenzar a la edad de 13 a 14 años:

- Los niños crecen rápidamente, sus hombros y pecho se ensanchan, sus músculos comienzan a desarrollarse, los niños comienzan a ganar peso y su cuerpo gradualmente comienza a parecer cada vez más maduro.
- Cambios en la voz: las voces de los chicos cambian durante la pubertad y se vuelven más graves.
- Vello corporal: en los chicos, el vello crece en diferentes lugares: en la cara, las axilas y en la base del pene. El vello también puede ser más pronunciado en las manos y los pies, así como en otras partes del cuerpo.
- Cambios en la piel y el pelo: la piel y el pelo empiezan a volverse grasos más a menudo. Uno puede empezar a ver signos de acné en la cara y caspa en el cabello. A medida que comienza la pubertad, las glándulas sudoríparas comienzan a trabajar más intensamente, por lo que la sudoración aumenta.
- Cambios genitales: el pene se vuelve más grueso y largo, los testículos se vuelven más grandes y oscuros. Durante la pubertad, los testículos comienzan a producir esperma. La semilla es un líquido lechoso lleno de millones de espermatozoides. Si llegan al útero femenino a través del oviducto, fertilizan los óvulos femeninos, creando un feto.
- La madurez sexual de los chicos se caracteriza por las erecciones. Es cuando el pene se endurece y se eleva. Las erecciones pueden ocurrir sin ninguna razón y desaparecer tan repentinamente como aparecieron. Las erecciones son muy comunes por la mañana, y cuando uno está excitado. Los testículos comienzan a producir espermatozoides que se descargan con el semen.⁴⁵

Tanto los chicos como las chicas pueden querer **masturbarse o satisfacerse a sí mismos**. Esto es el acariciar repetidamente los genitales de uno, lo que produce sentimientos placenteros. ¿Es la masturbación dañina? No, siempre y cuando no interfiera con tus límites físicos, emocionales y psicológicos o los de los demás. La masturbación, o la autosatisfacción, es una forma natural de tomar conciencia del propio cuerpo y descubrir lo que le gusta y lo que no. La autosatisfacción no tiene un efecto negativo en la futura vida sexual de una persona si se percibe como un fenómeno natural y aceptable y no se convierte en el único interés de la persona. La autosatisfacción puede ayudar a aliviar la tensión que surge cuando la excitación sexual no puede lograrse mediante el acto sexual, como ocurre en la adolescencia cuando una persona joven no está aún preparada para el coito. Es clave entender que la masturbación no es reprobable y antinatural y que si alguien la hace, es su propia elección.⁴⁶

⁴⁵ Un folleto del Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Letonia en cooperación con el Ministerio de Salud. titulado "Las niñas, los niños y la pubertad"

http://www.vsm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veselibai/Buklets_Meitenes_puisi_pubertate.pdf

⁴⁶Papardes zieds. Vai masturbācija ir kaitīga? (Is masturbation harmful?) <http://papardeszieds.lv/jautajumi/vai-masturbacija-varetu-kaitet-manai-veselibai-un-seksualajai-dzivei-nakotne/>

Actividad #1: Cambios en mí

El objetivo: Crear una atmósfera positiva y discutir los cambios en el cuerpo de un adolescente durante la pubertad. Para establecer lo que los jóvenes saben sobre el tema.

Duración: 30 minutos

Requerido: una hoja de papel grande y marcadores

Procedimiento:

1. Los participantes se dividen en grupos más pequeños o parejas y se les dan hojas de papel y marcadores.
2. Un grupo/pareja dibuja un sexo biológico (niña o niño), en el que tendrán que pensar.
3. Dibujan el cuerpo en la hoja de papel, representando todos los cambios que ocurren a la edad de la pubertad. Deberán escribirlos. Los cambios psicológicos también deben ser anotados.
4. Los grupos presentan y explican a los demás lo que han dibujado y escrito. Los participantes son libres de añadir a las presentaciones de los demás si tienen algo que añadir.

¡Recuerden! Probablemente habrá muchas risas y chistes durante el ejercicio (que es una manera absolutamente normal de lidiar con la vergüenza o sentimiento de incomodidad). Pero como líder del grupo, es importante que enfatice y recuerde al grupo que siempre debe mantener una actitud respetuosa.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentiste mientras realizabas el ejercicio? ¿Qué te gustó o no te gustó, te pareció que el ejercicio era fácil o difícil?
- ¿Te parece fácil la edad de la pubertad? ¿Qué es lo que más te resulta difícil de la pubertad? ¿Por qué?
- ¿Dónde y cómo reciben los jóvenes información sobre los cambios que experimentan? ¿Cómo puedes estar seguro de que esta información es fiable?

Actividad #2 "Ropa interior"

El objetivo: El grupo se familiariza con los conceptos de salud reproductiva y sexualidad (incluyendo - orientación sexual) y sus definiciones.

Duración: 20 minutos

Necesario: Hojas de papel, tijeras y cinta adhesiva. (Preparados, impresos y recortados "calzoncillos con los conceptos etiquetados", "camisetas con las definiciones escritas") de la hoja de recursos (sesión #7, actividad #2).

Procedimiento:

1. El líder del grupo divide al grupo en dos grupos más pequeños - utiliza cinta adhesiva para poner los nombres de los conceptos en la espalda del primer grupo y las definiciones en la espalda del otro grupo.
2. Los participantes no pueden hablar durante la actividad.
3. Cuando terminen de pegarlos en sus espaldas, el líder del grupo debe pedir a los participantes que lean (en silencio, sin hablar entre ellos) lo que está escrito en las espaldas de los otros participantes, tratando de encontrar la definición correcta del concepto que tienen en sus espaldas.
4. Cuando hayan encontrado sus parejas correspondientes, se leerán en voz alta los conceptos y sus definiciones y se discutirán.

5. Los participantes expresan sus pensamientos y sentimientos sobre lo que han experimentado durante la actividad.

*Una forma más fácil de hacer esta actividad es esta: hacer que todo el grupo trabaje en conjunto. Se colocan los conceptos y definiciones en el suelo. Luego encargue al grupo que busque las parejas correspondientes.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué conceptos te resultaron más difíciles de entender? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil/difícil encontrar su pareja sin mirarse/sin hablarse?
- ¿Surgió un líder entre el grupo que asumió el papel de emparejamiento?

Sexualidad

La sexualidad es un proceso interno y externo que cambia constantemente y que cada persona atraviesa como individuo. Se entiende que la sexualidad incluye las nociones de sexo biológico, sexo como proceso, identidades y roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o expresan. La sexualidad de una persona está influenciada por factores⁴⁷ biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, legales, históricos, religiosos y espirituales. Es importante recordar y comprender que la sexualidad no es un estado constante e inmutable, sino un proceso interno y externo que puede cambiar constantemente, dependiendo de los factores mencionados anteriormente y de su interacción.

Actividad #3: "10 palabras sobre la sexualidad"

El objetivo: aclarar el término "sexualidad". Desarrollar y ampliar la comprensión de la sexualidad.

Duración: 20-30 min

Necesario: Una pequeña hoja de papel para cada participante; utensilios de escritura; una hoja grande de papel; marcadores.

Procedimiento:

1. El o la líder del grupo pide a las personas participantes que reflexionen sobre las ideas que tienen sobre la palabra "sexualidad" (¿qué significa?).
2. Cada participante escribe en su página 10 palabras que asocia con el concepto de sexualidad.
3. El líder del grupo escoge a una persona para hablar en primer lugar y le pide que lea la primera palabra que ha escrito en su hoja. La líder escribe esa palabra en la pizarra. Si alguien tiene la misma palabra en su hoja, agrega un + en la hoja grande a esa palabra por cada vez que aparece (por ejemplo, besos +++++; gay +). Esto permitirá ver una tendencia en el grupo (qué palabras son las más comunes y cuáles no se usan en absoluto). Haga que los participantes lean en voz alta las palabras que han escrito. Después de un rato, deberían tener una lista de palabras en la pizarra.
4. El o la líder del grupo pide a los participantes que piensen y discutan la lista que se les ocurrió, cómo podrían agrupar las palabras, qué aspectos de la sexualidad cubren estas

⁴⁷ Organización Sexual de la Salud. Salud sexual y reproductiva.

https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

palabras. Las palabras suelen reflejar emociones, partes del cuerpo, roles de género, prendas de vestir, situaciones, salud y abusos, etc.

¡Importante! Escriba los nombres en la pizarra exactamente como las personas participantes los llaman (incluso si son groseros o indecentes). Las palabras que se consideran groseras (por ejemplo, "maricón") deben ser definitivamente discutidas con el grupo explicando el significado de cada palabra y discutiendo si hay algún sinónimo cortés y respetable para estas palabras (por ejemplo, las palabras que se utilizan para describir los órganos genitales femeninos y masculinos).

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué observaste? ¿Qué palabras pertenecientes a una categoría (partes del cuerpo, vestimenta, situaciones, etc.) surgieron más? Comparta sus pensamientos: ¿por qué fueron los más importantes?
- ¿Te sorprendió algo durante esta tarea o encontraste algo particularmente interesante?
- ¿De dónde has obtenido información y cómo has creado tu comprensión del concepto de "sexualidad" en el pasado? (familia, escuela, amigos, Internet, películas, etc.)
- ¿Cómo se manifiesta la sexualidad: en qué formas, cómo la edad se convierte en un factor, cómo el entorno afecta a la propia sexualidad?
- ¿Por qué se utilizan estas palabras a menudo para insultar u ofender a alguien?
- ¿Cuáles podrían ser otras formas de comunicar sus sentimientos, pensamientos, emociones (sin utilizar estas palabras)?

Pornografía

Iveta Kelle, jefa de la organización letona de salud reproductiva "Papardes zieds": Hoy en día, la pornografía se ha convertido en una fuente de educación para los jóvenes tanto en términos de su sexualidad como de las relaciones sexuales en general. Muchos jóvenes entran en contacto con la pornografía antes de iniciar las relaciones sexuales, tal vez incluso antes de su primer beso o su primer abrazo de alguien que les gusta. En Letonia no se dispone de datos sobre el número y la edad de los niños afectados por el material pornográfico en Internet durante su proceso de educación sexual. Una encuesta en Internet realizada en la primavera de este año por la organización "Papardes zieds" demostró que nuestros niños no son diferentes de los jóvenes de otras partes del mundo. Más del 60% de los 500 jóvenes encuestados habían visto material pornográfico.

Algunos se habían encontrado con ese material accidentalmente, otros lo habían visto con menos frecuencia, pero bastantes habían visto ese material regularmente. Los datos de un estudio realizado en 2014 mostraron que, en promedio, uno de cada tres niños y adolescentes de 9 a 16 años de edad había visto material sexual y que, en promedio, uno de cada cinco niños menores de 12 años había visto material sexual (proyecto EU Kids Online, 2014, investigación de Inta Brikše y Guna Spurava "Children on the Internet: safety and risks").

Lo que es preocupante es que la mayoría (61%) de los niños y jóvenes que habían estado en contacto con material pornográfico no hablaron de lo que vieron con nadie. Según estudios internacionales, el 90% de los niños y el 60% de las niñas han visto material pornográfico en Internet. El 30% del contenido de Internet es pornográfico.

De todos los sitios web en Internet, los pornográficos son los más populares - 4,4 billones de personas visitan estas páginas cada mes, que es tres veces el número de personas que visitan el popular canal de noticias estadounidense CNN. Además, un lector pasa sólo unos 3-6 minutos en el sitio de noticias, mientras que los usuarios pasan 15-20 minutos en promedio en un sitio web pornográfico.

El 88% del material pornográfico muestra agresión física. La pornografía se está volviendo más grosera, cruel y violenta. La pornografía no sólo muestra la violencia en las relaciones, sino que facilita la visión de que la pornografía violenta es sexy. Si un niño posee un teléfono inteligente o tiene acceso a un ordenador e Internet, o tiene amigos que tienen acceso a Internet, es probable que entre en contacto con material pornográfico, aunque no lo busque específicamente.

Los aspectos negativos de la pornografía

Es SALUDABLE que los niños y jóvenes adquieran conocimientos y sientan curiosidad por las cuestiones relacionadas con su propio cuerpo, el cuerpo del sexo opuesto, la sexualidad y el sexo. Sin embargo, la fácil disponibilidad de material pornográfico ha creado nuevos riesgos y desafíos para nosotros como padres, maestros y profesionales de la salud.

- Los cuerpos de los actores pornográficos, como los modelos y los actores de cine, no son representativos de la gente común - sus cuerpos han sido modificados. Los penes de los hombres son demasiado grandes, las mujeres son muy delgadas con grandes pechos y pequeños y bonitos genitales. A menudo, es debido a la pornografía que los chicos se deprimen por el tamaño de su pene, mientras que las chicas consideran las cirugías plásticas para remodelar su cuerpo, como la cirugía de mama o la labioplastia.
- En las imágenes y videos pornográficos, una mujer es sólo un juguete sumiso en las manos del hombre, listo para cualquier cosa que él quiera. A menudo las posturas de las mujeres se parecen a las de las bailarinas de ballet, si no a las de las gimnastas artísticas.
- Sólo el 10% de los videos pornográficos muestran el uso de un condón y los actores a menudo tienen sexo con varias parejas al mismo tiempo.
- Ver pornografía puede llevar a una actitud positiva hacia los experimentos sexuales, a una visión de la mujer como objeto sexual, a una comprensión en la que las relaciones se reducen a un mero contacto físico, y a la visión de que la violencia contra la mujer es algo que hay que fomentar.

Actividad #4 Pornografía

El objetivo: discutir la pornografía sin moralizar a los participantes. Hablar abiertamente sobre la pornografía y la actitud de uno hacia ella. Discutir las consecuencias de la pornografía, tanto a nivel personal como a nivel estructural.

Duración: 20 minutos

Necesario: Varias hojas de papel con el número 1 a 6 escrito en ellas.

Procedimiento:

1. El líder del grupo coloca las hojas de papel con los números del 1 al 6 en el suelo en una fila.
2. El líder lee una de las declaraciones. (El número 1 puede significar que está completamente de acuerdo, y el número 6 que está completamente en desacuerdo. Los números 2, 3, 4, 5 indican hasta qué punto un participante encuentra algo aceptable/incorrecto).
3. Los participantes deben caminar y pararse cerca del número que más corresponde a su posición.
4. Permita que los participantes expliquen su elección. Pueden hacerlo individualmente o en grupo, parándose cerca de un número colectivamente. En este último caso, cada grupo debe presentar el punto de vista que acordaron colectivamente. Si alguien se

encuentra solo cerca de uno de los números, permítale unirse a uno de los grupos más cercanos.

LAS DECLARACIONES

- La pornografía es una buena fuente de información
- La pornografía perjudica la sexualidad
- Ver pornografía es arriesgado
- Ver películas de naturaleza pornográfica da una impresión errónea del sexo.
- La pornografía no afecta a las relaciones
- La pornografía produce una visión inexacta de cómo se ven y funcionan los cuerpos de hombres y mujeres.
- La pornografía es sólo una fantasía
- Las personas que participan en la fabricación de pornografía están experimentando la vida real de la violencia sexual y el comportamiento degradante
- La pornografía no causa violencia
- La pornografía no es lo mismo que la prostitución.

Preguntas de reflexión:

- ¿Por qué la gente ve películas pornográficas?
- ¿Es mejor verlas solo o en compañía de otros?
- ¿Qué se siente al ver estas películas?
- A veces, cuando vemos tales películas, tenemos una sensación de incomodidad y agitación al mismo tiempo. ¿Por qué crees que es así?
- ¿Cómo se refleja la sexualidad de hombres y mujeres en la pornografía?
- ¿Por qué la gente elige convertirse en estrellas del porno? ¿Crees que a veces las personas se convierten en estrellas del porno porque no tienen "libre elección"?
- ¿En qué se diferencia el ser un chico o una chica cuando se trata de la pornografía?
- ¿Cómo debo tratar a un compañero que quiere ver pornografía si no quiero hacerlo yo mismo?
- ¿Cómo debo tratar a un compañero que no quiere ver pornografía pero yo sí?

No lo olvides: es importante poder describir los sentimientos negativos y positivos que tenemos cuando vemos películas pornográficas. A veces puede ser muy difícil hablar de las emociones que causan estas películas. La mayoría de la gente tiene sentimientos encontrados, por lo que películas como estas pueden parecer tanto excitantes como repugnantes. Alguien puede avergonzarse de admitir que ha visto películas pornográficas; otra persona puede no haberlas visto nunca. No debes asumir de una manera u otra sobre los participantes. Es importante que los miembros del grupo no se sientan presionados de ninguna manera. Si alguien desea hablar, compartir sus experiencias y pensamientos - déjenlo. El ambiente en el grupo puede perder fácilmente la seriedad, la gente puede empezar a bromear sobre el tema, por lo que es importante volver a tomar este tema en serio una vez que la risa se haya calmado. Asegúrate de que nadie empiece a hablar antes de que el orador anterior termine su idea. Si alguien hace un comentario sexista⁴⁸, no lo ignore - discútalos.

Comentarios finales:

¿Qué podemos hacer?

⁴⁸ Prejuicios, estereotipos o discriminación típicamente en contra de las mujeres en cuando a las relaciones sexuales.

- La disponibilidad de material pornográfico debe restringirse a los niños mientras son jóvenes.
- Los jóvenes deben ser animados a pensar críticamente. Se les debe enseñar a examinar críticamente lo que han visto.
- Deberíamos ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades para que la pornografía no sea un recurso de aprendizaje para la construcción de relaciones.

Lo que cada uno de nosotros puede hacer es inspirar a los jóvenes dándoles un ejemplo positivo de cómo las relaciones en la vida real son mucho mejores que lo que se muestra en el material pornográfico. Los niños y los jóvenes pueden haber aprendido sobre enfermedades y anticonceptivos en la escuela o en las visitas al médico, pero sin enseñarles que las relaciones deben tener un respeto mutuo, sólo habremos hecho una parte del trabajo necesario para ayudar a los jóvenes a experimentar la belleza en las relaciones⁴⁹.

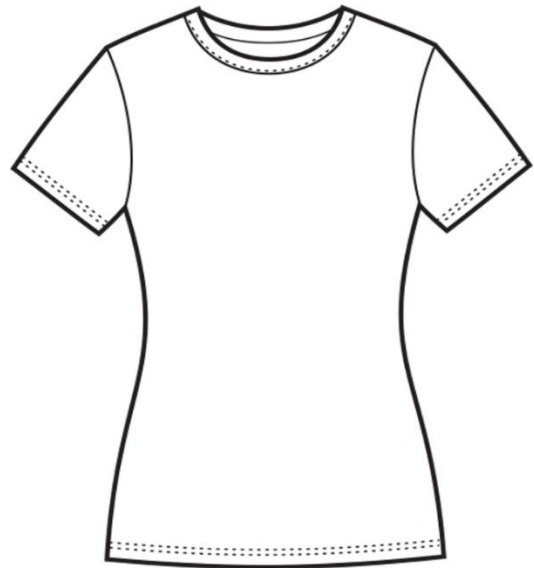
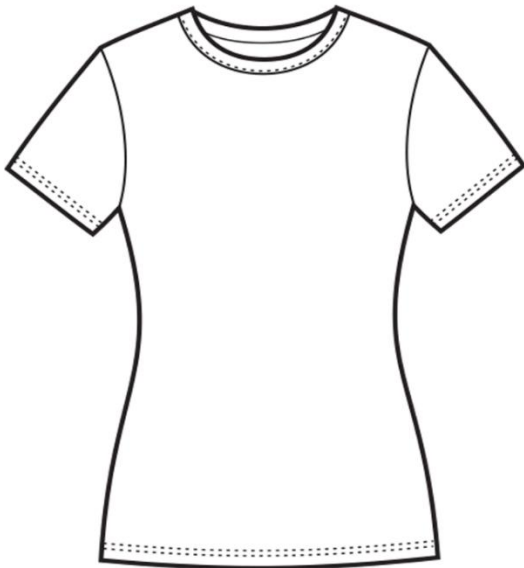
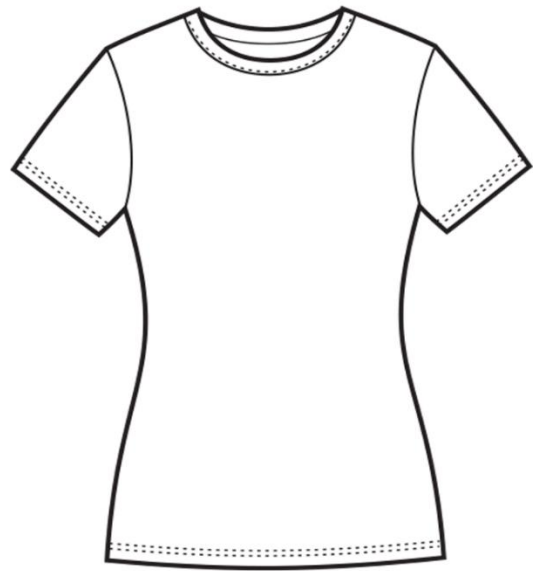
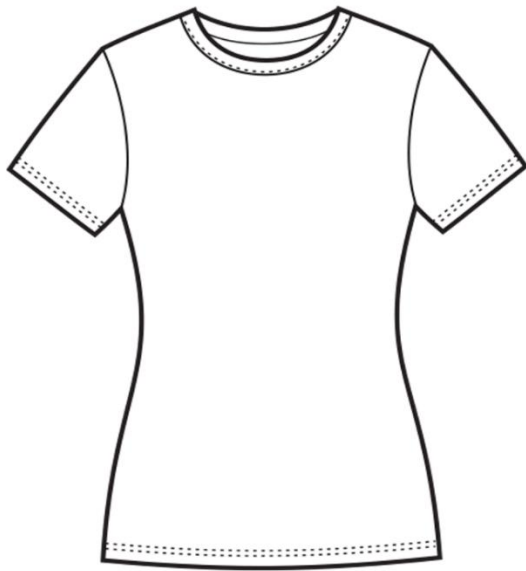
**Clausura de las observaciones de evaluación de la sesión.*

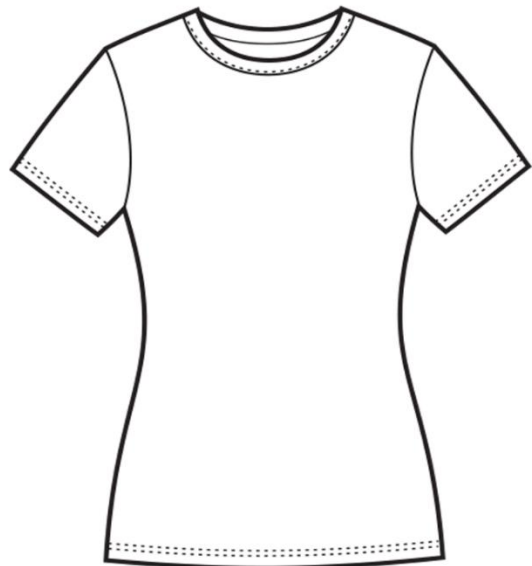
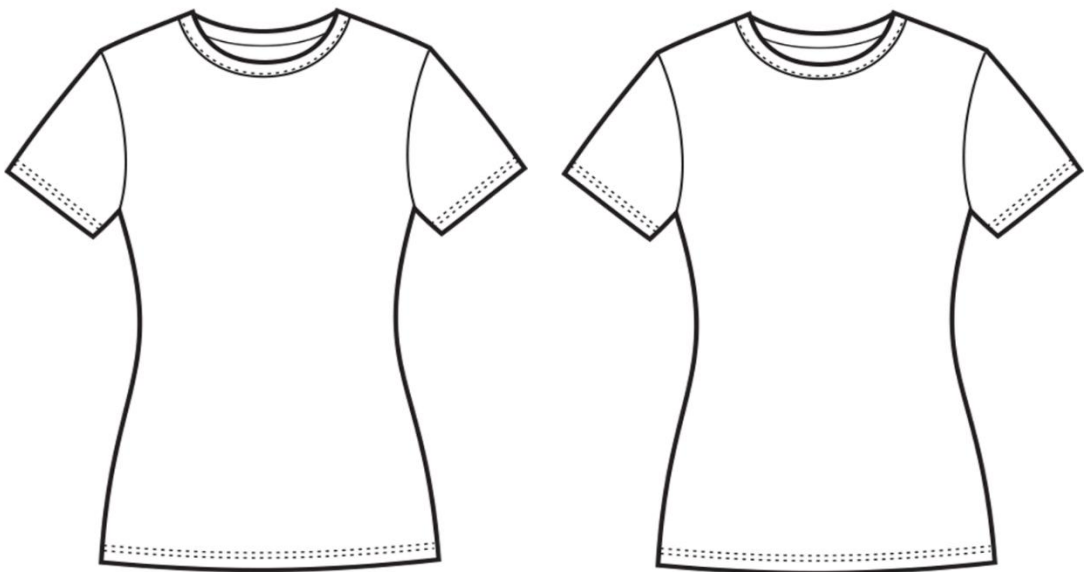
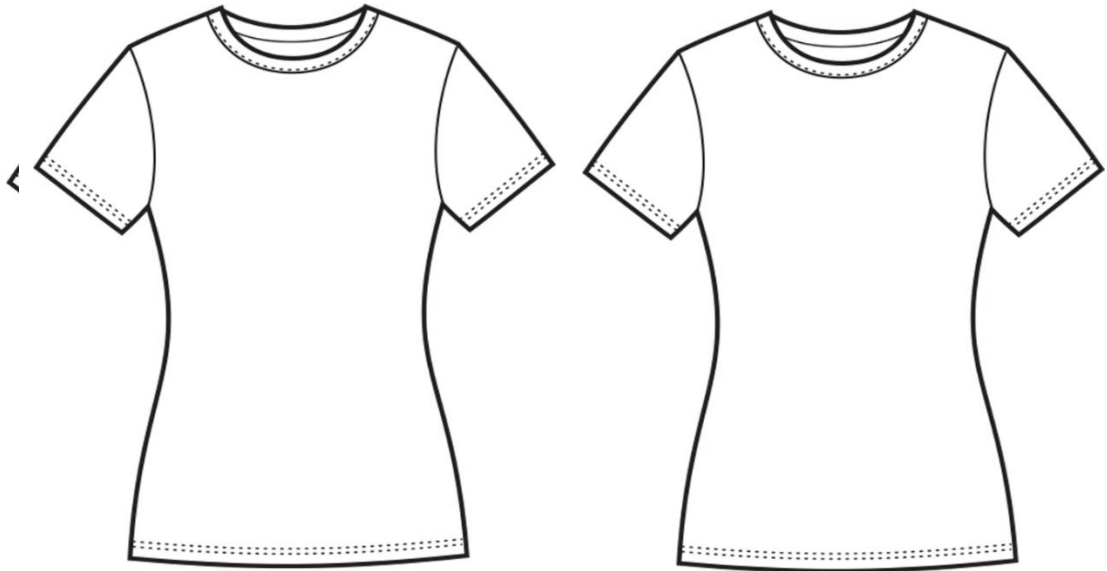
Recursos adicionales:

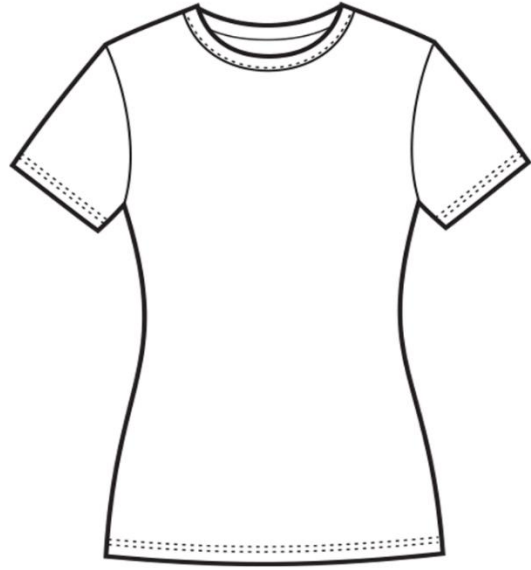
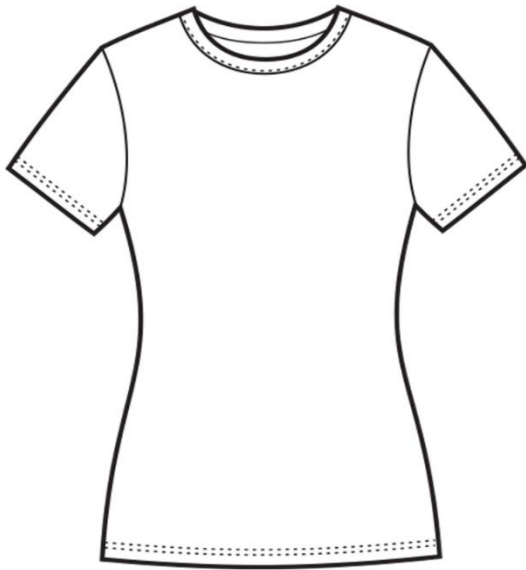
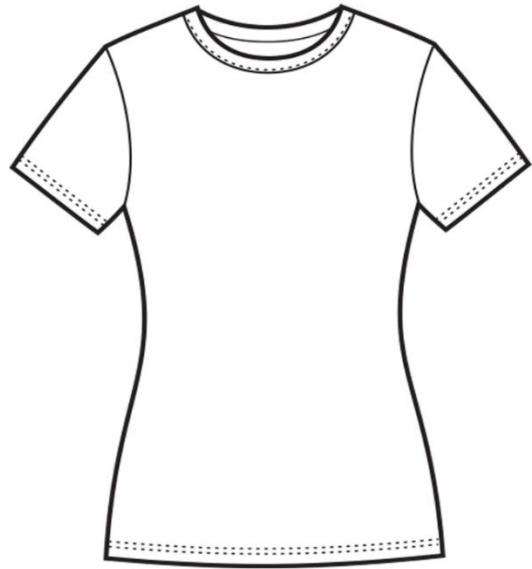
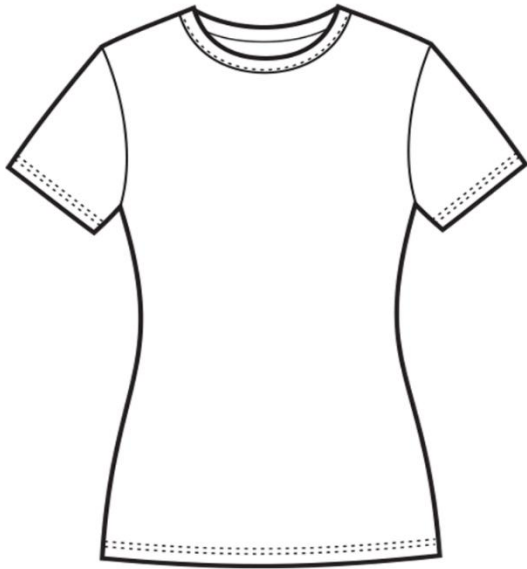
- **10 mitos sobre la pornografía**
http://www.marta.lv/docs/1283/2019/RC_10myths_english_4335_.pdf
- **Conexión entre la trata de personas por motivos sexuales y la pornografía**
<https://humantraffickingsearch.org/the-connection-between-sex-trafficking-and-pornography/>
- **La Organización Mundial de la Salud** <https://www.who.int/reproductivehealth/en/>
- **Lo diferente es normal. Cambiando cuerpos y genitales**
<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/puberty>
- **Cambios físicos en la pubertad** <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/development/puberty-sexual-development/physical-changes-in-puberty>
- **¿Por qué dejé de ver porno? (vídeo)**
https://www.youtube.com/watch?v=gRJ_QfP2mhU
- **¿Cómo funcionan las hormonas? (vídeo)**
https://www.ted.com/talks/emma_bryce_how_do_your_hormones_work
- **¿Cómo hablar de porno con adolescentes?** <https://childmind.org/article/how-to-talk-to-teenagers-about-porn/>

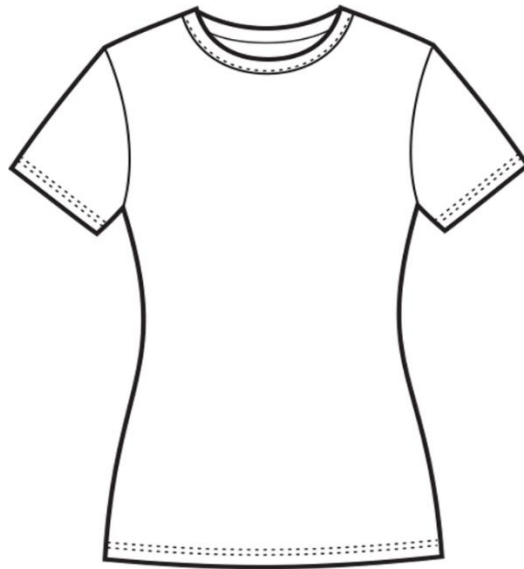
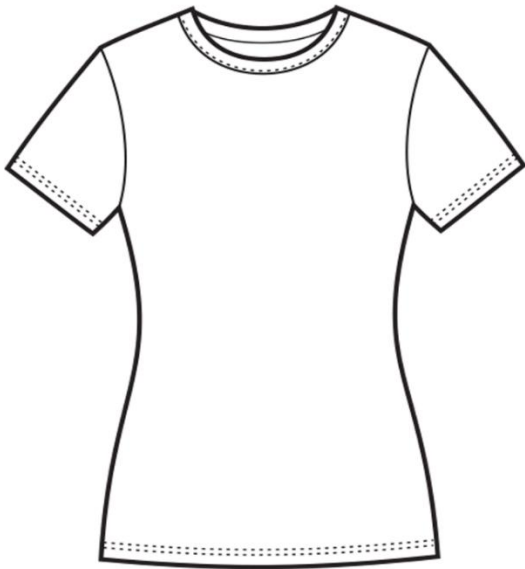
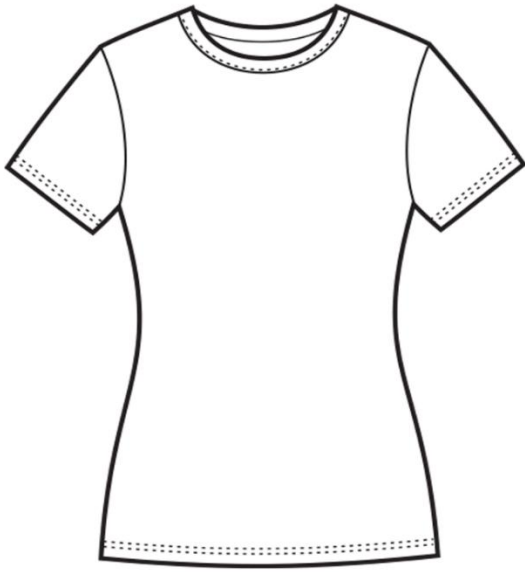
SESIÓN #7 Actividad #2

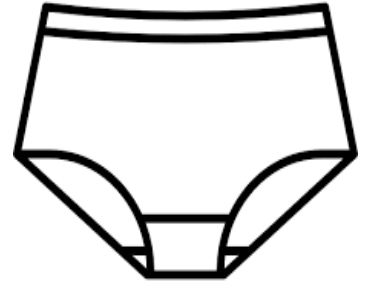
⁴⁹ Iveta Kelle: Ko neiemāca skola, bet iemāca internets? (¿Qué aprenden los niños y niñas en internet que debería ser enseñado en las escuelas?) <http://papardeszieds.lv/iveta-kelle-ko-neiemaca-skola-bet-iemaca-internets/>











8# SEXUALIDAD Y RELACIONES ÍNTIMAS

El objetivo: celebrar un debate en un entorno seguro y respetuoso que ofrezca conocimientos sobre las relaciones íntimas, sexuales y la salud reproductiva y cree una comprensión profunda, respeto, desarrolle la capacidad de tomar decisiones y la conciencia de los riesgos y consecuencias entre los jóvenes.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es compleja y multifacética, es uno de los aspectos centrales de la vida humana y el término incluye el género biológico, la identidad de género y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad humana está influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, históricos, religiosos, legales y otros⁵⁰.

¿Qué es el sexo?

El sexo, también llamado a menudo hacer el amor, implica actividades que te excitan sexualmente a ti y a tu pareja. El sexo no es sólo la penetración vaginal con el pene. La excitación sexual mutua puede incluir hablar y coquetear, besarse, mirar, tocarse, acariciarse, desnudarse y ponerse un condón.

La orientación sexual

La orientación sexual significa la atracción/afinidad física, romántica y/o emocional de una persona hacia un sexo. La orientación sexual no está relacionada con el sexo biológico o la identidad de género. Comportamiento sexual / la expresión del comportamiento sexual se refiere a la forma en que una persona se comporta sexualmente en relación con los demás⁵¹. El comportamiento/expresión sexual no siempre está determinado por la orientación sexual de la persona, por ejemplo, los hombres que han tenido relaciones sexuales con otros hombres no siempre se identifican como homosexuales.

La orientación sexual puede ser diferente - una persona puede ser heterosexual, gay, lesbiana, bisexual, etc., y aún así cada persona es diferente, así como su identidad sexual⁵² y su expresión. A veces las personas no están seguras de su orientación sexual, o se vuelven confiadas con el tiempo. Es importante recordar que no se elige la orientación sexual, al igual que no se puede elegir la altura o el color de la piel. No se ha identificado ningún factor biológico o social que tenga un efecto directo sobre la orientación sexual de una persona y se ha demostrado que es prácticamente imposible cambiarlo.

⁵⁰ OMS - Preguntas frecuentes sobre salud y diversidad sexual: conceptos básicos

<https://www.who.int/gender-equity-rights/news/20160517-faq-on-health-and-sexual-diversity.pdf>

⁵¹ OMS - Preguntas frecuentes sobre salud y diversidad sexual: conceptos básicos

<https://www.who.int/gender-equity-rights/news/20160517-faq-on-health-and-sexual-diversity.pdf>

⁵² Identidad Sexual - la aceptación de la orientación sexual e identificación con esta. La orientación sexual puede estar presente desde la infancia pero la identidad sexual se desarrolla con el tiempo.

Cuando se habla con los jóvenes, lo más importante es enfatizar la importancia de sentirse bien con quien uno es. Si un joven se siente preocupado por su sexualidad, es importante encontrar a alguien con quien hablar de ello (por ejemplo, un psicólogo).

Los adolescentes suelen tener dudas sobre su orientación sexual. Si descubren impulsos homosexuales, pueden asustarse mucho. Por lo tanto, es importante explicar que la identidad sexual consiste en muchas capas. La lujuria no lo hace a uno homosexual; los actos sexuales tampoco. Uno no se vuelve homosexual de la noche a la mañana. Los adolescentes necesitan entender que los antojos homosexuales son normales e incluso muy comunes a su edad y que los años de la adolescencia están destinados a la exploración y el desarrollo de su sexualidad. A veces se considera que un homosexual es alguien que nunca ha tenido una relación con el sexo opuesto. Si la hubiera tenido, no sería homosexual. También se cree a veces que los homosexuales se asustan del sexo opuesto. De hecho, muchos homosexuales, hombres y mujeres, han tenido experiencias heterosexuales para probar su sexualidad o negar sus sospechas de ser homosexuales. Experimentos como estos son mucho más comunes de lo que podríamos pensar y son parte del proceso cuando se forma una identidad homosexual⁵³.

La conciencia de la propia homosexualidad no es fácil. Esta etapa es particularmente difícil para los adolescentes homosexuales porque son conscientes de que su sexualidad es radicalmente diferente de la de sus compañeros. Esto se complica aún más por las dificultades que todos los adolescentes tienen para entender y expresar sus sentimientos. La expresión no suele ser algo en lo que los jóvenes sean muy buenos, especialmente si la cultura que les rodea no les ofrece el vocabulario necesario para ello y si la sociedad censura la expresión de ciertos deseos y sentimientos. Esta primera fase del proceso en la que se forma la identidad homosexual suele estar plagada de confusión, duda, soledad y, muy a menudo, vergüenza. Un homosexual que pasa por la primera fase es particularmente vulnerable al abuso de alcohol y drogas, considerando la intensidad emocional, la confusión y el miedo que está experimentando. También hay riesgos significativos de depresión en esta fase, y la tasa de suicidio entre los adolescentes homosexuales es muy alta.

Un pequeño diccionario de la sexualidad, o ¿Qué es qué?⁵⁴

Asexual - una persona que no siente atracción sexual y no responde sexualmente a ninguna otra persona. Las personas asexuales suelen querer establecer relaciones estrechas, sin embargo, la atracción sexual no es importante para ellos.

Bisexual - una persona que se siente sexualmente atraída tanto por hombres como por mujeres (no necesariamente de forma simultánea).

Heterosexual - una persona que se siente sexualmente atraída por el sexo opuesto.

Homosexual: una persona que se siente sexualmente atraída por el mismo sexo.

Gay: normalmente denota un hombre que se siente atraído por otros hombres.

Lesbiana: una mujer que se siente atraída por otras mujeres.

Transgénero - personas que tienen una identidad de género o expresión de género que difiere de su sexo asignado al nacer. Algunas personas transgénero que desean asistencia médica para pasar de un sexo a otro se identifican como transexuales. Transgénero, a menudo abreviado como trans, es también un término genérico: además de incluir a las personas cuya identidad de género es opuesta a su sexo asignado (hombres y mujeres trans), puede incluir a personas que no son exclusivamente masculinas o femeninas (personas que no son binarias o que tienen una expresión de género, incluyendo bigender, pangender, genderfluid o agender).

⁵³ Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti.

⁵⁴ Papardes zieds. Tu esi tu. http://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2017/02/01_Samazinats-Buklets-Tu-esi-Tu....pdf

Pansexual: una persona que experimenta sentimientos románticos o atracción sexual hacia cualquier persona, independientemente de su identidad de género y orientación sexual.

Actividad #1: Sillas calientes: relaciones (introducción)

El objetivo: Expresar su opinión sobre un tema específico. Practicar la escucha y la aceptación de las opiniones que difieren de las suyas.

Duración: 30 minutos

Necesario: sillas (número de jugadores +1) colocadas en un círculo. Declaraciones preparadas.

LAS DECLARACIONES

- Declaraciones de "calentamiento"
- Mi clase favorita en la escuela es la de deportes
- Mi color favorito es el azul
- Me gusta ir de compras
- Me gustaría vivir en una gran ciudad/el campo
- A menudo voy a fiestas

Declaraciones sobre un tema específico

- Está bien si una chica es más alta que el chico con el que está / si un chico es más alto que la chica con la que está
- Si un chico se acerca a una chica y quiere conocerla, parece tonto.
- Las chicas siempre consideran que es su responsabilidad obligar a todos.
- Si las chicas se visten provocativamente, su reputación sufre.
- Todas las chicas son iguales
- Todos los chicos son iguales
- Si un chico invita a una chica a salir, debe pagar...
- Estoy de acuerdo en que la gente puede enamorarse de varias personas simultáneamente.
- Las chicas siempre deben verse bien y cuidar su apariencia (higiene personal)
- Los chicos siempre deben tener buen aspecto y cuidar su apariencia (higiene personal)
- Estoy de acuerdo en que incluso los niños de cinco años pueden enamorarse.
- Estoy de acuerdo en que la gente puede enamorarse de varias personas simultáneamente.
- Considero importante que a mis padres les guste el niño/la niña que estoy viendo.
- Creo que la gente debería poder pasar la noche en casa de su novio/novia.
- Creo que el sexo sólo debería permitirse entre parejas casadas.
- Creo que las chicas a veces aceptan tener sexo aunque no lo quieran.
- El propósito de tener sexo es demostrar amor.

Actividad #2: Mitos y verdades sobre "la primera vez", sexo y sexualidad

El objetivo: Descartar los mitos existentes sobre las relaciones sexuales entre los jóvenes. Desarrollar la capacidad de los jóvenes para analizar la información y pensar críticamente.

Necesario: declaraciones preparadas.

Duración: 20 minutos

Procedimiento:

1. Cada participante recibe 2 trozos de papel.
2. Una de las hojas dice "mito" y la otra dice "verdad".

3. El líder del grupo lee una declaración. Luego, todos los participantes deben levantar simultáneamente un papel que corresponda a su opinión - si la declaración es un "mito" o "verdad".

Esta tarea también puede hacerse en parejas, donde cada pareja tiene 2 minutos para discutir y anunciar una decisión conjunta. Esta opción también fomentará la comunicación entre los participantes, así como su capacidad para formular y expresar sus opiniones.

LAS DECLARACIONES

1) Cuando es la primera vez de una chica, siempre duele y hay mucha sangre [MITO]

La primera vez que tienes sexo también puede ser sin dolor y sin sangrado. Esto depende de varios aspectos. Primero, con quién es la primera vez y cuál es la relación entre los dos socios. Si la relación está llena de ternura y amor, y ambos miembros de la pareja se conocen lo suficiente y saben lo que hacen y lo que no les resulta cómodo, entonces puede haber muy poco dolor o sangre. Es importante que no haya inseguridad o miedo entre las dos personas. Entonces la primera vez será muy agradable. El lugar donde se produce este primer encuentro sexual también juega un papel decisivo. Si ninguno de los dos se siente cómodo y seguro, el sexo también será menos placentero. Los sentimientos de las chicas y los chicos se ven muy influenciados por el uso de anticonceptivos seguros, porque si les preocupa quedarse embarazadas, estas preocupaciones serán mayores que las emociones placenteras que puedan tener. Por supuesto, la estructura fisiológica de los genitales de la chica también juega un papel. La entrada de una chica virgen a la vagina está cubierta por un tejido fino, llamado himen, que tiene una abertura a través de la cual fluye la sangre menstrual durante el período mensual. Este tejido es bastante elástico y puede producir sensaciones desagradables la primera vez que se estira. Sin embargo, si la pareja es considerada y los juegos preliminares han sido lo suficientemente largos, y la chica se excita, entonces puede que no haya ninguna sensación desagradable en absoluto. Además, muchas chicas hoy en día usan tampones, por lo que el himen puede estar ya estirado, por lo que puede no haber dolor o sangrado en absoluto. Algunas niñas nacen sin un himen.

La primera vez es un momento preocupante en la vida de todos, por lo que es muy aconsejable considerar con quién podría tenerlo, cómo y dónde. También hay que pensar en la anticoncepción, porque uno puede quedar embarazada durante la primera vez, también.

2) Las chicas pueden quedar embarazadas desde el momento en que tienen su primer período [MITO]

Las niñas pueden quedar embarazadas antes de su primer período, ya que el primer óvulo puede estar en camino.

3) El pene de un hombre aumenta de tamaño después de cada nuevo acto sexual [MITO]

Cuando uno tiene una erección, el pene se agranda porque está lleno de sangre. Cuando la erección termina, recupera su tamaño inicial (porque la sangre fluye).

4) Las erecciones se producen debido al flujo de sangre al pene [VERDADERO]

5) Las mujeres nacen con miles de óvulos sin desarrollar en sus ovarios [VERDADERO]

6) Los hombres que nacen con esperma en sus testículos [MITO]

Los espermatozoides comienzan a desarrollarse en los testículos una vez que se alcanza la pubertad.

7) La masturbación es muy poco saludable tanto física como psicológicamente [MITO]

La masturbación, o autogratificación, es una forma natural para que una persona conozca su cuerpo y aprenda a entender qué cosas físicas le gustan y cuáles no. La autosatisfacción no afecta negativamente a la futura vida sexual si se percibe como algo natural y aceptable y no se convierte en la única pasión. La autosatisfacción puede ayudar a aliviar la tensión que surge cuando la excitación sexual no puede lograrse a través del coito, como ocurre en la adolescencia cuando una persona joven no está aún preparada para el coito. Es clave entender que la masturbación no es reprobable y antinatural y que si alguien la hace, es su propia elección. Sin embargo, hay casos en los que la masturbación puede volverse adictiva, como ocurre con cualquier actividad que se realiza en exceso y con demasiada frecuencia. Si te preocupa que puedas estar haciéndolo demasiado (si interfiere con tu rutina diaria, y te preocupa pensar en ello durante la escuela, el trabajo o tu tiempo libre), entonces busca el consejo de un psicólogo.

8) Si alguien está infectado con una enfermedad de transmisión sexual (ETS), esto es inmediatamente visible [MITO]

Hay que recordar siempre que muchas ETS no causan ningún problema visible después de la infección. Por lo tanto, cualquier persona que haya tenido un encuentro sexual con una pareja sin usar un condón debe ver a un médico. Los síntomas de las ETS pueden incluir: aumento de la secreción de los genitales o de la uretra, dolor abdominal inferior o de espalda (para las mujeres), cambios en la menstruación - prolongada, irregular o más dolorosa (para las mujeres), hinchazón de los genitales (para las mujeres), dolor y/o sensación de ardor al orinar (para los hombres), inflamación de la cabeza del pene (para los hombres), molestias durante las relaciones sexuales, picor en la zona genital, erupción o verrugas en o alrededor de los genitales o el ano, aumento de tamaño de los ganglios linfáticos, etc.

9) El embarazo no es posible si el hombre retira su pene de la vagina de la mujer antes de eyacular (relaciones sexuales interrumpidas) [MITO]

Cuando un hombre se excita, una pequeña cantidad de fluido seminal, que puede contener espermatozoides, se descarga antes o durante el acto sexual. Por lo tanto, la concepción es posible. Además, las relaciones sexuales interrumpidas no protegen contra las infecciones de transmisión sexual y crean estrés, lo que puede reducir en gran medida el disfrute de la intimidad con una pareja⁵⁵

Actividad #3: Pelea de bolas de nieve

El objetivo: Dar a los participantes la oportunidad de preguntar y recibir respuestas anónimas a preguntas sobre la sexualidad, las relaciones, el amor, etc.

Duración: 30-40 minutos

Necesario: papel, utensilios de escritura

Procedimiento:

1. Cada participante recibe una hoja de papel y un bolígrafo. Se pide a los participantes que escriban cualquier pregunta que les interese sobre las relaciones, la pubertad, la sexualidad, el

⁵⁵ <http://papardeszieds.lv/atbildes/vai-var-palikt-stavokli-ja/>

amor, la amistad, etc. Esta puede ser cualquier pregunta que pueda ser incómoda de hacer en público cuando todos pueden verla y oírla, pero esto es realmente un problema.

2. Cuando terminen, deben arrugar la página en una bola. Que comience la lucha de la bola de nieve! 3. La pelea termina después de que el líder del grupo diga ¡DETENTE! Cada participante debe tener una bola de papel (en este momento, nadie debe saber qué bola perteneció a quién). Los participantes deben dar sus pelotas al líder del grupo, SIN ABRIRLAS.

3. El líder abre las bolas una a una, lee las preguntas en voz alta y las discute con el grupo. Es importante que los jóvenes tengan la oportunidad de hablar primero sobre cualquier tema en particular. El líder del grupo debe compartir sus pensamientos o su posición sólo después de que hayan dado su opinión. ¡El líder tiene **PERMITIDO** no saber las respuestas a todas las preguntas! En este caso, es el deber y la responsabilidad del líder (después de comunicar esto al grupo) preparar y responder a las preguntas sin respuesta en la siguiente sesión.

**Comentarios de evaluación final de la sesión.*

Additional resources:

- **Definiendo LGBTQ:** <https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Defining%20LGBTQ-.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, Preguntas frecuentes **sobre salud y diversidad sexual:** <https://www.who.int/gender-equity-rights/news/20160517-faq-on-health-and-sexual-diversity.pdf>
- Asociación Americana de Psicología, **Orientación Sexual y Identidad de Género:** <https://www.apa.org/helpcenter/sexual-orientation>
- **Galleta de jengibre y Discusión guiada sobre LGBTQ** <http://thesafezoneproject.com/wp-content/uploads/2015/08/GenderbreadPersonLGBTQUmbrella.pdf>
- **Qué no les enseñamos a los niños y niñas sobre el sexo** (vídeo) https://www.ted.com/talks/sue_jaye_johnson_what_we_dont_teach_kids_about_sex/transcript
- **Qué es la masturbación** <https://www.teenhelp.com/teen-sexuality/what-is-masturbation/>
- **Relaciones de adolescentes: romance e intimidad** <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/romantic-relationships/teen-relationships>
- **Sexualidad de los y las adolescentes** <https://raisingchildren.net.au/teens/development/puberty-sexual-development/teenage-sexuality>
- **Testimonios de adolescentes: Sexting, relaciones y riesgos** (vídeo) <https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPOY>
- **Masturbación. Paternidad/Maternidad planeada** <https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-pleasure-and-sexual-dysfunction/masturbation>

9# DECISIONES

El objetivo: discutir y desarrollar una comprensión profunda sobre las decisiones que tomamos cada día en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. Concienciar sobre los límites personales, emocionales y físicos y los vínculos causales al tomar diversas decisiones (especialmente en relación con las relaciones íntimas).

Cerebro de adolescente: Comportamiento, resolución de problemas y toma de decisiones

Muchos adultos no entienden por qué sus adolescentes se comportan ocasionalmente de manera impulsiva, irracional o peligrosa. A veces, parece que los adolescentes no piensan bien las cosas o no consideran completamente las consecuencias de sus acciones. Los adolescentes difieren

de los adultos en la forma en que se comportan, resuelven problemas y toman decisiones. Hay una explicación biológica para esta diferencia. Los estudios han demostrado que los cerebros continúan madurando y desarrollándose a lo largo de la niñez y la adolescencia y hasta bien entrada la edad adulta.

Los científicos han identificado una región específica del cerebro llamada amígdala que es responsable de las reacciones inmediatas, incluyendo el miedo y el comportamiento agresivo. Esta región se desarrolla temprano. Sin embargo, la corteza frontal, el área del cerebro que controla el razonamiento y nos ayuda a pensar antes de actuar, se desarrolla más tarde. Esta parte del cerebro sigue cambiando y madurando hasta la edad adulta.

Otros cambios en el cerebro durante la adolescencia incluyen un rápido aumento de las conexiones entre las células cerebrales y hacer que las vías cerebrales sean más efectivas. Las células nerviosas desarrollan mielina, una capa aislante que ayuda a las células a comunicarse. Todos estos cambios son esenciales para el desarrollo del pensamiento, la acción y el comportamiento coordinados.

Los cambios en el cerebro significan que los adolescentes actúan de manera diferente a los adultos

Las imágenes del cerebro en acción muestran que los cerebros de los adolescentes funcionan de manera diferente a los de los adultos cuando toman decisiones o resuelven problemas. Sus acciones están guiadas más por la amígdala emocional y reactiva y menos por la corteza frontal lógica y reflexiva. Las investigaciones también han demostrado que la exposición a las drogas y al alcohol durante la adolescencia puede cambiar o retrasar estos desarrollos.

Según la etapa de desarrollo de su cerebro, los adolescentes son más propensos a hacerlo:

- actuar por impulso
- malinterpretar o malinterpretar las señales sociales y las emociones
- se meten en accidentes de todo tipo
- se involucran en las peleas
- participar en un comportamiento peligroso o arriesgado

Los adolescentes son menos propensos a hacerlo:

- pensar antes de actuar
- se detengan a considerar las consecuencias de sus acciones
- cambiar sus comportamientos peligrosos o inapropiados

Estas diferencias cerebrales no significan que los jóvenes no puedan tomar buenas decisiones o diferenciar entre el bien y el mal. Tampoco significa que no deban ser responsables de sus acciones. Sin embargo, la conciencia de estas diferencias puede ayudar a los padres, los maestros, los defensores y los encargados de formular políticas a comprender, anticipar y controlar el comportamiento de los adolescentes⁵⁶.

Una herramienta que puede ayudar a una persona a evaluar sus elecciones y decidir es la plaza de Descartes⁵⁷.

⁵⁶ Academia Americana de Psicología Infantil y Adolescente: COmportamiento, Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

⁵⁷ Descartes Square: una conocida técnica de toma de decisiones <https://wbcuk.wordpress.com/2017/04/07/descartes-square-a-popular-decision-making-technique/>

Actividad #1 ¿Qué pasará si...?

El objetivo: entrenar la capacidad de pensar críticamente y sopesar los riesgos y beneficios de las diversas decisiones y elecciones.

Duración: 20-30min

Necesario: papel y utensilios de escritura

Procedimiento:

1. Presentar a los participantes el enfoque del cuadrado de Descartes para evaluar las decisiones. Un ejemplo: Decidir qué hacer después de graduarse en el 9º grado: *¿qué tal ir a una escuela en la capital?* Enumere lo que sucederá si voy a una escuela en la capital (las posibles respuestas pueden incluir: una mejor educación, nuevos amigos, más oportunidades para actividades extraescolares, también - más competencia, etc.)? *¿Qué no sucederá si voy a una escuela en la capital?* (no hay necesidad de encajar en un nuevo entorno, no hay acceso a los recursos que estarían disponibles en la capital)? *¿Cómo será si voy a una escuela de la capital?* (mis padres estarán orgullosos de mí; seré más valiente y aceptaré más desafíos). *¿Cómo será si no voy a una escuela de la capital?* (Me decepcionaré de mí mismo; tendré menos posibilidades de cumplir mis sueños)

Las preguntas que comienzan con "QUÉ PASARÁ" se centran más en los aspectos prácticos y pragmáticos de la toma de decisiones. Las preguntas que comienzan con "QUÉ SERÁ" se centran más en los aspectos emocionales y de bienestar de la toma de decisiones.

<p>¿QUÉ PASARÁ SI ESTO PASA?</p>	<p>¿QUÉ PASARÁ SI ESTO NO PASA?</p>
<p>¿CÓMO VA A SER SI ESTO PASA?</p>	<p>¿CÓMO VA A SER SI ESTO NO PASA?</p>

2. Pida a cada participante que elija una situación realista en la que tenga que decidir. Es prudente empezar con una situación simple y cotidiana (por ejemplo, reunirse con amigos o quedarse en casa y hacer los deberes?)
3. Los participantes escriben las respuestas a las preguntas anteriores, evaluando su situación.
4. Pida a los participantes que compartan y expresen sus pensamientos, háganse preguntas unos a otros y anímelos a intentar colectivamente dar sentido a la decisión que les parezca más saludable en cada situación. **¡Importante!** Evite dar consejos inmediatos y anime a los demás miembros del grupo a escuchar activamente y a hacer preguntas primero en lugar de precipitarse con consejos u orientaciones.

Preguntas de reflexión:

¿Qué tan difícil o fácil le pareció a cada uno de ustedes este proceso?

¿Qué fue lo más difícil o lo más fácil?

¿Qué encontraron que tenían en común / qué fue diferente cuando compartieron con el resto del grupo?

¿Qué más podría ayudarlos individualmente a tomar decisiones cotidianas? ¿A qué personas de apoyo podrían recurrir para pedir consejo si fuera necesario?

Actividad #2 The staircase

El objetivo: alentar a los jóvenes a pensar en los "pasos" que deben dar antes de entablar relaciones sexuales para evitar hacerse daño a sí mismos y a la otra persona. Preste atención - si el tema del consentimiento es traído a la conversación!

Necesario: una hoja de papel (o Post-it) para cada grupo; rotuladores, una hoja de papel de gran formato.

Duración: 20 minutos

Procedimiento:

1. Los participantes se dividen en pequeños grupos o en parejas. Se les invita a que piensen y escriban un "paso" necesario en una hoja de papel individual que los jóvenes deben tomar antes de decidir tener relaciones sexuales.
2. 10 minutos más tarde, deben colocar las páginas en el suelo, cada página formando un "escalón" en la escalera que lleva a una página que dice: "Primer encuentro sexual". Abajo hay una página con 2 jóvenes.
3. Luego deben discutir los aspectos relacionados con la tarea: citas, encuentro con los padres, anticonceptivos, uso de sustancias adictivas, consentimiento, etc.

Preguntas para la reflexión:

¿Cómo sabes que alguien quiere tener sexo o hacer algo físico?

¿Cómo saben otras personas que quieres tener sexo o hacer algo físico?

¿Está bien compartir tus contraseñas con tu pareja?

¿Cómo te sentirías si tu pareja revisara tu teléfono? ¿Está bien revisar el de ellos?

¿Cómo estableces o eliges tus límites? ¿Cómo te cuidas?

¿Cuál es la contraseña? - Consentimiento

A menudo, oímos a la gente decir que no significa no cuando se trata del consentimiento. Eso es cierto, pero hay mucho más para consentir que esa simple frase. El consentimiento es alguien que da su permiso para todo contacto sexual que ocurra. Consentimiento es estar de acuerdo y decir sí durante todo el acto. Se da libremente, por voluntad propia, y sin presión. A veces una persona puede decir no a través del lenguaje corporal alejándose, no respondiendo, moviéndose, mirando hacia abajo, o incluso no queriendo estar a solas con alguien. Recuerda, si no es un sí, no has recibido su contraseña, y eso significa que el acceso está denegado.

¿Acceso concedido o denegado? - Límites

A todos les gusta su espacio, pero a veces es difícil establecer límites. Los límites son importantes para las relaciones sanas. Es posible que desee compartir todo con su pareja o pasar mucho tiempo con ella, pero está bien establecer algunos límites claros o tomar decisiones

sobre cuánto es demasiado. Recuerda respetar los límites de los demás también... ¡Va en ambos sentidos!

¿Cómo puedo salvaguardar mi contraseña? Creando límites.

PASO 1: Acción

1. Presta atención a las señales no verbales
2. Escuchen lo que están diciendo. Es nuestro trabajo escucharlos y creerles.
3. ¡Haz preguntas! No asumas

PASO 2: Pregúntese

1. ¿Parecen incómodos? ¿Están tensos? ¿Qué mensaje da su cara?
2. ¿Dijeron que estaban incómodos? 3. ¿Dan indicios sutiles?
3. ¿Cómo sé que están de acuerdo con esto? ¿Les pregunté si estaban de acuerdo?

PASO 3: Respetar los límites

1. Nadie lee la mente. Sea claro y honesto acerca de sus expectativas.
2. Haga una lista. Escriba las cosas que le gustan y las que no le gustan.
3. 3. Toma nota de tus sentimientos. A veces no tenemos las palabras para decir lo que sentimos, pero escucha: ¿qué te dice tu cuerpo?⁵⁸

Actividad #3 Cinco grandes Mitos sobre Consentimiento⁵⁹

El objetivo: fomentar la conversación y aumentar la conciencia sobre los límites físicos y emocionales de las personas. Para aumentar la comprensión: qué es y cómo se ve y se siente el consentimiento.

Es necesario: El líder del grupo se familiariza con 5 mitos sobre el consentimiento.

Duración: 30 minutos

Procedimiento:

Opción #1: El líder del grupo lee cada uno de los mitos, dando a los miembros del grupo tiempo para pensar y luego discutir lo que piensan de lo que han escuchado, por qué es un mito, cuáles han sido sus experiencias y situaciones. Y cómo han manejado estas situaciones.

Opción #2: El grupo se divide en parejas. Cada pareja recibe uno de los cinco mitos. La pareja debe aceptar por qué esta afirmación es un mito y compartir sus pensamientos con el resto del grupo.

Introducción:

El consentimiento es crítico para una relación saludable, pero no todos entienden las reglas del juego. Así que, hablemos de cinco grandes mitos sobre el consentimiento, y desacreditarlos uno por uno.

Pero primero, ¿qué es el consentimiento? En resumen, es un permiso claro y explícito. Para que cualquier relación sea saludable y fuerte, el consentimiento debe estar en el centro de cada acción y decisión. Cuando ambas partes tienen consentimiento, significa que tienen el pleno permiso del otro para lo que está en cuestión. Hay un respeto fundamental por los límites del otro. Bien, veamos estos mitos.

Mito #1: Los límites no son esenciales

"Mi pareja me quiere tanto que quiere estar conmigo todo el tiempo."

⁵⁸ ONG "Break the Cycle". Contraseña: Consentimiento

https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Password_%20Consent_Final.pdf

⁵⁹ One Love Foundation: Cinco Grandes Mitos sobre Consentimiento <https://www.joinonelove.org/learn/five-big-myths-consent/>

¡Empezar una nueva relación puede ser increíble! ¡El impulso de querer pasar todo el tiempo juntos puede ser difícil de superar! Pero, una cualidad esencial de una relación saludable es sentirse en control de uno mismo. De tus elecciones. De tu espacio. Tienes límites y puedes cambiarlos cuando lo necesites. Aún así debes tener un amplio espacio para hacer las cosas que te interesan. Para hacer tu trabajo, para sobresalir en la escuela, para hacer ejercicio. Tu pareja no sólo debe tolerar esas cosas, sino también celebrarlas. Sus objetivos no deben ser los segundos mejores que pasar tiempo con ellos. Tu pareja debería ser tu animadora. Debería estar orgulloso de ti, presumir de ti y cubrirte las espaldas.

Revisa tu instinto: ¿Te sientes aceptado y respetado como un individuo y una persona completa? ¿Se valoran tus intereses externos? ¿O es tu único valor como su pareja?

Mito #2: El consentimiento es sólo sobre el sexo

"Mi S.O. (pareja) es tan pegajoso y se me cuelga en la escuela. No es cómodo para mí, pero no quiero herir sus sentimientos."

Mucha gente piensa que el consentimiento se relaciona sólo con el sexo, pero va mucho más allá. Simplemente, es la línea que se traza entre lo que te sientes cómodo y lo que no... dentro o fuera del dormitorio. Esto puede variar desde el afecto público a la velocidad con la que conducen contigo en el coche hasta si se presentan sin avisar en tu puerta. Si tu relación es consensual, no te sientes presionado a hacer algo con lo que no te sientas cómodo. Te tocan de maneras que tú invitas. Escuche y ajústese si les pide que dejen de hacer algo que no le gusta. Aparecen cuando se les invita y dan espacio cuando es necesario. Y aceptan cuando cambias de opinión.

Revisa con tu instinto: ¿Te sientes cómodo con la cantidad e intensidad de la relación? ¿Sientes presión para hacer cosas con las que no estás cómodo, ya sean sexuales o de otro tipo?

Mito #3: El silencio significa que sí

"No le dije explícitamente que no, pero no me sentía cómodo".

A veces el silencio se confunde con el consentimiento. Pero no lo es. El consentimiento debe ser una indicación explícita y verbal de que alguien está cómodo y entusiasmado con lo que está sucediendo, ya sea en el sexo o en el besuqueo. Sólo "sí" significa "sí". Una buena comunicación y un acuerdo positivo fuerte es una señal de que lo que está pasando es cómodo. Su pareja se registra con usted. Se aseguran de que te sientas cómodo con la forma en que te están tocando. No dan por sentado tu silencio. Proceden a un ritmo cómodo, dándote una "salida" si necesitas dejar lo que estás haciendo.

Revisa tu instinto: ¿Eres un participante pleno en el proceso de toma de decisiones sobre lo que estás haciendo? ¿Puedes articular lo que quieres y lo que no? ¿Te están escuchando?

Mito #4: No hay vuelta atrás

"Ya dije que quería esto, así que supongo que tengo que seguir adelante con ello."

Una de las cosas más poderosas del consentimiento es que no es permanente. Esto te pone firmemente en el asiento del conductor de tu propia experiencia y en control de tu cuerpo. Un signo de una relación saludable es que puedes cambiar de opinión en cualquier momento, y por cualquier razón. Y una señal de una pareja sana y cariñosa, es que te escucharán. Respeta tus deseos. No te presiones. ¿Qué mejor manera de asegurar una experiencia totalmente cómoda y mutuamente agradable?

Por cierto, esto va para la intimidad que está sucediendo en tiempo real, así como para la intimidad en el tiempo, ya sea que haya dado su consentimiento hace cinco segundos o la semana pasada. Si no es ahora mismo, no es correcto.

Comprueba con tu instinto: ¿Cómo te sientes en el momento en que estás intimando? ¿Tienes la libertad de dejar de hacer lo que estás haciendo sin consecuencias o culpa?

Mito #5: Todo es justo cuando estás borracho

"Estuve bebiendo mucho, lo cual tomaron como una invitación abierta."

Si el consentimiento tiene que ser explícito y no es permanente, entonces es imposible darlo cuando estás bajo la influencia del alcohol o las drogas. En una relación de cuidado, tu pareja sabe que no tiene permiso para ser sexual. Así que no se aprovechan. En su lugar, se retiran y esperan hasta que estés sobrio y tengas tu ingenio.

Comprueba tu instinto: Si estuvieras bajo la influencia, ¿todavía te sentirías 100 por ciento seguro y protegido con tu pareja?

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue responder a las preguntas de la sección "Revisa tu instinto"?
- ¿Hubo algo nuevo e inaudito para usted en esta tarea? Algo en lo que no haya pensado antes. ¿Qué fue y por qué?
- ¿Qué entiendes por "comportamiento respetuoso"? Nombra las características de la dignidad que consideres importantes (por ejemplo, escucha atentamente, habla con calma, no te interrumpas, no te toques físicamente, etc.)
- ¿Cuáles son las situaciones en las que le resulta más difícil establecer límites? ¿Con qué / qué personas? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las situaciones en las que es más fácil para ti establecer límites? ¿Con qué / qué personas? ¿Por qué?
- ¿Cómo sabes que no estás cruzando los límites de otra persona? ¿Cuáles son las señales verbales (dichas) o no verbales (lenguaje corporal, movimiento) que puedes seguir?

Comentarios finales:

El consentimiento es un acuerdo voluntario, entusiasta y claro entre los participantes para participar en una actividad sexual específica. Punto.

No hay lugar para diferentes puntos de vista sobre lo que es el consentimiento. Las personas incapacitadas por las drogas o el alcohol no pueden consentir.

Si no todos los participantes dan un consentimiento claro, voluntario, coherente y continuo, es una agresión sexual. No hay lugar para la ambigüedad o las suposiciones cuando se trata de consentimiento, y no hay reglas diferentes para las personas que se han conectado antes.

El sexo no consentido es una violación⁶⁰.

El consentimiento es:

Despejar

El consentimiento es claro e inequívoco. ¿Su pareja participa con entusiasmo en la actividad sexual? ¿Han dado permiso verbal para cada actividad sexual? Entonces tiene un claro consentimiento. El silencio no es consentimiento. Nunca asumas que tienes consentimiento, debes aclararlo preguntando.

En curso

Debes tener permiso para cada actividad en cada etapa de un encuentro sexual. También es importante señalar que el consentimiento puede ser retirado en cualquier momento - después de todo, la gente cambia de opinión!

Coherente

Todo participante en una actividad sexual debe ser capaz de dar su consentimiento. Si alguien está demasiado intoxicado o incapacitado por el alcohol o las drogas, o no está despierto o está

⁶⁰ Healthline. Your Guide to Sexual Consent <https://www.healthline.com/health/guide-to-consent>

completamente despierto, es incapaz de dar su consentimiento. El hecho de no reconocer que la otra persona estaba demasiado incapacitada para dar su consentimiento no es "sexo con borrachos". Es una agresión sexual.

Voluntario

El consentimiento debe darse libremente y de buena gana. Pedir repetidamente a alguien que participe en un acto sexual hasta que finalmente diga que sí, no es consentimiento, es coacción. El consentimiento se requiere para todos, incluyendo a las personas que están en una relación comprometida o casadas. Nadie está obligado a hacer nada que no quiera hacer y el hecho de estar en una relación no obliga a una persona a participar en ningún tipo de actividad sexual.

Es importante comprender que cualquier tipo de actividad sexual sin consentimiento, incluidos los tocamientos, las caricias, los besos y las relaciones sexuales, es una forma de agresión sexual y puede considerarse un delito.

Activity #4: "The fairytale"

El objetivo: Hacer que los jóvenes entiendan que son responsables de su cuerpo y de lo que le sucede a él mismo. Ayudarles a definir sus límites emocionales y físicos y a respetar los límites emocionales y físicos de los demás. Hacerles entender que un "¡No!" significa "¡NO!"

Duración: 20 minutos

Necesario: los participantes deben sentarse en un círculo

Procedimiento:

1. El líder del grupo cuenta al grupo una historia sobre 2 jóvenes que salen en una cita, cómo pasan la noche y finalmente se encuentran desnudos en la cama...
2. Después de cada nuevo giro en la historia, el profesor pregunta: "¿Aceptó el chico o la chica tener sexo esta noche?"
3. Los miembros del grupo expresan sus pensamientos y argumentos.

"El cuento de hadas"

Había una vez dos jóvenes que vivían en una ciudad. Charlie, que tenía 17 años, y Alex, que tenía 16. Se habían encontrado un par de veces y comenzaron a desarrollar una relación. Un día Charlie, invitó a Alex a una cita en el Pearl Café.

Alex estaba feliz y comenzó a prepararse para su próxima cita. Revisaron su armario para buscar la ropa más bonita y apropiada.

Mientras tanto, Charlie también se preparaba para la cita. Llevaban su par de vaqueros favorito, una camiseta y calcetines limpios. Usaron un poco del perfume de su padre. Y se ajustaron el pelo antes de salir de casa.

¿Se preguntan si podrían tener sexo esta noche?

Se conocieron en el café y pidieron algo de comida. Alex pidió una ensalada de cangrejo y unas fresas con crema batida de postre. Charlie, por otro lado, pidió papas fritas con cerdo y un pastel de chocolate. Comieron, hablaron y finalmente decidieron irse.

Charlie insistió en pagar la cuenta.

¿Se preguntan si podrían tener sexo esta noche?

Después de salir de la cafetería, caminaron por el parque de la ciudad y Charlie les ofreció sentarse en un banco remoto cerca de un árbol de lilas. Se sentaron muy cerca el uno del otro y comenzaron a besarse un poco más tarde. Entonces, Alex notó que algunas personas pasaban y dijo que debían dejar de besarse.

¿Se preguntan si podrían tener sexo esta noche?

Entonces, Charlie invitó a Alex a tomar una taza de té, explicándole que no había nadie en casa esta noche. Inicialmente, Alex se negó, diciendo que hay una regla de estar en casa a las 11 pm. Un momento después, sin embargo, van a la casa de Charlies.

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Cuando entraron en la escalera de la casa, empezaron a besarse de nuevo y luego subieron al tercer piso. Siguieron besándose cuando se acercaron a la puerta del apartamento de Charlies, la abrieron y entraron en el apartamento. Charlie cerró la puerta e invitó a Alex a la sala de estar.

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Charlie rápidamente hizo un poco de té y encontró una caja de galletas. Encendieron la televisión y encontraron un canal de música. Se rieron y hablaron hasta que Charlie sugirió tomar un poco de vino casero. "Queda la mitad de la botella desde el sábado pasado. ¡Está bueno!" Charlie dice. Al principio, Alex se negó, pero finalmente Charlie se las arregla para convencerse de tomar un sorbo. Así que, sorbo a sorbo, la botella está vacía.

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Pronto, ambos jóvenes se besarán apasionadamente en el sofá. Charlie deslizó su mano bajo la ropa de Alexe. Momentos después, las camisetas ya no están. Cuando se acostaron, Charlie sugiere que vayan a la cama de los padres porque el sofá es viejo y cruje. Un poco confundido, Alex inicialmente se niega, diciendo que es tarde y que deben irse, pero .. momentos después Alex no puede resistirse y se queda.

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Cuando llegaron a la habitación de los padres, ya estaban en ropa interior. Los dos jóvenes comenzaron a besarse apasionadamente de nuevo.

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Estaban desnudos ahora, sólo que Charlie todavía tenía los calcetines puestos...

¿Han acordado tener sexo esta noche?

Preguntas para reflexionar:

- ¿Quién debería tomar la iniciativa cuando se invita a alguien a una cita - chicas? ¿chicos? ¿Ambos?
- ¿La ropa indica que una persona quiere tener sexo? Si uno paga la cuenta, ¿eso hace que la otra persona esté en deuda? ¿Cómo afectan las sustancias adictivas a la capacidad de elección de un joven?
- ¿En qué momento se debe decir a la pareja "¡No!" si no quiere seguir teniendo relaciones sexuales?
- ¿Por qué se producen situaciones en las que un "¡No!" se percibe como un insulto (que puede ir seguido de un comportamiento violento, manipulador, amenazador, acoso, etc.)
- ¿Cuál es la edad "correcta" (¿la hay?) para empezar a tener relaciones sexuales?

- ¿Quién es el responsable de la anticoncepción?
- ¿Cómo se puede saber que uno está listo para tener sexo seguro emocional y físicamente?
- ¿Qué es el sexo seguro emocional y físicamente?
- ¿Es el sexo una prueba de amor? ¿Puede haber sexo sin amor? ¿Y puede haber amor sin sexo?
- ¿Con quién puedo hablar si algo sale mal o si experimento abuso sexual en mi relación?

Recurso adicional para jóvenes: 10 preguntas para ayudarme a decidir si estoy listo para tener sexo por primera vez:

1. ¿Qué emociones estoy sintiendo cuando pienso en tener una experiencia sexual con cierta persona? (miedo, inseguridad, placer, excitación, alegría, etc.)
2. ¿Siento presión de los demás (pareja, amigos)?
3. ¿Estoy haciendo esto sólo para complacer a alguien?
4. ¿Tendré sexo sólo para mantener a mi pareja (para que mi pareja no me deje)?
5. Si y cómo cambiará la relación con los amigos y padres de mi pareja después?
6. ¿Estoy seguro de los sentimientos de mi pareja hacia mí?
7. ¿Nuestra relación es lo suficientemente estrecha como para hablar de las enfermedades de transmisión sexual y del VIH / SIDA?
8. ¿Hemos tenido una conversación sobre lo que el sexo seguro significa para nosotros física, emocional y psicológicamente?
9. ¿Hemos decidido sobre el método anticonceptivo más apropiado para nosotros?
10. ¿Estoy seguro de que podré asumir la responsabilidad de las consecuencias si la anticoncepción no funciona (embarazo o ITS/VIH/SIDA)?

Comentarios finales:

El consentimiento significa respetar los límites y nunca hacer suposiciones⁶¹

- Las banderas rojas que indican que usted o su pareja no respetan el consentimiento incluyen:
- Presionar o hacer sentir culpable a la otra persona para que haga cosas que no quiere hacer.
- Sugerir a la otra persona que "debe" algo (artículos materiales, actos sexuales, etc.) ya sea porque está saliendo con alguien o porque afirma que ha hecho algo por usted/usted afirma que ha hecho algo por ellos.
- Reaccionando negativamente con tristeza, ira o resentimiento si la otra persona no consiente en algo o no lo hace inmediatamente.
- Ignorar las indicaciones de la otra persona (verbales y no verbales) que muestran que no consienten.

Recuerde que es importante obtener el consentimiento cada vez, incluso si ha hecho algo antes o está en una relación comprometida. Una persona puede decidir interrumpir una actividad en cualquier momento, incluso si previamente ha dado su consentimiento.

Lo más importante es que cada persona tiene derecho a su propio cuerpo y a sentirse cómoda en sus relaciones íntimas.

⁶¹ Love is Respect org <https://www.loveisrespect.org/resources/what-consent-does-and-doesnt-look-like/>

**Comentarios de evaluación final de la sesión.*

Recursos adicionales:

- **Toma de decisiones usando el método “Descartes circle”:**
<https://www.targetprocess.com/blog/how-to-make-decisions-with-4-quadrants/>
- **Comparando el consentimiento con tomar té (Youtube vídeo):**
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
- **Recursos de la Organización “Break the cycle”**
<https://www.breakthecycle.org/passwordconsent>
- **Recursos de “Teen talk”:** <https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/>
- **Recursos de la organización “Love is Respect”**
<https://www.loveisrespect.org/resources/what-consent-does-and-doesnt-look-like/>
- **Línea de salud. Tu guía para el consentimiento sexual**
<https://www.healthline.com/health/guide-to-consent>
- **Reachout.com Cómo enseñar a tus adolescentes sobre consentimiento**
<https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-sex/how-to-teach-your-teenager-about-consent>

10# CONTRACEPCIÓN Y EVITACIÓN DE RIESGOS (ETS/VIH)

El objetivo: proporcionar conocimientos sobre los tipos y métodos de anticoncepción. Desarrollar la toma de decisiones sobre si tener o no relaciones sexuales; capacitar a los jóvenes para identificar las posibles consecuencias y proporcionarles habilidades y conocimientos sobre cómo evitar los diferentes tipos de riesgos.

La maduración sexual es un proceso natural de desarrollo que influye en la formación de una parte esencial de la identidad de cada persona: la sexualidad y la orientación sexual. Igualmente importante en este proceso de desarrollo es el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la salud sexual y reproductiva: los riesgos potenciales de las ITS (infecciones de transmisión sexual) / VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) y la anticoncepción - una forma de protegerse a sí mismo y a su pareja. Es importante destacar y recordar que el uso de preservativos protege tanto contra las ITS (incluida la infección por el VIH) como contra los embarazos no deseados.

La educación sexual integral es una de las herramientas más importantes para asegurar que los jóvenes tengan la información que necesitan para tomar decisiones saludables e informadas. El objetivo de este artículo es, en primer lugar, esbozar las cuestiones generales sobre la educación sexual relativas al contenido de los planes de estudios, los métodos didácticos utilizados, los

organismos que participan, el apoyo político, la cobertura y la adecuación de la oferta y los obstáculos a una educación sexual eficaz.⁶²

La sexualidad de los adolescentes se considera una cuestión delicada en algunos países de la Región Europea, a pesar de que una cuarta parte de los adolescentes de 15 años declara haber tenido relaciones sexuales y de que en algunos países más del 30% no utiliza ningún tipo de anticonceptivo.⁶³ La evaluación de los conocimientos de los niños y adolescentes sobre la sexualidad es esencial para la ejecución de programas eficaces que se centren en los embarazos no deseados, los comportamientos sexuales de riesgo, las infecciones de transmisión sexual y los abortos en condiciones de riesgo.⁶⁴

Anticoncepción

La anticoncepción consiste en una variedad de métodos para prevenir el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Su propósito es evitar que el esperma fecunde el óvulo.

□ ***Para obtener una lista de métodos anticonceptivos, consulte la tabla de la hoja de recursos.*** Cuando se habla con los jóvenes, vale la pena prestar atención y discutir: Anticoncepción de emergencia: una opción de emergencia si el preservativo se rompe o se cae durante la relación sexual o si no se utiliza en absoluto. Puedes comprar anticonceptivos de emergencia en cualquier farmacia (sin receta). No se debe usar más de 72 horas después de una relación sexual sin protección, pero cuanto antes mejor. La anticoncepción de emergencia tiene un costo físico para el cuerpo de la chica, por lo que sólo debe usarse en casos de emergencia y no más de 2 a 3 veces al año. **Este método anticonceptivo no está destinado a un uso regular y no protege de las ITS!**

Infecciones de Transmisión Sexual (STIs)⁶⁵

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se transmiten como resultado de tener sexo vaginal, oral y anal. Hay dos tipos de ETS, una provocada por infecciones bacterianas y otra viral. Las infecciones de transmisión sexual más comunes son la sífilis, la gonorrea, la clamidia, la hepatitis B y C y el VIH, pero hay muchas otras. Las ITS afectan principalmente a las membranas mucosas genitales, orales y anales. Algunas de estas infecciones tienen manifestaciones que son muy difíciles de detectar y sólo pueden ser detectadas a través de un examen de laboratorio. Esto significa que una persona infectada puede infectar a otros durante un largo período de tiempo sin saberlo. Muchas de estas enfermedades pueden ser muy peligrosas si no se tratan. A menudo causan infertilidad. Cuanto más tiempo se descuidan y no se tratan, más difícil es tratarlas, y esto suele conducir a graves

⁶² Educación sexual en Europa: panorama de las políticas actuales

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14681810903059060?scroll=top&needAccess=true>

⁶³ Inchley J, Currie D, Young T, Samdal O, Torsheim T, Augustson L et al., editores. Creciendo en desigualdad: diferencias de género y socioeconómicas en la salud y el bienestar de los jóvenes. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa; 2016 (Política de Salud para Niños y Adolescentes No. 7)

⁶⁴ Normas para la educación sexual en Europa: un marco para los encargados de la formulación de políticas, la educación y la educación sexual autoridades sanitarias y especialistas. Colonia: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; 2010 (https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf)

⁶⁵ Center for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/std/default.htm>

complicaciones. Las mujeres tienen un mayor riesgo de experimentar complicaciones relacionadas con las ETS.

VIH - Virus de la Inmunodeficiencia Humana

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca las células que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones, lo que hace que la persona sea más vulnerable a otras infecciones y enfermedades.

H - Humano

I - Inmunodeficiencia

V - Virus

El virus se multiplica destruyendo las células de la sangre que mantienen la inmunidad del organismo, causando así que el sistema inmunológico se debilite. La infección se produce cuando un fluido corporal que contiene el VIH en altas concentraciones - en las secreciones genitales (esperma, secreción que precede a la eyaculación, secreción vaginal), la sangre y la leche materna (bebés) - llega al organismo de la otra persona.

Si no se trata, el VIH puede provocar la enfermedad del SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El SIDA es la última etapa de la infección por VIH que se produce cuando el sistema inmunológico del cuerpo está muy dañado a causa del virus.

A	—	Adquirido
I	—	Immuno

D – Deficiencia

S - Síndrome⁶⁶

La transmisión del VIH sigue siendo un importante motivo de preocupación en materia de salud pública y afecta a más de 2 millones de personas en la Región Europea de la OMS, en particular en la parte oriental de la Región.

Uno puede infectarse con el VIH:

- durante las relaciones sexuales sin utilizar preservativo (el VIH puede transmitirse de persona a persona durante las relaciones sexuales vaginales, anales y orales, tanto en las relaciones heterosexuales como en las homosexuales)
- si la sangre infectada entra en el torrente sanguíneo de alguien no infectado (utilizando el mismo equipo de inyección (jeringas, agujas), y cuando se perfora, tatúa o realiza acupuntura en alguien con agujas no esterilizadas)
- durante el embarazo - la enfermedad puede pasar de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia

No se puede contraer el VIH: por un apretón de manos, abrazos, besos, estornudos, tos, uso de artículos domésticos comunes (ordenador, toalla, etc.), por visitar las mismas instalaciones médicas que el infectado, por compartir comidas y platos, usar los mismos baños y duchas, en piscinas públicas, en transporte público, por entrar en contacto con el sudor, lágrimas, saliva, secreción nasal, orina, heces o vómitos del infectado o por mordeduras o arañazos de insectos y animales. Si uno tiene una ETS, hay un mayor riesgo de contraer el VIH.

Es posible que una persona infectada con el VIH no muestre ningún signo de enfermedad durante un período de tiempo prolongado (6-7 años en promedio) y se sienta bien. Pero el virus del VIH, una vez dentro del cuerpo, se multiplica y destruye el sistema inmunológico. Con el

⁶⁶ ¿Qué son el VIH y el SIDA? <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/about-hiv-and-aids/what-are-hiv-and-aids>

tiempo, la persona se vuelve cada vez más susceptible a cualquier enfermedad. Una vez que el sistema inmunológico es destruido, la infección del SIDA-VIH llega a su etapa final - las defensas del cuerpo se debilitan y ya no pueden resistir las causas de otras enfermedades. La persona infectada comienza a sufrir varias enfermedades que se desarrollan rápidamente debido a la inmunidad debilitada del organismo y se resisten al tratamiento.

Etapas del VIH y algunos de los síntomas que las personas pueden experimentar⁶⁵

Etapas 1: Infección aguda de VIH

Duración: de 2 a 6 meses. Hay mucho virus en la sangre, pero no hay anticuerpos en el chorro. Dentro de 2 a 4 semanas después de la infección con el VIH, cerca de dos tercios de las personas tendrán una enfermedad similar a la gripe. Esta es la respuesta natural del cuerpo a la infección del VIH. Los síntomas parecidos a los de la gripe pueden incluir: fiebre, escalofríos, erupción cutánea, sudores nocturnos, dolores musculares, dolor de garganta, fatiga, inflamación de los ganglios linfáticos, úlceras bucales.

Estos síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta varias semanas. Pero algunas personas no tienen ningún síntoma en absoluto durante esta etapa temprana del VIH. El cuerpo comienza a producir anticuerpos contra el VIH, y la cantidad de virus en la sangre se reduce considerablemente. Sin embargo, el VIH sigue multiplicándose en las células, "produciendo" miles de millones de nuevos virus cada día. Comienza la batalla entre el cuerpo humano y el virus. Una persona que tiene esta "batalla" en su cuerpo ni siquiera se da cuenta, porque no siente ninguna manifestación de la enfermedad.

¡Hazte la prueba lo antes posible!

No asuma que tiene VIH sólo porque tiene alguno de estos síntomas, pueden ser similares a los causados por otras enfermedades. Pero si cree que puede haber estado expuesto al VIH, hágase una prueba de VIH. La prueba de VIH incluye un análisis de sangre y consultas antes y después de la prueba, durante las cuales el profesional médico explica todas las cuestiones relacionadas con el VIH / SIDA. La prueba es confidencial - el contenido de la consulta y el resultado de la prueba en sí son conocidos sólo por el profesional médico y el paciente. Después de hacerse la prueba, asegúrese de conocer los resultados de la misma. Si usted es VIH positivo, consulte a un médico lo antes posible para que pueda comenzar el tratamiento con medicamentos para el VIH. **Y tenga en cuenta: cuando se encuentra en la fase inicial de la infección, tiene un riesgo muy alto de transmitir el VIH a los demás.** Es importante tomar medidas para reducir el riesgo de transmisión. Si eres VIH negativo, existen herramientas de prevención como la profilaxis preexposición (PrEP) que pueden ayudarte a mantenerte negativo.

NB! Al final de esta etapa, cuando el cuerpo ha desarrollado anticuerpos contra el VIH, un análisis de sangre puede decir si una persona está infectada.

Etapas 2: Latencia clínica

En esta etapa, el virus todavía se multiplica, pero a niveles muy bajos. Las personas en esta etapa pueden no sentirse enfermas o no tener ningún síntoma. Esta etapa también se denomina infección crónica por VIH.

Sin tratamiento anti-VIH, las personas pueden permanecer en esta etapa durante 10 ó 15 años, pero algunas pasan por esta etapa más rápidamente.

Si tomas medicamentos para el VIH todos los días, exactamente como te los recetaron, y obtienes y mantienes una carga viral indetectable, puedes proteger tu salud y efectivamente no tienes ningún riesgo de transmitir el VIH a tu(s) pareja(s) sexual(es). Pero si su carga viral es detectable, puede transmitir el VIH durante esta etapa, incluso si no tiene síntomas. Es

importante que visite a su proveedor de atención médica con regularidad para que le revise la carga viral.

Etapa 3: SIDA

Si usted tiene VIH y no está en tratamiento para el VIH, eventualmente el virus debilitará el sistema inmunológico de su cuerpo y usted progresará al SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Esta es la última etapa de la infección por VIH.

Los síntomas del SIDA pueden incluir:

- Pérdida rápida de peso
- Fiebre recurrente o sudores nocturnos profusos
- Cansancio extremo e inexplicable
- Hinchazón prolongada de las glándulas linfáticas en las axilas, la ingle o el cuello.
- Diarrea que dura más de una semana
- Llagas en la boca, el ano o los genitales
- Neumonía
- Manchas rojas, marrones, rosadas o púrpuras sobre o debajo de la piel o dentro de la boca, la nariz o los párpados.
- Pérdida de memoria, depresión y otros trastornos neurológicos

Cada uno de estos síntomas también puede estar relacionado con otras enfermedades. La única manera de saber con seguridad si tienes VIH es haciéndote la prueba. Si eres VIH positivo, un proveedor de atención médica diagnosticará si tu VIH ha pasado a la etapa 3 (SIDA) basándose en ciertos criterios médicos.

La vida con el VIH/SIDA: ¡Una persona seropositiva no está desesperadamente condenada a morir! Si la prueba es positiva, significa que la persona es portadora del VIH, pero eso no significa que tenga SIDA también! El VIH / SIDA no puede ser curado completamente (uno no puede deshacerse de los virus del cuerpo), pero un tratamiento específico (terapia antirretroviral) puede limitar la reproducción del virus y mejorar significativamente la calidad de vida de uno.

En Letonia, los medicamentos de la terapia antirretroviral para las personas infectadas por el VIH y los pacientes de SIDA están en la lista estatal de medicamentos reembolsables y se pagan en un 100% con cargo al presupuesto estatal. La calidad y la esperanza de vida de los pacientes que reciben tratamiento pueden ser equivalentes a las de las personas sanas.

¡Una persona con VIH debe definitivamente usar un condón durante las relaciones sexuales!

Otras infecciones de transmisión sexual

Las estadísticas muestran que los jóvenes de Letonia corren un alto riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Por ejemplo, en 2016 se registró un número récord de casos de sífilis entre jóvenes de 18 a 29 años. Representaba el 31% (52 casos) de todos los casos registrados de sífilis en Letonia.⁶⁷

⁶⁷ Latvijai ir svarīga kvalitatīva veselības izglītība (01.10.2018.) <http://papardeszieds.lv/latvijai-ir-svariga-kvalitativa-veselibas-izglitiba/?fbclid=IwAR1FtD8AUqHj41nuDmJXknm3vcrcTxL4LAqcu-qt2fR6eOUuyxVFmv1lv6s>

Hepatitis B y C - inflamación del hígado causada por los virus de la hepatitis. La infección se produce por la contaminación de la sangre y el contacto sexual. Es posible obtener una vacuna contra la Hepatitis B.

Gonorrea - una enfermedad genital y del tracto urinario causada por una bacteria. La infección ocurre a través del contacto sexual. Cuando se infecta durante el sexo oral o anal, se puede desarrollar una inflamación en la garganta o el recto. Es posible infectarse al usar artículos de higiene compartidos. Esta enfermedad es curable.

Sífilis - una infección causada por una bacteria. La infección se produce principalmente a través del contacto sexual (vaginal, oral, anal) a través de la membrana mucosa si no se usa un condón o si se daña durante el coito. También se puede infectar a través de la contaminación de la sangre. Es una enfermedad grave pero curable.

Clamidiosis - una infección bacteriana del tracto genital que se transmite a través del contacto sexual. Los jóvenes sexualmente activos son los que corren mayor riesgo de infección. Puede curarse si se diagnostica a tiempo.

Tricomoniiasis - una enfermedad de los genitales y del tracto urinario causada por un parásito unicelular, que se transmite durante las relaciones sexuales. Es posible infectarse al usar artículos de higiene compartidos. Es curable.

Candidiasis - una forma generalizada de inflamación vaginal causada por una levadura. Generalmente se adquiere a través del contacto sexual. Otra causa común es la disbiosis - cuando una gran cantidad de levadura se multiplica en la piel o la membrana mucosa de una persona. La enfermedad es tratable pero tiende a reaparecer.

Virus del Papiloma Humano (VPH) - causa verrugas genitales, puede causar cáncer en la piel de los genitales externos y cáncer de cuello uterino. Normalmente se contrae a través del contacto sexual. La enfermedad es tratable, pero las células del virus permanecen en el cuerpo por el resto de la vida.

Herpes anogenital - una infección en la piel genital y las membranas mucosas causada por el virus del herpes simple tipo 1 y/o tipo 2. En la lengua vernácula, los síntomas externos del herpes - vesículas llenas de líquido - a menudo se denominan herpes labial. La infección se produce a través del contacto sexual (vaginal, oral, anal). El tratamiento puede ayudar a eliminar los síntomas y prevenir los brotes, pero el virus no puede ser eliminado.

Sarna - una enfermedad cutánea contagiosa causada por los ácaros de la sarna. La infección se produce por contacto sexual, contacto físico (apretones de manos, tocamientos) y a través de objetos infectados (ropa de cama, toallas compartidas). Es tratable.

Piojos púbicos/pediculosis púbica - una enfermedad causada por los piojos púbicos. Se manifiesta en el vello de la zona púbica, el pecho, las axilas, las pestañas, las cejas y la barba (en los hombres). La infección puede producirse por contacto sexual o a través de objetos infectados (ropa de cama, toallas, ropa). Es tratable.

Busque atención médica inmediata si experimenta alguno de estos signos relacionados con las ITS:

- aumento de las secreciones genitales desagradables (de la uretra en los hombres y de la vagina en las mujeres)
- dolor y sensación de ardor al orinar
- enrojecimiento, ampollas y picor en el área genital
- para las mujeres - sangrado no relacionado con la menstruación y dolor vaginal durante las relaciones sexuales

Muchas ITS pueden desarrollarse de forma oculta y sólo pueden ser detectadas por investigaciones médicas específicas. Si sospechas que estás infectado, consulta a un médico -

un dermatovenereólogo (un médico que trata las enfermedades de la piel y las ITS tanto en niños como en niñas), un ginecólogo (médico de sexo femenino), un urólogo (trata las enfermedades del tracto urinario, ofrece consultas sobre temas relacionados con el pene o los testículos) o un médico de familia. La automedicación con las ITS es extremadamente desaconsejable.

□ En la mayoría de los casos de ETS, ¡ambos miembros de la pareja deben buscar tratamiento!

Actividad #1: Métodos anticonceptivos

El objetivo: proporcionar a los jóvenes información sobre los métodos anticonceptivos y discutir la participación de hombres y mujeres en el uso de la anticoncepción.

Duración: 40 minutos

Necesario: Material de distribución Sesión #10, actividad #1

Procedimiento:

1. Se entregan dos hojas de papel a los participantes. Una con los nombres de varios métodos anticonceptivos y la otra con las descripciones. Al discutir estos métodos juntos, los participantes deben conectar el título con la descripción apropiada (**Hoja de Recursos Sesión #10, actividad #1**). Dependiendo del número de participantes, esta tarea puede hacerse en parejas, en grupos más pequeños o en uno solo, grupo grande.
2. El líder del grupo no debe intervenir en el proceso de discusión, mientras que se alienta a los participantes a utilizar recursos adicionales, si es necesario (buscar en Internet, buscar información en libros, etc.)
3. Pida a cada grupo que intente responder a las siguientes preguntas sobre los métodos anticonceptivos que se les han dado / en los que están trabajando:
 - ¿Este método previene el embarazo y el VIH/ITS?
 - ¿Cómo se utiliza este método?
 - ¿Cuáles son los mitos y realidades sobre este método?
 - ¿Cuáles son las ventajas del método?
 - ¿Cuáles son las desventajas del método?
 - ¿Qué piensan los jóvenes de sus comunidades sobre este método? ¿Por qué?
 - Cuando esto se hace, cada declaración se examina y se discute con el supervisor.
4. Cuando acaben, cada afirmación será examinada y discutida con el supervisor/a.

Cuestiones de reflexión:

- ¿Quién debería ser el responsable del uso de la anticoncepción? ¿El hombre o la mujer? ¿Por qué?
- ¿Quién debería sacar este tema primero? ¿El hombre o la mujer? ¿Por qué?
- ¿Es la anticoncepción un tema difícil de tratar?
- ¿Cuál es la situación real en lo que respecta a la anticoncepción? ¿Las parejas hablan a menudo de la anticoncepción? ¿Por qué crees que lo hacen / no lo hacen?
- ¿Qué métodos anticonceptivos se sugieren con más frecuencia a los adolescentes y jóvenes?
- ¿Dónde suelen adquirir los jóvenes información sobre el sexo y los anticonceptivos? ¿Es esta información precisa? ¿Se dispone de otras fuentes de información?
- ¿Tienen los jóvenes acceso a estos métodos? ¿Qué métodos se utilizan más en sus comunidades?
- ¿Cómo deberían las parejas decidir qué método anticonceptivo utilizar?
- ¿Cuáles son los métodos más seguros para prevenir el embarazo y protegerse de las ITS/VIH?

- Si se olvida de usar un preservativo o éste se rompe, ¿qué se puede hacer?
- ¿Qué te enseñó este taller que no sabías antes? ¿Qué vas a hacer con esta información?

Actividad #2: la historia de Nicolás y Ana

El objetivo: Promover una mejor comprensión de las posibles consecuencias, influencias y sentimientos relacionados con el hecho de ser padre en la adolescencia.

Es necesario: Una historia preparada para leer a los participantes

Duración: 45-50 min.

Planeando: La experiencia demuestra que, cuando se habla de un embarazo no planificado, la gente suele sacar a relucir el tema del aborto. Este puede ser un tema candente y divisorio, por lo que es importante que el líder del grupo no imponga sus puntos de vista y tome partido, sino que se centre en los temas de salud y derechos humanos dentro de este contexto. El líder también debe estar preparado para responder a cualquier pregunta relacionada con el aborto y proporcionar a los participantes información sobre estadísticas, leyes, servicios y sistemas de apoyo locales, instituciones o personas.

Procedimiento:

1. Dígale al grupo que leerá una historia en tres partes. Explique que después de cada parte hará preguntas que se referirán a una parte concreta de la historia.
2. Cuando hayan leído la historia, concluyan el taller discutiendo las preguntas siguientes.

La historia de Nicolás

Parte 1: Nicolás tiene diecisiete años y vive con su familia en una pequeña ciudad. Estudia mucho, le encanta pasar tiempo con sus amigos y juega al fútbol siempre que puede. Un sábado, cuando salió a divertirse con sus amigos en la ciudad, conoció a Anna, que tenía dieciséis años. Fue amor a primera vista. Hablaron durante horas ese día, y antes de despedirse, se abrazaron y besaron. También acordaron volver a encontrarse tres días después en el mismo lugar. ¡Nicolás estaba enamorado! Nunca se había sentido así antes. Cuando volvió a casa esa noche, no podía dejar de pensar en Anna - pensó en Anna durante tres días seguidos. Tenía la sensación de que Anna era "la elegida".

- ¿Cómo crees que podría terminar esta historia?

Parte 2: Cuando Nicolás y Anna se encontraron de nuevo, fueron muy felices. Empezaron a verse casi todos los días, y cuando estaban separados, hablaban por teléfono. Un día, los padres de Nicolás fueron a visitar a sus parientes que vivían en la capital. Nicolás pensó que era una buena oportunidad para invitar a Anna a visitarlos. "Quién sabe qué podría pasar", pensó para sí mismo. Anna llegó a la hora acordada, con un aspecto aún más bello de lo habitual. Pronto dejaron de hablar y comenzaron a besarse muy apasionadamente.

- ¿Quién es el responsable de la anticoncepción en esta historia, Anna o Nicolás?
- ¿Crees que alguno de ellos pensó en la anticoncepción? ¿Por qué crees que lo hicieron / no lo hicieron?
- ¿Cómo crees que podría terminar esta historia?

Parte 3: Nicolás y Anna tuvieron relaciones sexuales, pero no usaron preservativo. En su camino de regreso a casa, Anna comenzó a preocuparse por lo que habían hecho. ¿Tal vez no debería haber dejado que ocurriera? ¿Qué pensarían sus familiares y amigos si supieran que ya no era virgen? Nicolás también estaba preocupado. Pensó en lo que sus padres pensarían si

supieran que trajo a Anna a casa. Nicolás empezó a evitar a Anna durante las dos semanas siguientes. Ella lo llamaba todos los días, pero él siempre encontraba una excusa para no hablar con ella. Alrededor de un mes después, recibió una llamada de Anna; ella estaba llorando y estaba muy triste. Le dijo a Nicolás que estaba embarazada y no sabía qué hacer.

- ¿Por qué tuvieron relaciones sexuales sin usar un condón o algún otro método anticonceptivo?
- ¿Cómo crees que se sintió Nicolás cuando se enteró de que Anna estaba embarazada?
- ¿Qué pensamientos pasan por la mente de un joven cuando se entera que su novia está embarazada?
- ¿Qué pensamientos pasan por la mente de una joven cuando se entera de que está embarazada?
- ¿Cuáles son las opciones de Anna y Nicolás?
- ¿Cómo cambiará el nacimiento de un niño la vida de Nicolás? ¿Cómo cambiará la vida de Anna?
- ¿Cómo reaccionarán los padres de Nicolás? ¿Cómo reaccionarán los padres de Ana?
- ¿Reaccionan las familias, los compañeros, las comunidades de manera diferente a un niño que se convertirá en padre que a una niña que se convertirá en madre a una edad temprana? ¿Por qué crees que ellos se convertirían / no se convertirían en padres?
- ¿Cómo crees que podría terminar esta historia?

Preguntas de reflexión

- ¿Experimentan los jóvenes de su comunidad situaciones similares a las que tuvieron Nicolás y Anna?
- ¿Qué pueden hacer para reducir los embarazos no planificados en sus comunidades?

Conclusión de la actividad

Hay algunas cosas que debes recordar que te ayudarán mucho cuando decidas hablar con alguien sobre la anticoncepción o, de hecho, sobre cualquier cuestión o pregunta importante en tu vida.

1. Sea valiente y esté orgullosa

No seas tímido, el sexo es una parte integral de la vida y hablar de anticonceptivos demuestra que estás listo para tomar medidas responsables para protegerte a ti mismo y a tu pareja. No se trata sólo de anticonceptivos, se trata de asumir la responsabilidad de tu vida de una manera madura, así que... ¡Enorgullécete de ti mismo y de la decisión de iniciar esta conversación!

2. Estar informado...

Encuentra tiempo para investigar la información. Aunque nunca tendrás todas las respuestas, si conoces el tema del que hablas, te sentirás seguro y respetado por la persona con la que estás hablando.

3. Sé honesto.

Nadie puede darte el mejor consejo sin saber la verdad. Esto se aplica especialmente a su médico. Así que di la verdad sobre tu pasado, tus necesidades y tus preocupaciones para conseguir las mejores soluciones para ti. Además, la apertura a una pareja en su relación sólo le beneficiará a usted y los protegerá a ambos de malentendidos y momentos dolorosos.

Ya sea por ignorancia, indiferencia o cualquier otra razón, en muchos casos, los jóvenes no participan en la toma de decisiones sobre el embarazo y no se hacen responsables de ello. También las mujeres, ya sea por desinformación u otras dificultades, pueden encontrarse hablando del tema con su pareja sólo después de haber quedado embarazadas sin planearlo. Es

importante considerar cómo los roles tradicionales de género y las relaciones de poder llevan a situaciones en las que las parejas no hablan de la anticoncepción y la mujer se queda embarazada. Si la conversación se produce, a menudo sucede apresuradamente y cuando no se dispone de anticonceptivos. Estas situaciones pueden llevar a embarazos no deseados/no planeados y a relaciones no saludables.

Además, algunos jóvenes pueden cuestionar si son los padres cuando su pareja se embaraza. Esta actitud puede estar asociada con el miedo o la falta de voluntad para asumir la responsabilidad y/o cambiar el estilo de vida. Este cambio se asocia con una transición a la edad adulta y, por lo tanto, también se asocia con una pérdida de libertad personal. Esta actitud también expresa una falta de confianza en las mujeres, especialmente en las jóvenes que pueden tener más de una pareja sexual. Es importante recordar que aunque el embarazo puede no ser el mejor resultado para un hombre o una mujer joven, la vida continúa y lo mejor es buscar el apoyo de la familia, de los compañeros o de otras personas de la comunidad, sin sentir culpa ni vergüenza. Recuerde: buscar apoyo y ayuda es un signo de fortaleza y madurez.

Actividad #3: "Nivel de riesgo"

El objetivo: probar y mejorar el conocimiento de los participantes sobre cómo las personas pueden infectarse con el VIH.

Duración: 45 minutos

Necesario: hojas de papel prefabricadas que describen diferentes comportamientos y páginas que describen el nivel de riesgo involucrado: "**Muy alto riesgo**", "**Alto riesgo**", "**Bajo riesgo**", "**Sin riesgo**".

Procedimiento: Los trozos de papel se distribuyen a los miembros del grupo, y las cuatro páginas que describen los riesgos en el suelo deben ser colocadas en el suelo. Se da a los participantes 2 minutos para reflexionar sobre si las hojas que han recibido presentan un riesgo alto o bajo de infección, o si no existe ningún riesgo en absoluto. A continuación, el profesor pide a los participantes que coloquen sus resbalones en la página de riesgos apropiada en el suelo. El grupo decide entonces si esta fue la decisión correcta, o si el nivel de riesgo es diferente.

Comprobando las respuestas:

- HACER UN PIERCING: **No hay riesgo**, SI el piercing se hace en un lugar adecuado - salón profesional, donde todos los instrumentos se desinfectan regularmente, y los especialistas trabajan con guantes. Cuanto menor sea la calidad del salón, mayor será el riesgo de que el procedimiento sea complicado e inseguro.
- BESO: **No hay riesgo**
- Usar una jeringa con una persona VIH +: **Muy alto riesgo**
- ABRAZOS: **No hay riesgo**
- HACER UN TATUAJE: **No hay riesgo**, SI el tatuaje se hace en un lugar adecuado - salón profesional, donde todos los instrumentos se desinfectan regularmente, y los especialistas trabajan con guantes. Cuanto menor sea la calidad del salón, mayor será el riesgo de que el procedimiento sea complicado e inseguro.
- IR A SAUNA: **No hay riesgo**
- DE LA MORDIDA DE INSECTOS: **No hay riesgo** porque el VIH sólo es transmitido por los humanos.
- UTILIZANDO UN SOLO ASEO: **No hay riesgo** si se cumplen todos los requisitos sanitarios.

- DONACIÓN DE SANGRE: **No hay riesgo** porque la sangre se analiza para detectar la presencia del virus VIH con el permiso del donante. Si el donante no quiere esta prueba, la donación de sangre no es posible / no está permitida.
- PISCINA: **No hay riesgo**
- LUCHANDO: **Alto riesgo**, SI los involucrados en la lucha tienen heridas abiertas, permitiendo así que la sangre del VIH + entre en el cuerpo de una persona no infectada por el VIH.
- TRANSFUSIÓN DE SANGRE: **No hay riesgo**
- SANDOMASOQUISMO: Muy alto riesgo porque las heridas pueden ser causadas durante el sexo y no se usa preservativo.
- DURANTE EL SEXO ANAL: **Muy alto riesgo** si no se usa preservativo.
- DURANTE EL SEXO ORAL: **Riesgo bajo**
- SEXO SIN CONDÓN: **Muy alto riesgo**
- MASTURBÁNDOSE: **No hay riesgo**
- USANDO TRANSPORTE PÚBLICO: **No hay riesgo**
- NACIMIENTO DE NIÑOS (si la madre es VIH+): **No hay riesgo**, si la madre ha tomado regularmente la medicación adecuada para prevenir la transmisión del VIH. **Muy alto riesgo**, si la madre NO ha tomado regularmente la medicación apropiada para prevenir la transmisión del VIH
- Lactancia (si la madre es VIH+): **Bajo riesgo**, si la madre ha tomado regularmente la medicación adecuada para prevenir la transmisión del VIH. **Muy alto riesgo**, si la madre NO ha tomado regularmente la medicación apropiada para prevenir la transmisión del VIH. Es importante mencionar que a las madres VIH+ se les aconseja no amamantar: **No hay riesgo**, incluso si una persona VIH+ estornuda o tose. Debido a que la presencia del virus del VIH en estos fluidos corporales es tan pequeña que el virus no puede ser transmitido.
- alimentar, sino a las mezclas de leche.
- DURANTE EL EMBARAZO (si la madre es VIH+): **Bajo riesgo**, si la madre ha tomado regularmente la medicación adecuada para prevenir la transmisión del VIH. **Muy alto riesgo**, si la madre NO ha tomado regularmente la medicación apropiada para prevenir la transmisión del VIH.
- USO DE UNA TOALLA: **No hay riesgo.**
- UTILIZANDO UN CEPILLO DENTAL: **No hay riesgo**
- UTILIZANDO LA DUCHA COMÚN: **No hay riesgo**
- MÉTODO DE EXTRACCIÓN (sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación): **Alto riesgo.**
- EN EL ELEVADOR: **No hay riesgo**
- Beber de una copa: **No hay riesgo**
- ABSTINENCIA: **No hay riesgo**
- DURANTE EL SEXO DEL GRUPO: **Muy alto riesgo.**
- SEXTING: **Sin riesgo**
- USO DE JUGUETES SEXUALES: **No hay riesgo** si se usa sólo para la auto-satisfacción.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo evalúa sus conocimientos antes y después de esta actividad? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Cuáles crees que son los mitos más populares entre los jóvenes sobre la infección del VIH?
- ¿Hay algo que harás de forma diferente después de esta lección? Si es así, ¿qué es?

**Comentarios de evaluación final de la sesión.*

Recursos adicionales:

- **Tu guía de anticonceptivos:** <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>
- **¿Cómo funcionan los anticonceptivos?** <https://www.youtube.com/watch?v=Zx8zbTMTncs>
- **HIV.GOV** <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/data-and-trends/global-statistics>
- **OMS, VIH/ETS** https://www.who.int/health-topics/hiv-aids/#tab=tab_1
- **Centro de control y prevención de enfermedades:**
<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>
- **VIH y ETS - síntomas, señales, transmisión, causas y patologías**
<https://www.youtube.com/watch?v=5g1ijpBI6Dk>
- **¿Cómo de cercana es la erradicación del VIH? Philip A. Chan**
https://www.youtube.com/watch?v=5_78Fyk7mIE
- **Centro de Derechos Reproductivos. Los hechos sobre los mitos populares sobre el aborto:**
https://reproductiverights.org/sites/default/files/documents/pub_bp_tk_myths.pdf
- **Mitos y hechos sobre el aborto (Gobierno del Sur de Australia):**
<https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/health+topics/health+conditions+prevention+and+treatment/abortions/myths+and+facts+about+abortion>

Este taller se ha desarrollado en colaboración con la ONG "DIA+LOGS": centro de apoyo en Letonia para los afectados por el VIH: <http://www.diacentrs.lv/en/>

Hoja de recursos A (SESIÓN #10, actividad #1): Preguntas frecuentes sobre la fertilidad y la anticoncepción

Entendiendo la fertilidad. ¿Cuándo son fértiles los hombres y las mujeres?

La mujer se vuelve fértil cuando tiene su primera regla, sus órganos reproductivos han empezado a funcionar, lo que significa que puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La ovulación es la liberación periódica de un óvulo maduro del ovario, que suele producirse a mitad del ciclo menstrual de la mujer, unos 14 días antes de su siguiente período menstrual. Diferentes factores como el estrés, las enfermedades y la nutrición pueden afectar a la duración del ciclo menstrual.

Los hombres se vuelven fértiles cuando eyaculan por primera vez y pueden tener hijos hasta el final de sus vidas.

Interrupción de las relaciones sexuales⁶⁸. ¿Es un método anticonceptivo fiable?

Las relaciones sexuales discontinuas son cuando un hombre saca su pene de la vagina de una mujer antes de eyacular. No es un método fiable para evitar el embarazo y no te protegerá de las ETS/VIH. Una de las principales razones por las que el método de las relaciones sexuales discontinuas es ineficaz es porque la mayoría de los hombres no saben realmente cuándo están a punto de eyacular, y puede que no sean capaces de hacerlo a tiempo. La segunda razón es que, antes de la eyaculación, el pene libera una pequeña cantidad de fluido que puede contener esperma y causar un embarazo o una infección de ITS/VIH.

Doble protección. ¿Es posible prevenir el embarazo y las ITS/VIH al mismo tiempo?

Una pareja puede usar un condón femenino o masculino para protegerse tanto del embarazo como de las ETS/VIH. La pareja también puede utilizar dos métodos anticonceptivos simultáneos, como el preservativo y un dispositivo intrauterino (también llamado espiral), para evitar tanto el embarazo como la infección de ITS/VIH. La forma más segura de protegerse contra el embarazo y las ITS/VIH es no tener relaciones sexuales en absoluto.

Anticoncepción de emergencia. ¿Cuándo se debe usar?

A menudo denominada píldora del día después, la anticoncepción de emergencia puede reducir el riesgo de embarazo después de una relación sexual sin protección o en caso de que se rompa el preservativo. Cuanto antes se tome un anticonceptivo de emergencia después de una relación sexual sin protección, mayor será su eficacia. No debe utilizarse como método anticonceptivo principal, sino sólo en caso de emergencia.

⁶⁸ Discontinued intercourse <http://www.illadult.com/avoid-pregnancy/discontinued-intercourse>

Métodos anticonceptivos “tradicionales”	Métodos que no interfieren con los procesos naturales del cuerpo y que se basan en la observación del cuerpo. (efectividad 20-100%)	
Métodos “barrera”	Los métodos que forman una barrera entre los espermatozoides y los óvulos impidiendo así la concepción (65-98%)	
Métodos anticonceptivos hormonales	métodos que regulan el sistema hormonal femenino para prevenir la ovulación y evitar la concepción (85-98%)	
Esterilización	Un procedimiento quirúrgico que interrumpe el camino de la célula germinal, impidiendo así la concepción. (99,9%)	
Método	Descripción	Efectividad %
Preservativos (preservativo femenino o interno y el preservativo masculino o externo)	Un método de barrera que asegura la recolección de semen para que no entre en el organismo femenino, evitando así embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. El método anticonceptivo más adecuado para los jóvenes.	82 - 98
Anticoncepción hormonal (Píldoras, NuvaRing, parche, implantes, inyecciones)	Métodos que impiden la ovulación con el uso de sustancias especiales (hormonas), previniendo así el embarazo. No protege a uno de las ETS.	91- 99%
Interrupción de las relaciones sexuales	La extracción del pene de la vagina antes de la eyaculación. Puede prevenir parcialmente el embarazo, no protege de las ETS.	78- 96%
Abstinencia	El único método de prevención que previene completamente el embarazo y protege a uno de las ETS	100%
Esterilización	Un método quirúrgico prácticamente irreversible de anticoncepción que bloquea el movimiento de las células germinales, impidiendo así la concepción. No protege a uno de las ETS	99%

Anticonceptivos de emergencia	Este método sólo debe utilizarse en casos excepcionales para reducir el riesgo de embarazo no deseado si se rompe el preservativo, se ha producido una violación o no se ha utilizado ningún otro método anticonceptivo. No protege de las ITS	58-95%
Dispositivo Intrauterino (IUD)⁶⁹	Dispositivos insertados por un ginecólogo en el vientre de una mujer, impidiendo así la concepción. Contiene cobre y/u hormonas. No protege a uno de las ETS	99%
Espermicidas	Un anticonceptivo químico que se inserta en la vagina antes de la relación sexual y que contiene sustancias que neutralizan los espermatozoides, impidiendo así la concepción. No protege a uno de las ETS	72-82%
El método del calendario	Este método se basa en contar los días, asumiendo ciegamente que una mujer siempre ovula al mismo tiempo. Este método es muy inadecuado para las mujeres jóvenes, cuyo ciclo aún se está ajustando y puede ser impredecible. No protege a uno de las ETS	78-95%
Métodos para reconocer la fertilidad	Métodos naturales de anticoncepción basados en la monitorización del ciclo de la mujer y la medición de la temperatura basal. Para dominar este método, hay que tomar cursos especiales que enseñan cómo usarlo correctamente, lo que asegura su eficacia. No protege a uno de las ETS	88-99%
Computadoras de ciclo (comp. bebé, comp. mujer, perlado, margarita, aplicación de ciclo natural)	El algoritmo del dispositivo mide la temperatura basal y hace cálculos y señales a la usuaria sobre los días fértiles en los que se debe utilizar otro método anticonceptivo. No protege a una de las ETS	98%

⁶⁹ Intrauterine device <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/iud-coil/>

Hoja de recursos B SESIÓN #10, actividad #3

HACER UN PIERCING	BESANDO	USO DE UNA JERINGA con una persona VIH +	ABRAZANDO
HACER UN TATUAJE	IR A LA SAUNA	DE LA PICADURA DE INSECTO	ESTORNUDAR
USO DE UN INODORO	DONACIÓN DE SANGRE	PISCINA	PELEANDO
TRANSFUSIÓN DE SANGRE	SADOMASOQUISMO	DURANTE EL SEXO ANAL	DURANTE EL SEXO ORAL
SEXO SIN CONDÓN	MASTURBANDO	USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO	PARTO (si la madre es VIH+)
LACTANCIA (si la madre es VIH+)	DURANTE EL EMBARAZO (si la madre es VIH+)	USANDO UNA TOALLA	USANDO UN CEPILLO DE DIENTES
USO DE DUCHA COMÚN	MÉTODO DE EXTRACCIÓN (sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación)	EN EL ASCENSOR	BEBER DE UNA TAZA
ABSTINENCIA	DURANTE EL SEXO EN GRUPO	SEXTING	USO DE JUGUETES SEXUALES

11# LAS ADICCIONES Y SU IMPACTO

El objetivo: Proporcionar conocimiento y comprensión sobre sustancias y hábitos intoxicantes y adictivos y sus efectos sobre la salud física, mental y emocional.

¿Qué son el abuso de sustancias y la adicción?

La diferencia entre el abuso de sustancias y la adicción es muy pequeña. El abuso de sustancias significa usar una sustancia ilegal o usar una sustancia legal de manera incorrecta. La adicción comienza como abuso o uso de una sustancia como la marihuana o la cocaína.

Usted puede abusar de una droga (o alcohol) sin tener una adicción. Por ejemplo, solo porque Sara fumó marihuana varias veces no significa que tenga una adicción, pero sí significa que está abusando de una droga, y eso podría conducir a una adicción.

Las personas pueden volverse adictas a todo tipo de sustancias. Cuando pensamos en adicción, generalmente pensamos en alcohol o drogas ilegales. Pero la gente se vuelve adicta a los medicamentos, cigarrillos, incluso pegamento.

Algunas sustancias son más adictivas que otras: las drogas como el crack o la heroína son tan adictivas que solo pueden usarse una o dos veces antes de que el usuario pierda el control.

Adicción significa que una persona no tiene control sobre si él o ella usa una droga o bebidas. Alguien que es adicto a la cocaína se ha acostumbrado tanto a la droga que tiene que tenerla. La adicción puede ser física, psicológica o ambas.⁷⁰

Cuando los adolescentes están luchando con problemas emocionales, a menudo recurren al consumo de alcohol o drogas para ayudarlos a manejar sentimientos dolorosos o difíciles. En esto no son diferentes de los adultos. Pero debido a que los cerebros adolescentes aún se están desarrollando, los resultados de la "automedicación" adolescente pueden ser más problemáticos de inmediato.⁷¹

Abuso de drogas y adicción adolescente

Los adolescentes que abusan de las drogas pueden tener un mayor riesgo de desarrollar una adicción cuando son adultos. Es importante saber la diferencia entre el abuso de drogas y la adicción. Muchos adolescentes experimentan con drogas, pero no son adictos. El abuso de drogas en adolescentes puede tener efectos cognitivos y conductuales a largo plazo, ya que el cerebro adolescente aún se está desarrollando.⁷²

Experimentación con drogas en adolescentes

La mitad de todos los nuevos consumidores de drogas son menores de 18 años. La experimentación juega el papel más importante en el consumo de drogas en adolescentes. Sin embargo, la experimentación es un hecho de la vida y solo porque un adolescente haya probado drogas o alcohol no significa que se convertirá en un adicto. Es más importante entender por qué algunos adolescentes se sienten tentados a experimentar.

Las razones comunes por las que los adolescentes abusan de las drogas incluyen:

1. Curiosidad
2. Presión de grupo
3. Estrés

⁷⁰ Salud de los adolescentes. Lidar con la adicción <https://kidshealth.org/en/teens/addictions.html>

⁷¹ Trastornos de salud mental y uso de sustancias en adolescentes <https://childmind.org/article/mental-health-disorders-and-substance-use/>

⁷² Centro de Adicción <https://www.addictioncenter.com/teenage-drug-abuse/>

4. Luchas emocionales
5. Un deseo de escapar

La mayoría de los adultos con una adicción experimentaron por primera vez con drogas antes de cumplir 21 años. La buena noticia es que las tasas de abuso de drogas en adolescentes han estado disminuyendo.

Señales de abuso de drogas en adolescentes

Hay muchas señales de que un adolescente está usando drogas. Puede ser difícil distinguir entre los dolores de la adolescencia y el consumo real de drogas, pero los padres pueden ser proactivos al hablar con su hijo adolescente para averiguar qué está pasando.

Algunos signos comunes de abuso de drogas en adolescentes incluyen:

1. Malas calificaciones
2. Ojos inyectados en sangre
3. Reír sin razón
4. Pérdida de interés en las actividades
5. Mala higiene
6. Disminución de la apariencia personal
7. Evitar el contacto visual
8. Hambre frecuente o "bocadillos"
9. Olor a humo en el aliento o la ropa
10. Comportamiento reservado
11. Cansancio inusual
12. Falta de toque de queda

Depende de los padres o cualquier otro adulto cercano iniciar una conversación con los adolescentes si sospechan que consumen drogas (uno de cada cinco padres que sospechan que su hijo adolescente está usando drogas no intervienen para evitar un mayor consumo de drogas).

La mejor manera de lograr que un adolescente se comunique sobre su consumo de drogas es haciendo preguntas compasivas y comprensivas. Los adultos pueden hacer preguntas directas cuando se dicen en el tono correcto. Simplemente preguntar: "¿Has estado usando drogas o alcohol?" o "¿Alguien te ha ofrecido drogas recientemente?" puede ser suficiente para iniciar la conversación. Responder a la admisión o negación del consumo de drogas de un adolescente de inmediato es tan importante como hacer las preguntas correctas.

Si un adolescente admite haber tomado drogas:

Los padres y otros adultos cercanos no deben reaccionar exageradamente si el adolescente se sincera sobre el uso de drogas. Reaccionar exageradamente o arremeter puede evitar que un adolescente se abra sobre su experiencia. Lograr que los adolescentes hablen es importante para determinar si su consumo de drogas fue algo de una sola vez o si se está convirtiendo en un problema. Los padres y otros adultos cercanos deben explicar cómo se preocupan por el niño y el futuro del niño. Los adolescentes que se sienten apoyados y amados también son más propensos a dejar de experimentar con drogas o buscar ayuda si tienen una adicción.

Si un adolescente niega el consumo de drogas:

Naturalmente, existe la posibilidad de que los adolescentes puedan mentir sobre su consumo de drogas. Los padres y otros adultos cercanos deben asegurarle al niño que están preocupados y quieren ayudar. Si un adolescente continúa negando el uso de drogas, pero el adulto aún sospecha que no es cierto, una prueba de drogas casera o ayuda profesional puede descubrir un problema de drogas en adolescentes. Los terapeutas, pediatras y especialistas en adicciones pueden ayudar a diagnosticar un problema de drogas en adolescentes.

Drogas comunes que abusan los adolescentes

Las drogas más comunes que abusan los adolescentes no son muy diferentes de las de los adultos. Pero las razones del abuso pueden ser diferentes, ya que los adolescentes a menudo abusan de una sustancia en función de su accesibilidad. Los adolescentes también son más propensos a tomar cantidades excesivas de drogas y alcohol debido a la forma en que perciben los riesgos y peligros.

Alcohol

El alcohol es la sustancia más comúnmente abusada por los adolescentes. La aceptación social del consumo de alcohol entre las personas en edad legal para beber puede llevar a muchos adolescentes a ver el alcohol como relativamente inofensivo. La investigación sugiere que los adolescentes son más propensos a beber en exceso porque su control de los impulsos no se ha desarrollado completamente. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de adicción en personas de cualquier edad, y el cerebro adolescente es más susceptible a la adicción. Hablar con los adolescentes sobre estos riesgos puede frenar el consumo de alcohol entre los menores de edad.

Marihuana

Los consumidores regulares de marihuana con mayor frecuencia comenzaron durante su adolescencia. Las percepciones del consumo de marihuana entre los adolescentes están cambiando; La mayoría de los estudiantes de último año de secundaria no creen que fumar marihuana ocasionalmente conlleve ningún riesgo. Más del 20 por ciento de los adolescentes informan haber consumido marihuana al menos una vez en el último mes.

Medicamentos recetados y de venta libre

Muchos medicamentos recetados tienen efectos intoxicantes, y esto no es ningún secreto para la mayoría de los adolescentes. Los analgésicos narcóticos como OxyContin y las benzodiazepinas como Xanax producen efectos placenteros que los adolescentes pueden buscar. Estas sustancias tienen un alto potencial adictivo y un riesgo de sobredosis. Los adolescentes también pueden abusar de los medicamentos de venta libre. La sustancia dextrometorfano (DXM), una sustancia supresora de la tos, se encuentra en muchos medicamentos comunes para el resfriado y la gripe. DXM puede causar efectos intoxicantes en dosis altas, y una sobredosis es una posibilidad real.

Vapeo

Vapear es el acto de inhalar y exhalar el vapor producido por el líquido de nicotina calentado (a menudo llamado "jugo") de un cigarrillo electrónico (cigarrillo electrónico o e-cig), pluma de vapeo o vaporizador personal. También se llama comúnmente JUULing (pronunciado jewel-ing).⁷³

Cierta cantidad de toma de riesgos es una parte normal del desarrollo adolescente. El deseo de probar cosas nuevas y ser más independiente es saludable, pero también puede aumentar las tendencias de los adolescentes a experimentar con **drogas**. Las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no se desarrollan completamente hasta que las personas tienen poco más o menos de 20 años. Esto limita la capacidad de un adolescente para evaluar con precisión los riesgos de la experimentación con drogas y hace que los jóvenes sean más

⁷³ Instituto Mente Infantil. Vapeo adolescente: lo que necesitas saber
<https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/>

vulnerables a la presión de grupo. Como se señaló anteriormente, el uso temprano de drogas aumenta las posibilidades de una persona de volverse adicta. Recuerde, las drogas cambian el cerebro, y esto puede conducir a la adicción y otros problemas graves. Por lo tanto, prevenir el uso temprano de drogas o alcohol puede contribuir en gran medida a reducir estos riesgos.⁷⁴

¡Aquí hay una variedad de actividades entre las que el líder del grupo puede elegir, dependiendo de la necesidad del grupo!

Activity #2: What are addictions?

El objetivo: hablar sobre los diferentes tipos de adicciones y lo que la sociedad piensa de ellas: qué tipo de efecto que estas adicciones dejan en los adolescentes y jóvenes.

Duración: 60 minutos

Necesario: 4 hojas grandes de papel, rotuladores y cinta adhesiva.

Planificación: Como líder de grupo, es importante que discutas este tema libre de prejuicios, recordando que no tienes que saber todo sobre todo (puedes informar al grupo si no sabes algo: ¡prepara una respuesta para la próxima lección!). Los adolescentes pueden tener pensamientos estrictos con respecto a las actitudes de los adultos y hacia las políticas y la legislación relacionadas con el abuso de drogas.

Procedimiento:

1. Antes de comenzar la actividad, escriba cada una de estas preguntas por separado en una hoja grande de papel:
 1. ¿Qué te viene a la mente cuando escuchas las palabras "sustancias y comportamientos adictivos"?
 2. ¿Quién está abusando de las drogas y quién puede volverse adicto a diferentes sustancias y procesos?
 3. ¿Cuáles son algunos ejemplos de sustancias y comportamientos adictivos? ¿Dónde están disponibles?
- ¿Cuáles son los riesgos asociados a las adicciones?
- Coloque estos pedazos grandes de papel (carteles) en cuatro lugares diferentes de la habitación.
4. Al comienzo de la actividad, divida a los participantes en cuatro grupos.
5. Asigne a cada grupo una de las preguntas anteriores y explique que dedique de 5 a 7 minutos a discutir la pregunta y escriba las respuestas en el papel grande.
6. Después de 5-7 minutos, haga que los grupos se muevan en el sentido de las agujas del reloj. Dale de 5 a 7 minutos para discutir la siguiente pregunta y escribir respuestas o agregar a las respuestas ya existentes.
7. Repita el paso 4 hasta que todos los grupos hayan tenido la oportunidad de discutir y responder las cuatro preguntas.
8. Resuma las respuestas y léalas en voz alta. Si uno de los grupos no ha escrito las respuestas, invítelos a contar sus pensamientos y puntos de vista a los demás.
9. Cree una conversación / discusión abierta sobre las adicciones y su impacto en todos.

Discusión en el grupo:

1. ¿Todos los grupos tenían la misma idea sobre cuáles son estas adicciones, quién usa diferentes sustancias y sobre los riesgos asociados con su uso? ¿Qué era similar, qué - diferente en estas nociones?

⁷⁴ Instituto Nacional de Abuso de Drogas. ¿Por qué la adolescencia es un momento crítico para prevenir la adicción a las drogas? <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/preventing-drug-misuse-addiction-best-strategy>

1. ¿Es fácil para las personas en sus comunidades / entornos obtener alcohol y cigarrillos? ¿Está prohibido para los jóvenes menores de 18 años? ¿Se siguen estrictamente las leyes? ¿Por qué sí / no?
2. ¿Las personas tienen fácil acceso a otras drogas?
3. ¿Cuáles son sus pensamientos sobre las adicciones al teléfono, la computadora y el juego?
4. ¿Qué crees que determina si el consumo de drogas está permitido (legal) o prohibido (ilegal)?
5. ¿Se permiten anuncios de cigarrillos y alcohol en periódicos, revistas o televisión? ¿Cómo intentan estos anuncios promocionar estas sustancias? ¿Qué piensas al respecto?
6. ¿Cómo retratan estos anuncios a las mujeres que usan sus productos? ¿Cómo retratan estos anuncios a los hombres que usan sus productos? ¿Crees que estas representaciones son precisas? ¿Cómo afectan estos anuncios las actitudes de hombres y mujeres hacia el alcohol, los cigarrillos, el vapeo y otras drogas?
7. ¿Hay campañas donde vives que intenten reducir la adicción? ¿Qué opinas de estas campañas?
8. ¿Qué puedes hacer para dar a las personas que te rodean la información correcta sobre las consecuencias de las diferentes adicciones?

Actividad #2: Mapeo corporal

El objetivo: Discutir los diferentes tipos de adicción y determinar qué piensa la sociedad de ellos, especialmente los jóvenes. Aprender de forma interactiva sobre los efectos del uso de diferentes sustancias.

Duración: 20-30 minutos

Necesario: hojas grandes de papel, rotuladores y cinta adhesiva.

Planificación: Es importante para usted, como líder del grupo, discutir este tema con el grupo sin prejuicios, teniendo en cuenta que no tiene que tener todas las respuestas (¡puede decirle al grupo que si no está seguro de algo, tendrá la respuesta en la próxima sesión!) No hay duda de que los jóvenes pueden ser críticos con la actitud de los adultos y con las políticas y leyes relacionadas con el uso de sustancias intoxicantes.

Procedimiento:

1. La actividad consiste en dividir en 3-4 grupos, pegar dos trozos de papel rotafolio juntos, teniendo a uno de los participantes de cada grupo acostado en los papeles de rotafolio mientras los demás dibujan alrededor de su cuerpo.
2. Cada equipo debe escribir los efectos a largo plazo y los efectos a corto plazo del uso / abuso de diferentes sustancias (dar a cada grupo un tipo de sustancia: alcohol, tabaco, cannabinoides, opioides y otros).
3. Cada grupo presenta sus hallazgos. La tarea permite a los jóvenes demostrar sus conocimientos existentes a través de actividades visuales, los mantendrá comprometidos y les permitirá aprender nuevos datos sobre el uso de diferentes sustancias.

Actividad #3: Calificar las adicciones

El objetivo: acordar por medio de la discusión y el debate cuáles son las adicciones más y menos dañinas que enfrentan las personas.

Duración: 30 min (dependiendo del número de participantes y su actividad durante los debates)

Necesario: páginas que contienen diferentes nombres de sustancias adictivas.

Procedimiento:

1. Cada miembro del grupo recibe una o más sustancias.
2. Las páginas deben colocarse en una fila con la sustancia más dañina en un extremo de la línea y la menos dañina en el otro.
3. Primero, todos presentan al grupo la sustancia / adicción que les han dado y le dicen al grupo lo que saben al respecto (si es legal o ilegal, cuánto cuesta, cómo se ve, etc.)
4. Luego colocan la hoja de sustancia/adicción en la fila de páginas, explicando su decisión.
5. Si alguien en el grupo no está de acuerdo con la decisión, él o ella debe presentar un argumento para su caso y persuadir al grupo. Si esto sucede, puede cambiar la posición de la adicción / sustancia relevante en la jerarquía.

Nombres de sustancias/adicciones: Tabaco o nicotina; vapeo; alcohol (cerveza, vodka, vino, "moonshine", etc.); sustancias a base de cáñamo; "Spice" (cannabinoides sintéticos); cola; gasolina; gas; anfetaminas; éxtasis; LSD; Antidepresivos; café; Coca-Cola; pastillas para dormir; chocolate, teléfono, computadora, juegos de azar, pornografía, etc.

Actividad #4: "Silla caliente": Hablar sobre el alcohol y el alcoholismo

El objetivo: cuestionar varios mitos relacionados con el consumo de alcohol y el alcoholismo

Duración: 35- 40 min

Necesario y procedimiento: Organice las sillas en el círculo. Cada participante tiene una silla, se sientan. El líder está leyendo una declaración en voz alta. Si los participantes están de acuerdo con la declaración, cambian de lugar (se sientan en otro lugar), si no están de acuerdo o no saben, permanecen sentados. Hay una o 2 sillas vacías adicionales (si solo hay 1 persona, que esté de acuerdo con la declaración).

LAS DECLARACIONES

1. El alcohol no es una droga
2. Tener una alta tolerancia al alcohol significa que la persona no se convertirá en alcohólica.
3. Mezclar bebidas te emborracha
4. La cerveza no te emborracha
5. El alcohol es sexualmente estimulante
6. El alcoholismo es una enfermedad que afecta a los adultos mayores
7. Los alcohólicos son aquellos que beben diariamente
8. Tomar un café o lavarse la cara con agua fría reduce los efectos del alcohol
9. El alcohol es bueno para hacer amigos
10. Las fiestas no son fiestas sin alcohol
11. Es peor cuando la chica está borracha que el chico está borracho
12. El alcohol afecta la fertilidad

Después de cada declaración, revele la "respuesta correcta" de la *Hoja de Recursos (sesión #11, actividad #4)*

Actividad #5: ¿Qué sabes sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos?

El objetivo: romper los mitos sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos y crear conciencia sobre sus efectos nocivos en el desarrollo adolescente. Para los educadores, para aumentar la comprensión, por qué el vapeo y los cigarrillos electrónicos son tan atractivos entre los jóvenes.

Duración: 35- 40 min

Necesario: Hojas de recursos A y B (sesión #11, actividad #5)

Procedimiento:

** ¡Verifique cuáles son las restricciones legales en su país con respecto al vapeo y el uso de cigarrillos electrónicos entre menores!*

1. Presente el tema al grupo y pase el rato en la Hoja de Recursos A (sesión #11, actividad #5). Invite a los participantes (individualmente o en parejas) a leer las declaraciones y marque la casilla "VERDADERO" o "FALSO".
2. Una vez hecho esto, invite a los participantes a leer en voz alta cada declaración y argumento, por qué piensan que es verdadero o falso. proporcíóneles argumentos de la Hoja de Recursos B (sesión #11, actividad #5).
3. Si el tiempo lo permite y el grupo está interesado, pueden ver el video de Ted Talk juntos y tener una conversación al respecto. Video: https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes

Discusión en el grupo:

1. ¿Por qué el vapeo y los cigarrillos electrónicos son tan populares entre los jóvenes?
2. ¿Existe algún vínculo entre el estatus social / género y el uso de vapeo y cigarrillos electrónicos?
3. ¿Por qué estos mitos que discutimos son tan comunes entre los jóvenes y adultos en general?
4. ¿Cuáles son los riesgos de vapear diariamente?
5. ¿Cuál sería la mejor estrategia para dejar de vapear y / o usar cigarrillos electrónicos?

Preguntas de reflexión:

1. ¿Hubo algo nuevo, lo que aprendiste durante esta actividad? ¿Qué fue eso?
2. ¿Hubo algo sorprendente o alucinante? ¿Qué y por qué?
3. ¿Es fácil para las personas en sus comunidades adquirir alcohol y cigarrillos? ¿Es legal hacerlo para los jóvenes menores de 18 años? ¿Las personas cumplen con la ley?
4. ¿Las personas tienen fácil acceso a otras drogas?
5. ¿Cuáles son sus pensamientos sobre las adicciones al teléfono, la computadora y el juego?
6. ¿Qué crees que determina si el consumo de drogas está permitido (legal) o prohibido (ilegal)?
7. ¿Se permiten anuncios de cigarrillos y alcohol en periódicos, revistas o televisión? ¿Cómo intentan estos anuncios promover el uso de estas sustancias? ¿Qué piensa al respecto?
8. ¿Cómo retratan estos anuncios a las mujeres que usan sus productos? ¿Cómo retratan estos anuncios a los hombres que usan sus productos? ¿Crees que estas representaciones son precisas? ¿Cómo afectan estos anuncios a las actitudes de hombres y mujeres hacia el alcohol y los cigarrillos?
9. ¿Hay campañas en su área que traten de reducir la adicción en su comunidad? ¿Cuáles son sus pensamientos sobre tales campañas?
10. ¿Qué puede hacer para asegurarse de que las personas que lo rodean tengan información correcta sobre las consecuencias de varias adicciones?

Observaciones finales:

A menudo debemos tomar decisiones importantes y menos importantes en nuestra vida cotidiana. ¿Qué debes hacer si alguien te ofrece sustancias adictivas? ¿Qué pasa si sientes que

"estar al teléfono" te quita tiempo de tus otras actividades o personas que son importantes para ti? Un paso adelante es admitirte abiertamente a ti mismo: sí, está empezando a molestarte, y podría ser una adicción. La segunda pregunta importante es: ¿por qué? Responder a ti mismo honestamente hará que sea más fácil para ti decidir abstenerte de lo que te esté molestando. Porque tienes poder sobre esta decisión. Ser independiente significa ser capaz de decidir por uno mismo. Para decir "no" y protegerse a sí mismo, a sus amigos y familiares de las pruebas de la adicción, debe tomar una decisión firme de antemano de que no lo hará y ser consciente de la razón. Y esto solo puede hacerlo una persona que tiene una cantidad saludable de autoestima y que se siente segura. Pero no te preocupes, ¡no estás solo en este proceso! ¡Recuerde, buscar ayuda o apoyo no es un signo de debilidad sino de coraje!⁷⁵

***Observaciones finales de evaluación sobre la sesión.**

Recursos adicionales:

- **National Institute on Drug Abuse for Teens. Brain and Addiction.**
<https://teens.drugabuse.gov/drug-facts/brain-and-addiction>
- **American Psychiatric Association. What Is Addiction?**
<https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- **Child Mind Institute** <https://childmind.org/>
- **What happens when we smoke -- and when we quit** (video)
https://www.ted.com/talks/krishna_sudhir_how_do_cigarettes_affect_the_body#t-1910
- **Is Alcohol Harming Your Fertility:** <https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/fertility-and-pregnancy/is-alcohol-harming-your-fertility/>
- **Fertility and Substance Abuse** <https://fcionline.com/our-center/for-physicians/hot-topics-from-our-physicians/fertility-and-substance-abuse/>
- **Center for Disease Prevention and Control. Information for parents – adolescents and alcohol** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=b8VBBK14iYI>
- **Children meet young people in rehabilitation from addictive substances** (video)
https://www.youtube.com/watch?v=y1_7qSgrf3Y
- **National Institute on Drug Abuse. Shatter The Myths**
<https://www.drugabuse.gov/videos/drugs-shatter-myths>
- **Vape Myths** https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf
- **Vaping and Teens** <https://newsinhealth.nih.gov/2019/02/vaping-rises-among-teens>
- **Vaping Rises Among Teens** <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/teens-e-cigarettes>

⁷⁵ Atkarību veidošanās pusaudžiem <https://medicine.lv/raksti/-atkaribu-veidosanas-pusaudziem>

Hoja de recursos para el líder del grupo (sesión #11)

¿Qué son las drogas?⁷⁶

Una droga se puede definir como cualquier sustancia que puede alterar la forma en que funciona un organismo vivo, psicológicamente o en términos de comportamiento. Existe una categoría específica de drogas llamadas drogas psicotrópicas o psicoactivas que cambian el estado de ánimo, la percepción, los sentimientos y el comportamiento de un usuario de acuerdo con la variante de la droga que se toma, la cantidad consumida, los rasgos físicos y psicológicos del usuario, la situación particular en la que se encuentra el usuario y cómo el usuario espera que sean los efectos de la droga. Estas drogas psicoactivas o psicotrópicas se pueden clasificar en tres grupos según su efecto sobre el cerebro:

- Los depresores suprimen la actividad cerebral, lo que lleva a la fatiga y la indiferencia. Los ejemplos incluyen alcohol, pastillas para dormir, inhalantes.
- Los estimulantes aumentan la actividad cerebral, causando vigilia y estado de alerta. Los ejemplos incluyen medicamentos para controlar el apetito, cocaína y cafeína.
- Los alucinógenos cambian la forma en que funciona el cerebro al cambiar la forma en que percibe la realidad, el tiempo, el espacio, los estímulos visuales y auditivos. Algunos ejemplos son el LSD y el éxtasis.

Depresores	Efecto	Consecuencias de los efectos
Tranquilizantes	Aliviar la tensión y la ansiedad, relajar los músculos e inducir el sueño.	En dosis altas, pueden causar una caída en la presión arterial; puede causar un venir si se mezcla con alcohol; Aumentar el riesgo de anomalías fetales si se toma durante el embarazo. La tolerancia aumenta durante el uso frecuente, exigiendo más Dosis.
Disolventes e inhalantes (pegamento, gasolina, líquido de corrección)	Euforia, alucinaciones y agitación.	Náusea, una caída en la presión arterial; El uso frecuente puede matar neuronas y causar daño al bazo, riñón, hígado y sistema nervioso periférico.
Jarabe para la tos y gotas que contengan codeína y zipeprol	Alivio del dolor, sensación de bienestar, somnolencia, sensaciones flotantes.	Una caída en la presión arterial y la temperatura; riesgo de entrar en coma; Convulsiones. La tolerancia aumenta durante el uso frecuente, exigiendo dosis más altas; Cuando se interrumpe el uso, los usuarios pueden experimentar convulsiones e insomnio.
Sedantes	Alivia la tensión, efecto calmante; sensación de relajación.	Si se mezcla con alcohol causa una caída en la presión arterial y la frecuencia respiratoria que puede llevar a la muerte. La tolerancia aumenta durante el uso frecuente, exigiendo dosis más altas.

⁷⁶ Drogas y alcohol <https://childmind.org/topics/concerns/drugs-and-alcohol/>

Opio, morfina, heroína	Somnolencia, alivio del dolor, apatía, aislamiento de la realidad, ensoñación, alucinaciones.	Causa adicción de la que es difícil recuperarse. Disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria, lo que puede llevar a la muerte; compartir agujas puede propagar el SIDA.
Alcohol	Euforia, hace que uno sea hablador, sensación de anestesia.	Náuseas, temblores, vómitos, sudoración, dolores de cabeza, mareos, convulsiones, agresiones y tendencias suicidas.

Alucinógenos	Efectos	Consecuencias de los efectos
Marihuana	Paz, relajación, ganas de reír.	Pérdida inmediata de la memoria: algunas personas pueden ver alucinaciones; El uso a largo plazo puede afectar los pulmones y la producción de esperma; pérdida de fuerza de voluntad.
LSD	Alucinaciones, distorsiones de la percepción, diversas superposiciones de los sentidos (el sonido adquiere forma física).	Ansiedad y ataques de pánico, delirio, convulsiones; riesgo de adicción.
Plantas (como lirios y algunos medicamentos medicinales plantas)	Alucinaciones.	Malos viajes; taquicardia, pupilas dilatadas; El estreñimiento y las temperaturas elevadas pueden causar convulsiones.
Éxtasis (MDMA)	Alucinaciones, distorsiones de la percepción, diversas superposiciones de los sentidos (el sonido adquiere forma física); Funciona como un estimulante.	Malos viajes acompañados de ansiedad y ataques de pánico, delirio, convulsiones, riesgo de adicción.

Estimulantes	Efectos	Consecuencias de los efectos
--------------	---------	------------------------------

Anfetaminas	Resistencia al sueño y fatiga, taquicardia, oleada de energía, agitación.	Taquicardia, presión arterial alta; pupilas dilatadas, Peligroso al conducir, las dosis altas pueden causar delirio y paranoia.
Cocaína	Una sensación de poder, el mundo aparece en colores más brillantes, euforia, pérdida de apetito y sueño, fatiga.	Las dosis altas causan temperatura elevada, convulsiones y taquicardia severa, que puede conducir a un paro cardíaco.
Grieta	Una sensación de poder, el mundo aparece en colores más brillantes, euforia, pérdida de apetito y sueño y fatiga.	Las dosis altas causan temperatura elevada, convulsiones y taquicardia severa, que puede conducir a un paro cardíaco. Causa adicción física y mortalidad.
Tabaco (cigarillos)	Estimulante, da placer.	Disminuye el apetito, puede conducir a la anemia crónica. Aumenta enfermedades como la bronquitis y pueden afectar el rendimiento sexual. Aumenta el riesgo de aborto espontáneo en mujeres embarazadas. Asociado con el 30% de todos los tipos de cáncer.
Café	Resistencia al sueño y fatiga.	El uso excesivo puede causar problemas estomacales e insomnio.

Hoja de recursos para el líder del grupo (sesión #11, actividad #4)

Declaración/ Mito	Explicación/ Verdad
El alcohol no es una droga.	El alcohol es una droga en el sentido de que altera el funcionamiento del organismo que lo ingiere, particularmente el sistema nervioso central del que dependen los pensamientos, las emociones y el comportamiento. También puede causar dependencia.
Tener una alta tolerancia al alcohol significa que la persona no se convertirá en un alcohólico.	La verdad es exactamente lo contrario; Alta tolerancia significa que el cerebro se está acostumbrando a la droga.
Mezclar bebidas te emborracha.	Lo que realmente emborracha a uno es la cantidad de alcohol y la velocidad que uno bebe.
La cerveza no te emborracha.	En el caso de la cerveza, la absorción de alcohol a través del estómago es un poco más lenta, pero dependiendo de la cantidad consumida, sí provoca embriaguez.

El alcohol es sexualmente estimulante.	Inicialmente, el alcohol puede reducir las inhibiciones y ayudar a las personas a ser más extrovertidas, pero dado que el alcohol tiene un efecto depresivo sobre el sistema nervioso, termina reduciendo estas sensaciones y puede obstaculizar las relaciones sexuales. El consumo de alcohol es una de las causas más frecuentes de disfunción eréctil (impotencia).
El alcoholismo es una enfermedad que afecta a los adultos mayores.	La mayoría de las personas dependientes del alcohol son hombres jóvenes en edad de trabajar.
Los alcohólicos son aquellos que beben diariamente.	La mayoría de las personas dependientes del alcohol, en la etapa inicial e intermedia del proceso, beben principalmente los fines de semana y continúan con sus actividades escolares y laborales normales, pero con dificultad creciente.
Tomar un café o lavarse la cara con agua fría reduce los efectos del alcohol.	Lo único que realmente reduce la embriaguez es la eliminación gradual del alcohol del organismo, lo que significa forzar al hígado a trabajar, lo que lleva tiempo.
El alcohol es bueno para hacer amigos.	El alcohol crea complicidad en torno a la bebida, pero la verdadera amistad incluye mucho más que eso.
Las fiestas no son fiestas sin alcohol	Los medios de comunicación a menudo tratan de convencernos de que las fiestas necesitan alcohol, y que el alcohol debe estar en el centro de cada reunión social. Pero, ¿es esto cierto? ¿Qué hace una reunión social o una fiesta: el alcohol o la gente?
Es peor cuando la chica está borracha que el chico está borracho	Aunque puede haber y hay ciertas expectativas de cómo las niñas y los niños deben o no deben comportarse (y por lo tanto son juzgados) en diferentes circunstancias, el alcohol daña el cuerpo y la mente, sin tener en cuenta el género y el sexo biológico.
El alcohol afecta la fertilidad	Sí, lo hace. Y va tanto para hombres como para mujeres (que afectan la libido, la calidad de los espermatozoides y el óvulo (óvulo), el embarazo, etc.)

Hoja de recursos A (sesión #11, actividad #5): para entregar a los participantes.

Declaración	VERDADERO	FALSO
Hay más de 15000 sabores de e-líquido en el mercado		
Es solo vapor de agua inofensivo.		
Vapear es una alternativa saludable a los cigarrillos.		
Vapear puede causar fumar cigarrillos regulares más adelante en la vida.		
Los vaporizadores contienen nicotina.		

El cigarrillo electrónico no es dañino para los demás		
Los cigarrillos electrónicos contienen tabaco		
Vapear no tiene riesgos para la salud		
Los cigarrillos electrónicos pueden ayudarle a dejar de fumar		
Los cigarrillos electrónicos son un 95% más seguros que los cigarrillos convencionales.		
La nicotina es adictiva, y también plantea otros riesgos sustanciales.		
Es ilegal usar vapeo y cigarrillos electrónicos en la escuela.		
Es más fácil para los adolescentes volverse adictos que para un adulto		
Los cigarrillos electrónicos pueden ser explosivos		

Hoja de recursos B (sesión #11, actividad #5) para respuestas correctas.

Hay más de 15000 sabores de e-líquido en el mercado. Según las páginas web que se encuentran en Internet, que venden e-líquido para vapor, puede haber una gran variedad de olores y sabores encontrados. Algunos de ellos tienen nombres muy comunes como menta, vainilla, fresa, melocotón, caramelo, etc., algunos, muy extraordinarios como Alien Sauce, Nut House, Vampire Breath, Unicorn Vomit e incluso Unicorn Poop.

Es solo vapor de agua inofensivo. FALSO No es inofensivo, y no es solo vapor de agua. Puede contener toxinas, agentes potencialmente cancerosos y sustancias químicas peligrosas como el diacetilo, que se sabe que causa una enfermedad pulmonar potencialmente mortal llamada pulmón de palomitas de maíz. La mayoría de las veces contiene una combinación de propilenglicol, glicerina vegetal, saborizantes y nicotina. (Fuente: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>)

Vapear es una alternativa saludable a los cigarrillos. FALSO Vape e-juice puede contener nicotina, sustancias químicas que causan cáncer, y puede conducir a problemas de salud como sibilancias, tos, infecciones sinusales, hemorragias nasales, dificultad para respirar y asma. (Fuente: <https://www.livescience.com/46053-e-cigarettes-myths-safety-facts.html>)

Vapear puede causar fumar cigarrillos regulares más adelante en la vida. Los jóvenes que comenzaron a vapear tenían más de cuatro veces más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales un año después, según un estudio. (Fuente: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/26/e2/e106?paperoc=>)

Los vaporizadores contienen nicotina. Un estudio de 2015 encontró que el 99 por ciento de los cigarrillos electrónicos vendidos en tiendas de conveniencia, supermercados y puntos de venta similares de los Estados Unidos contenían nicotina, la misma sustancia altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos regulares. Vale la pena señalar que el 100 por ciento de los JUUL, la mejor opción de los adolescentes para los dispositivos de vapeo, contienen nicotina. Y cada cápsula de JUUL contiene la misma cantidad de nicotina que un paquete completo de cigarrillos. (Fuente: https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf)

El cigarrillo electrónico no es dañino para los demás. CIERTO No hay evidencia hasta ahora de que el vapeo cause daño a otras personas a tu alrededor. Esto contrasta con el tabaquismo, donde se sabe que la exposición al humo de segunda mano es muy perjudicial para la salud. A diferencia de los cigarrillos, no hay vapor de corriente lateral liberado por un cigarrillo electrónico a la atmósfera, solo el aerosol exhalado. A diferencia del humo del tabaco, el vapor del cigarrillo electrónico se disipa rápidamente en la atmósfera. (Fuente: <https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/e-cigarettes>)
La revisión de evidencia independiente de Public Health England de 2018 encontró que hasta la fecha, no se han identificado riesgos para la salud del vapeo pasivo para los transeúntes. (Fuente: <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review>)

Los cigarrillos electrónicos contienen tabaco. FALSO Un cigarrillo electrónico es un dispositivo que le permite inhalar nicotina en un vapor en lugar de fumar. Los cigarrillos

electrónicos no **contienen** tabaco y no producen alquitrán ni monóxido de carbono, dos de los componentes más dañinos en el humo del cigarrillo. Los cigarrillos electrónicos funcionan calentando una solución (e-líquido) que generalmente contiene nicotina, propilenglicol y / o glicerina vegetal y saborizantes. Usar un cigarrillo electrónico se conoce como vapeo.

Vapear no tiene riesgos para la salud. FALSO. Los cigarrillos vape tienen sus propios riesgos potenciales para la salud. Hay órganos en el cuerpo que son inmunes a los efectos del humo del cigarrillo, pero potencialmente pueden ser dañados por el aerosol del cigarrillo electrónico. Por ejemplo, el aerosol del cigarrillo electrónico contiene propilenglicol. Acumulado en el cuerpo aumenta el potencial de daño hepático. Este químico también se acumula en la retina, por lo que existe la posibilidad de daño a la retina y ceguera. Además, la Asociación Americana del Pulmón también reveló recientemente que muchos productos de cigarrillos electrónicos pueden contribuir a un aumento en el número de casos de "pulmón de palomitas de maíz", una cicatrización de los pequeños sacos de aire en los pulmones que resulta en el engrosamiento y estrechamiento de las vías respiratorias. Muchos productos de cigarrillos electrónicos no son tan naturales o saludables como dicen ser. De hecho, la mayoría de estos productos, especialmente aquellos con sabores añadidos, contienen diacetilo, un químico peligroso conocido por causar "pulmón de palomitas de maíz". El "pulmón de palomitas de maíz" es una enfermedad pulmonar grave que causa tos, sibilancias y dificultad para respirar, como los síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

(Fuente: <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/july/vaping-myths>)

Los cigarrillos electrónicos pueden ayudarle a dejar de fumar. FALSO Los pocos estudios que analizan si el [uso o no de cigarrillos electrónicos ayuda a las personas a dejar el hábito](#) han tenido resultados mixtos. Algunos estudios han encontrado que las personas que probaron los cigarrillos electrónicos terminaron fumando menos cigarrillos regulares, pero no eran más propensos a dejar de fumar por completo. En general, los autores de una revisión científica reciente concluyen que "los estudios que reflejan el uso de cigarrillos electrónicos en el mundo real encontraron que el uso de cigarrillos electrónicos no se asocia con dejar de fumar con éxito ... Tomados en conjunto, los estudios sugieren que los cigarrillos electrónicos no están asociados con dejar de fumar con éxito en muestras de fumadores basadas en la población general". [\[Deja el hábito: 10 consejos científicos para dejar de fumar\]](#)

E incluso hay alguna evidencia de que los cigarrillos electrónicos pueden hacer que los no fumadores se enganchen a la nicotina. Los estudios han encontrado que hasta un tercio de los usuarios jóvenes de cigarrillos electrónicos nunca han probado los cigarrillos convencionales.

Los cigarrillos electrónicos son un 95% más seguros que los cigarrillos convencionales. FALSO

Se ha publicado una literatura sustancial que indica importantes riesgos cardiovasculares y pulmonares asociados con el uso de cigarrillos electrónicos. Las enfermedades cardiovasculares y pulmonares matan a aproximadamente 2/3 de los fumadores.

(Fuente: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

La nicotina es adictiva, y también plantea otros riesgos sustanciales. VERDADERO La nicotina es una toxina reproductiva. Aunque no es un carcinógeno, la nicotina juega un papel importante en la promoción de la progresión tumoral al promover la proliferación celular e inhibir la muerte celular normal mediante la activación de los receptores nicotínicos de acetilcolina y β receptores adrenérgicos. La nicotina también promueve la angiogénesis

necesaria para suministrar sangre a los tumores en crecimiento. Los efectos de la nicotina sobre los receptores nicotínicos de acetilcolina también aceleran la aterosclerosis. También agrava la enfermedad pulmonar y otras enfermedades. (Fuente: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

Es ilegal usar vapeo y cigarrillos electrónicos en la escuela. VERDADERO Frente a la ley: el vapeo y los cigarrillos electrónicos son tan ilegales para los menores como fumar, el alcohol y cualquier otra sustancia. (Importante verificar las leyes nacionales).

Es más fácil para los adolescentes volverse adictos que para un adulto. Debido a estos altos niveles de nicotina, el vapeo es extremadamente adictivo, y los adolescentes ya son más susceptibles a la adicción que los adultos porque sus cerebros aún se están desarrollando, lo que los hace más propensos a habituarse al uso de drogas y alcohol. (Fuente: <https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/>)

Los cigarrillos electrónicos pueden ser explosivos. Los cigarrillos electrónicos explosivos pueden causar quemaduras y lesiones graves que requieren tratamiento médico intensivo y prolongado, especialmente cuando explotan en las manos, bolsillos o bocas de los usuarios. Los incidentes son muy raros; La causa es incierta, pero parece estar relacionada con el mal funcionamiento de las baterías de iones de litio. (Fuente: <https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348>)

12# ¿CÓMO DECIR "NO!" sin parecer "UNCOOL"?

Continuación: sobre "Adicciones"

El objetivo: mejorar la comprensión de los jóvenes sobre los efectos destructivos de las sustancias adictivas mediante el examen de estudios de casos.

Una de las características definitorias de la adolescencia es la forma en que las relaciones sociales se convierten en el centro de la vida de un adolescente. Si bien mantenerse conectado con la familia fue de gran importancia durante toda la infancia, ahora los adolescentes se están alejando lentamente de la unidad familiar. Están explorando el mundo que los rodea, poniendo a sus amigos primero y probando los límites que sus padres ponen ante ellos. No es familia; Son los amigos los que son más significativos para los adolescentes.

Por todas estas razones, la presión de grupo puede ser una gran fuerza de influencia en un adolescente. Los padres y otros adultos cercanos pueden estar preocupados por lo que sucede si la presión que los adolescentes sienten de sus compañeros los empuja en la dirección equivocada, como hacia las drogas, la bebida o las citas. Parte del acto de equilibrio para los padres y educadores es ayudar al adolescente a madurar y, al mismo tiempo, asegurarse de que lo haga de manera segura.

Por qué los adolescentes podrían decir que sí

Hay tanto que un adolescente anhela durante la adolescencia. Quieren ser queridos, aceptados y bienvenidos por sus amigos. Quieren ser vistos como maduros e independientes por sus padres. Quieren ser vistos como inteligentes por sus maestros. Los adolescentes pueden tener estos deseos, ya sea que realmente posean estos rasgos o no. Por lo tanto, cuando se les da la oportunidad de ser vistos como inteligentes, maduros o geniales, a menudo los adolescentes lo harán. Esto con frecuencia juega un papel en la decisión de un adolescente de decir sí a algo que podría sentirse un poco incierto. Aquí hay algunas razones adicionales por las que los adolescentes pueden ceder a la presión que reciben de sus amigos:

- Es posible que los adolescentes no sepan cómo decir "No".
- Es posible que no sepan la mejor manera de salir de una situación.
- Es posible que los adolescentes no entiendan lo que se les pide.
- Quieren dar la impresión de que tienen el control.
- Quieren parecer geniales o dignos de ser aceptados por sus amigos.
- Es posible que los adolescentes no quieran perder una amistad o una relación social.
- Es posible que no quieran que sus amigos o compañeros se burlen de ellos o se burlen de ellos.
- Los adolescentes no quieren ser rechazados por sus compañeros.
- Es posible que los adolescentes no quieran herir los sentimientos de nadie.
- Es posible que quieran ser vistos como adultos, maduros o independientes.
- Pueden sentir que el evento o el entorno requieren lo que se les pide que hagan (salir por la noche significa tomar una copa).⁷⁷

¿Qué decirle a su hijo adolescente?

⁷⁷ Cómo ayudar a su hijo adolescente a decir "no" a la presión de grupo
<https://paradigm-treatment.com/help-teen-no-peer-pressure/>

¿Alguna vez has sido presionado por tus amigos para hacer algo que realmente no quieres hacer? Tal vez tus amigos han tratado de convencerte de que experimentes una droga ilícita o tal vez asistas a una fiesta nocturna cuando todo lo que quieres hacer es dormir o estudiar para tus próximos exámenes.

Sabemos que puede ser difícil decir "no" a tus amigos, especialmente cuando hay más de una persona tratando de convencerte. Pero, ¿qué puedes hacer?

Sepa que está bien decir que no cuando no quiere hacer algo, después de todo, es su vida.⁷⁸

Presión de grupo

Muchas personas piensan que la presión de grupo se trata de un adolescente enérgico que exige que otro, "Prueba esto ... o no estoy saliendo contigo". Es mucho más sutil. Es más como un baile donde todos prueban diferentes movimientos para parecer que saben qué pasos dar. Las personas toman decisiones y se involucran en comportamientos porque piensan que es la forma en que encajarán. Y las personas que sugieren los comportamientos a menudo lo hacen para mostrar que son los que marcan tendencias.

Tal vez no haya mejor manera de proteger a los adolescentes de la presión de los compañeros que prepararlos con habilidades sociales para tomar decisiones sabias, ya que todavía aprenden "a bailar". Cuando los adolescentes están equipados con habilidades sociales concretas, ganan confianza en su capacidad para superar los desafíos y defender lo que creen. Obtienen la fuerza necesaria para decir "No", incluso si puede ser impopular entre los amigos.

Hemos aprendido que educar a los adolescentes sobre lo que no deben hacer no es suficiente. Los programas de prevención de drogas que han tenido éxito han ido mucho más allá de enseñar a los jóvenes a decir no. Tienden a enseñar los "porqués" detrás de evitar las drogas, ofrecen habilidades sociales para rechazar las drogas y brindan oportunidades para practicar esas habilidades con el tiempo. Las sesiones grupales son un entorno seguro donde puedes entrenar la capacidad de decir "No", observar y crear no solo los tuyos propios, sino también los límites de tus compañeros.⁷⁹

20 maneras de evitar la presión de grupo:⁸⁰

- 1. Haz 101 preguntas.** Por ejemplo, si un amigo te presiona para que fumes, pregúntale por qué fuma, cuánto tiempo ha fumado, si le importa tener aliento de cenicero.
- 2. Di "No" como lo dices en serio.** Haga contacto visual, luego diga "No" con fuerza, con autoridad. Cuanto más seguro esté en su rechazo; Cuanto menos gente te moleste.
- 3. Respalde un no con una declaración positiva.** Por ejemplo, si rechazas una oferta para fumar marihuana, di algo como: "Me gusta mi cerebro tal como es, gracias".
- 4. Sé repetitivo.** No dude en expresar su posición una y otra vez.
- 5. Practica decir no.** Practica decir "no" en entornos seguros, como cuando tu hermano mayor te pregunta si te gustaría pasar la noche del sábado lavando su ropa.
- 6. Aléjese de la zona de presión.** Deja la escena... Haz tu salida.
- 7. Evita situaciones estresantes en primer lugar.** Si sabes que va a haber alcohol o drogas en una fiesta, haz otros planes. O, si vas a salir con una persona, evita estar a solas con él / ella / ellos ... en cualquier lugar donde puedan presionarte para que seas más físico de lo que quieres ser.
- 8. Usa el sistema de amigos.** Encuentra un amigo que comparta tus valores y respaldarse mutuamente.

⁷⁸ 7 formas creativas de decir no a la presión de grupo <https://educadvisor.my/articles/creative-ways-to-say-no-to-peer-pressure/>

⁷⁹ 8 estrategias para manejar la presión de grupo <https://parentandteen.com/say-no-peer-pressure/>

⁸⁰ 20 maneras de evitar la presión de grupo <https://yourlifecounts.org/learning-center/peer-pressure/20-ways-to-avoid-peer-pressure/>

9. Enfrentate al líder de la manada. La mejor manera de manejar a un acosador de presión de grupo es atraparlo (o ella) cuando los dos están solos y explicarle cómo se sienten y pedirle que salga de su caso.

10. Considera los resultados de ceder. Tómate un momento para pensar en las consecuencias de tus acciones.

11. Busca modelos positivos. ¿Alguna vez has notado que los verdaderos adolescentes populares y exitosos en tu escuela son los que no tenían miedo de decir lo que les gusta y lo que no les gusta?

12. No compres la línea de que todos lo están haciendo. La verdad es que NO todo el mundo lo está haciendo.

13. Busca apoyo. Habla sobre cualquier presión de grupo que estés experimentando con otros amigos que también están sintiendo la presión. Puedo ser tranquilizador saber que no eres el único.

14. Sé tu mejor amigo. Recuérdate a ti mismo de vez en cuando que eres especial y destruye cualquier declaración negativa.

15. Encuentra maneras de sobresalir. Desafíate a ti mismo a dar lo mejor de ti. Enfoca tu atención en seguir tus metas personales en lugar de las metas del grupo.

16. No presiones a los demás. Tenga cuidado con cualquier forma sutil de presión que pueda estar ejerciendo.

17. ¡Habla! Lucha contra la presión de grupo poniéndote del lado del desvalido. Apoyar las opiniones de los demás enviará el mensaje de que piensas por ti mismo.

18. Cuida tus estados de ánimo. Tenga en cuenta que sus estados de ánimo pueden afectar su sensibilidad.

19. Evalúa tus amistades. Si tus amigos siempre te están molestando para que hagas algo con lo que no te sientes cómodo, recuerda que a los verdaderos amigos les gustas por lo que eres, no por lo que quieren que seas.

20. Encuentra nuevos amigos. Si has decidido que tus amigos no tienen tus mejores intereses en el corazón, busca nuevos amigos que compartan tus valores e intereses.

Recuerda que tú eres importante. ¡Tu vida cuenta, y puedes hacer una diferencia en este mundo!

Actividad #1: Silla caliente: relaciones

El objetivo: Expresar su opinión sobre un tema específico. Practicar escuchar y aceptar opiniones que difieren de las tuyas.

Duración: 20 min

Necesario: sillas (número de jugadores +1) colocadas en círculo. Declaraciones preparadas.

LAS DECLARACIONES

- Cualquiera puede convertirse en alcohólico.
- Probar el hachís no es peligroso.
- La mayoría de los adultos beben alcohol porque es delicioso.
- La mayoría de los adultos usan alcohol durante las celebraciones para drogarse.
- La mayoría de los jóvenes consumen alcohol para tener más confianza en sí mismos.
- La adicción a las drogas es un problema social.
- No hay beneficios del consumo de alcohol.
- Las únicas personas que se vuelven adictas a sus teléfonos son aquellas que no tienen amigos en la "vida real".
- El alcoholismo es un gran problema social.
- Los padres deben prohibir a sus hijos beber alcohol.
- Es peor cuando las niñas se emborrachan en lugar de los niños.

- Es peor cuando los niños se emborrachan en lugar de las niñas.
- Nunca puedes confiar en alguien que está borracho.
- También puedes divertirte en una fiesta mientras estás sobrio.
- Cada vez que vas a una fiesta, tus compañeros te obligan a consumir alcohol.
- No es extraño mantenerse sobrio en una fiesta.
- Los padres no deben monitorear lo que los jóvenes hacen o ven en sus computadoras.
- Uno puede dejar de fumar en cualquier momento. Solo necesitas que realmente lo quieras.
- La razón por la que las personas se vuelven adictas a las cosas es porque están aburridas.

Actividad #2: "Adicciones en nuestras vidas y comunidades"

El objetivo: Discutir diferentes situaciones en las que hombres y mujeres pueden usar drogas y las consecuencias de esta elección.

Necesario: Copias de la hoja de recursos A (sesión #12, actividad #2)

Duración: 50-60 min

Planificación: Mire los ejemplos de casos descritos en la hoja de recursos A y, si lo considera necesario, adapte estos ejemplos a su contexto social local haciendo cambios. Si estos ejemplos no son adaptables, debe crear ejemplos que sean más familiares para la experiencia de los participantes. Si es posible, invite a un profesional o alguien con conocimientos en el tema a participar en la actividad.

Procedimiento:

1. Divida a los participantes en cuatro grupos pequeños. Dé a cada grupo un ejemplo de los casos expuestos en la hoja de recursos A y explique que deben discutirlo y analizarlo, y llegar a una conclusión para terminar la historia.
2. Dé a los grupos 10 minutos para analizar los ejemplos que se les dieron.
3. Luego pida a los grupos que presenten sus casos y finales ficticios. Estas presentaciones pueden tomar la forma de narración, o pueden ser organizadas por los participantes. En sus presentaciones, los participantes deben responder a las siguientes preguntas:
 - ¿Es realista la situación? ¿Por qué crees que es/no lo es?
 - ¿Qué factores influyeron en la decisión del héroe de usar drogas?
 - ¿Cuáles son algunas de las posibles consecuencias que el héroe puede enfrentar?
 - ¿Qué otras opciones tenían además del consumo de drogas?
4. Después de las presentaciones, utilice las preguntas a continuación para estimular la discusión sobre las diferentes situaciones en las que los jóvenes usan drogas y las posibles consecuencias que esto puede traer.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cuáles son las razones más comunes por las que los hombres usan sustancias adictivas? ¿Son diferentes de las razones más comunes por las que las mujeres usan sustancias adictivas? ¿En qué se diferencian?
- ¿Podrían las personas que usan sustancias adictivas clasificarse en diferentes tipos? ¿Cuáles podrían ser estos tipos? (Ver hoja de recursos B)
- ¿Cuáles son las normas culturales en su comunidad con respecto al consumo de alcohol?
- ¿Cuáles son los efectos del alcohol y otras sustancias intoxicantes en la toma de decisiones en asuntos sexuales y otros comportamientos? (Ver hoja de recursos B)
- ¿Cómo puede el alcohol u otras sustancias intoxicantes aumentar el riesgo de embarazo no planificado, ITS y VIH / SIDA?
- ¿Cómo afecta el consumo de drogas las relaciones con la familia, la comunidad?

- ¿Qué puedes hacer si tus amigos consumen demasiado alcohol u otras sustancias intoxicantes? (Discuta este tema con los participantes y luego use la hoja de recursos C para agregar y complementar sus ideas).
- ¿Cómo se deja el alcohol, los cigarrillos y otras sustancias, resistiendo la presión de grupo?
- ¿Cómo podemos crear otras formas de entretenimiento y actividades sociales que no se centren en el uso de sustancias intoxicantes?

**Observaciones finales de evaluación sobre la sesión.*

Recursos adicionales:

- **Cómo hablar con su hijo adolescente sobre el uso de sustancias** <https://childmind.org/article/talk-teenager-substance-use-abuse/>
- **Centro para la Comunicación de Padres y Adolescentes. 8 estrategias para manejar la presión de grupo** <https://parentandteen.com/say-no-peer-pressure/>
- **Cómo la presión de grupo influye en la adicción** <https://www.verywellmind.com/what-is-peer-pressure-22246>
- **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes. Quiz: ¿cuánto sabes sobre sustancias adictivas?** <https://teens.drugabuse.gov/quiz/national-drug-alcohol-facts-week/take-iq-challenge/2018>

Hoja de recursos A (sesión #12, actividad #2)

Ejemplos del uso de sustancias adictivas

#1

Tom es un chico tranquilo al que le gusta relajarse con sus amigos y jugar al fútbol. Un sábado, unos amigos lo invitaron a un bar a tomar una copa. Cuando llegó allí, pronto comenzó a sentirse inseguro y tímido y cedió a las burlas de sus amigos y aceptó tomar una copa. Terminó bebiendo cuatro botellas de cerveza en muy poco tiempo.

#2

Charles ama el fútbol. Un día, recibió una invitación para participar en un campeonato interescolar. Ha entrenado muy duro y, con la esperanza de mejorar sus habilidades, decidió probar algunos esteroides que compró en un gimnasio local.

#3

Sarah y Philip se han estado viendo durante un par de meses. En el cumpleaños de Philips, Sarah organizó una fiesta sorpresa para él. Invitó a todos sus amigos e incluso le pidió a su hermano mayor que les comprara un poco de cerveza para la fiesta. Philip estaba realmente sorprendido por la fiesta que Sarah organizó para él. Bebieron mucho y bailaron. Esa noche, tuvieron relaciones sexuales sin condón.

#4

Es la víspera de Año Nuevo, todo el mundo está bebiendo y de fiesta. Alguien ha traído un poco de éxtasis para la fiesta. Como la mayoría de las otras personas en la fiesta, Marianna

piensa para sí misma: "¿Por qué no aligerar el estado de ánimo con un poco de éxtasis? Estará bien si solo tengo una píldora, ¿verdad?"

#5

Bruno tuvo un mal día en la escuela: recibió malas calificaciones en física y literatura. Decidió relajarse yendo a un parque local con sus amigos, uno de los cuales tenía un poco de marihuana. Bruno decidió intentarlo para ver si lo que dicen es cierto y si realmente tenía un efecto relajante.

#6

Un viernes por la noche, un grupo de amigos fue a un club para conocer a algunas chicas que les gustaban. Fue una fiesta genial, la música era genial y las chicas ya estaban allí cuando llegaron. David ve que algunos de ellos están tomando pastillas, y se da cuenta de que son medicamentos recetados, pero no estaba seguro de qué eran exactamente. Una de las chicas, María, se acerca a él y le ofrece algunas. Él se niega, pero María dice: "¡Pruébalo, te ayudará a relajarte y disfrutar de la fiesta!" David toma la tableta y se la traga.

Hoja de recursos B (sesión #12, actividad #2) Tipos de usuarios de sustancias intoxicantes

Las Naciones Unidas distinguen cuatro tipos de usuarios:

El experimentador se limita a uno o unos pocos intoxicantes por diferentes razones, como la curiosidad, el deseo de nuevas experiencias, la presión de grupo y la publicidad. En la mayoría de los casos, el contacto con intoxicantes no va más allá de la experiencia inicial.

El usuario ocasional utiliza uno o más intoxicantes de vez en cuando si el ambiente para hacerlo es favorable y las sustancias están disponibles. No es adicto a las sustancias y su uso no interrumpe ni afecta sus relaciones profesionales y sociales.

El usuario habitual utiliza intoxicantes regularmente. Los signos de alienación están presentes en sus relaciones con los demás. Sin embargo, él o ella, aunque cuestionablemente, sigue siendo socialmente funcional y está en riesgo de adicción.

El usuario adicto o disfuncional vive del uso de drogas y, por lo tanto, vive para usar drogas. Como resultado, todos los lazos sociales se rompen y esto conduce al aislamiento y la marginación.

Uso de sustancias intoxicantes y comportamiento sexual

Muchas personas creen que ciertos intoxicantes pueden mejorar su rendimiento sexual, pero en realidad, los efectos de los intoxicantes varían de persona a persona y dependen de varios factores, como factores biológicos (metabolismo corporal), frecuencia de uso, el entorno, la cultura y sus características psicológicas. A menudo, lo que las personas perciben como los efectos positivos de una sustancia intoxicante están más relacionados con lo que la gente cree que les sucederá que con las propiedades farmacológicas de la sustancia.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, el alcohol puede inicialmente hacer que una persona se sienta menos intimidada, pero como William Shakespeare dijo una vez: "El alcohol provoca el deseo, pero quita la actuación". En otras palabras, el consumo de alcohol puede tener un efecto negativo en las erecciones, o la marihuana puede reducir la producción de testosterona y puede reducir temporalmente la producción de esperma. La cocaína reduce el deseo y la excitación, dado que los usuarios se interesan más en usar la sustancia que en tener relaciones sexuales. Además, cuando las personas usan drogas, es mucho más difícil comunicarse y estar de acuerdo durante las relaciones sexuales porque las personas bajo la influencia se preocupan más por sus sentimientos que por los de su pareja o el riesgo de embarazo no planificado, VIH / SIDA o ITS.

Según varias encuestas, es poco probable que una persona bajo la influencia de intoxicantes pueda usar un condón porque su razonamiento y reflejos se reducirán. Es importante recordar que incluso el uso raro de alcohol y otros intoxicantes puede poner a las personas en riesgo, ya que solo se requiere un caso de uso excesivo de alcohol y un caso de relaciones sexuales sin protección para infectarse con ITS, VIH / SIDA o quedar embarazada.

Hoja de recursos C (sesión #12, actividad #2)

¿Por qué los adolescentes comienzan a consumir sustancias adictivas?

- tienen curiosidad por probarlos
- Presión de grupo y como signo de protesta contra los valores de la sociedad
- incapacidad para lidiar con los propios problemas, ocultación de emociones
- sentimientos de exclusión e inseguridad en la familia, violencia
- Las sustancias psicoactivas son fácilmente obtenibles
- Promoción indirecta del consumo de drogas en el cine, la moda y las redes sociales
- el deseo de sentir el riesgo
- La creencia de que todos, sus compañeros y amigos, lo están haciendo.
- El deseo de sentirse como "un adulto"
- Quieren construir su confianza en sí mismos
- Pregúnteles a los jóvenes de su grupo: ¿Qué piensan y podrían agregar algo a esta "lista de razones"?

¿Cómo puedo ayudar a mis amigos que están luchando con el uso de sustancias intoxicantes?

- No te alejes de ellos.
- Escúchalos y escúchalos.
- No los critiques, ni siquiera en presencia de otras personas.
- Dales consejos sugiriendo lo que podrían hacer, pero no seas molesto. Tendrán que tomar sus propias decisiones.
- Si están de acuerdo, ofrézcase a acompañarlos a un centro de rehabilitación, un médico o un consejero.
- Anímelos a ser positivos acerca de sí mismos.
- Anímelos a sentirse capacitados para enfrentar sus problemas.
- Anímelos a comenzar el tratamiento médico y ofrézcales ayuda para encontrar un centro de rehabilitación que pueda ayudarlos.

Considere si hay adultos en su vida en quienes pueda confiar y a quienes pueda recurrir en busca de ayuda y apoyo. Estos son algunos ejemplos:

- un padre, tía, tío o abuelo.
- un líder de un grupo de jóvenes.
- profesor, enfermera escolar, pedagoga social o psicóloga escolar.
- una línea directa gratuita en Letonia para jóvenes: 116111
- Centro de Recursos para Adolescentes en Riga y Liepaja
<https://pusaudzim.lv/pusaudziem/>

13# PODER Y RELACIONES

El objetivo: desarrollar la comprensión de lo que son las relaciones poco saludables y cómo son. Cómo reconocerlos y cómo actuar en diversas situaciones.

Durante la adolescencia, los jóvenes aprenden cómo formar relaciones seguras y saludables con amigos, padres, maestros y parejas románticas. Tanto los hombres como las mujeres adolescentes a menudo prueban diferentes identidades y roles durante este tiempo, y las relaciones contribuyen a su desarrollo. Los compañeros, en particular, juegan un papel importante en la formación de la identidad, pero las relaciones con adultos cariñosos, incluidos padres, mentores o entrenadores, también son importantes para el desarrollo de los adolescentes. A menudo, la relación padre-adolescente es la que informa cómo una persona joven maneja otras relaciones. Desafortunadamente, los adolescentes a veces desarrollan relaciones poco saludables y experimentan o exhiben intimidación o violencia en el noviazgo.⁸¹

Todos nacemos con la capacidad y la necesidad de un sentido de amor y pertenencia. Habilidades como el respeto, la empatía, la comprensión mutua y la capacidad de resolver conflictos de una manera no violenta son componentes importantes de una buena relación. También son habilidades que adquirimos y desarrollamos a lo largo de nuestra vida. El primer paso para construir una relación saludable es aprender a reconocer la diferencia entre el comportamiento no saludable y saludable.

Relaciones saludables

Independientemente de cuán seria sea tu relación, es importante que te sientas seguro, respetado y escuchado en ellas, como es el caso de la amistad.

La clave para una relación sana se compone de varias partes:

- 1) **Libertad** : puedes pasar mucho tiempo con tu pareja, pero también necesitas tu propio espacio. Ambos socios deben poder dedicar tiempo a sus pasatiempos, intereses y amigos. Siempre sé tú mismo y sabe que tienes derecho a sentirte libre en tus relaciones.
- 2) **Equidad** : las relaciones no deben ser unilaterales. Cada persona debe ser capaz (y dispuesta) a buscar compromisos y escuchar los pensamientos y necesidades de la otra persona. Las opiniones de ambos socios importan.
- 3) **Fronteras** : cada persona tiene derecho a decidir qué es permisible en una relación. Esto incluye las relaciones físicas, la frecuencia con la que se encuentran, se comunican o si comparten sus contraseñas de redes sociales entre sí. Si no te sientes bien porque tu pareja te envía mensajes de texto y te llama demasiado o no te está dando el tiempo adecuado a solas, tienes derecho a objetar.
- 4) **Confianza y apoyo** : poder confiar en su pareja es una parte esencial de una relación segura y saludable. Esto significa que su pareja está actuando en su mejor interés, será honesto con usted y no lo traicionará.
- 5) **Comunicación abierta** : la comunicación es una parte esencial de cualquier relación. Ser capaz de expresar cómo te sientes y tomarte el tiempo para escuchar a la otra persona es una parte esencial de cualquier relación.

⁸¹ Relaciones saludables en la adolescencia <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/index.html>

Relaciones poco saludables

Cada relación es diferente, pero las relaciones poco saludables y ofensivas siempre tienen algo que ver con el abuso de poder y el control sobre la otra persona. Las palabras y acciones violentas son herramientas utilizadas por parejas violentas para mantener el poder y el control sobre la pareja.

Cualquier joven puede terminar en relaciones poco saludables y experimentar violencia por parte de personas cercanas, independientemente de su género, orientación sexual, clase social, religión, cultura o etnia. La violencia en las relaciones es más común de lo que podríamos pensar. ¡Uno nunca debe olvidar que la violencia nunca es culpa de la víctima y la víctima nunca debe sentir vergüenza por buscar ayuda!

Reconocer relaciones saludables, poco saludables y violentas a veces puede ser mucho más difícil de lo que pensamos. Ninguna relación es igual: algo puede ser percibido como poco saludable en una relación y ser percibido como violento en la siguiente.

Señales de advertencia que indican que una relación puede ser poco saludable o violenta:

- Monitoreo del teléfono, correo electrónico, redes sociales sin el consentimiento del propietario
- celos o inseguridad extremos
- humillación constante
- Temperamento "explosivo"
- Aislar a alguien de su familia y amigos
- Acusaciones falsas
- cambios de humor constantes hacia la pareja
- Causar dolor físico y abuso a alguien
- un sentimiento de propiedad hacia alguien
- Especificar lo que la pareja puede y no puede hacer
- forzar repetidamente a alguien a tener relaciones sexuales

¿Cómo puedo ayudar a un amigo que está en una relación poco saludable?

Uno debe darse cuenta de que ayudar a un amigo en una relación poco saludable puede no ser fácil. Tal vez ya hayas intentado hablar con ellos, pero no estaban listos para escucharte o tomar medidas para cambiar algo. Cuando las personas están en relaciones poco saludables, es posible que no siempre puedan reconocer y ver las señales de advertencia por sí mismas. Además, incluso si reconocen los signos, a menudo temen a su pareja o se sienten demasiado amenazados, avergonzados o desesperados en su situación, lo que hace que dejar tales relaciones sea difícil e incluso peligroso.

Para ayudar a un amigo, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Inicie una conversación : hágale saber que ha notado algunas cosas que le preocupan. Pregúntele si él o ella también ha notado estas cosas y cómo se siente acerca de ellas. Ayude a su amigo / amiga a identificar signos de comportamiento poco saludable en sus relaciones y bríndeles la información y los recursos necesarios para buscar ayuda e información sobre relaciones saludables.
- Sea comprensivo : recuerde que su amigo / amiga puede no reconocer los signos de una relación poco saludable y es posible que no quiera abandonar esa relación o evitar que ocurra cierto comportamiento. Es extremadamente difícil mirar tales relaciones desde lejos,

pero tenga en cuenta que apoyar a sus amigos y no condenarlos es clave. Sé abierto y listo para ayudar cuando tu amigo esté listo para dejar su relación.

- Esté abierto a la comunicación : su apoyo y capacidad de escuchar son muy importantes para ellos. Incluso si sus acciones te preocupan o te enojan, es importante mantener la calma y no darles ultimátums. Sea abierto y hágales saber que está listo para ayudar cuando estén listos para cambiar algo.
- Si es necesario, busque ayuda: no dude en llamar al 112 (en Letonia) e involucrar a los servicios de emergencia si la situación se vuelve crítica. Es igualmente importante que tenga a alguien con quien discutir la situación; alguien en quien confíes, como un psicólogo, un adulto de confianza, etc.

Actividad #1: Duplicación

El objetivo: aumentar la comprensión sobre el papel del poder en las relaciones y reflexionar sobre cómo nos comunicamos y compartimos el poder en las relaciones.

Duración: 30-40 minutos.

Procedimiento:

Parte 1 – duplicación

1. Pida a los participantes que se pongan de pie y se dividan en parejas. Cada pareja tiene que decidir cuál interpretará el papel de una persona y quién desempeñará el papel de un espejo. Explica que el espejo en cada par debe emular el movimiento de la otra persona. Dale 2-3 minutos.
2. Haga que cada par intercambie roles y repita el proceso.
3. También puede haber música involucrada en esta actividad, con el fin de ayudar a los participantes a relajarse.
4. Utilice las siguientes preguntas para estimular la discusión:
 - ¿Cómo te sentiste cuando interpretaste el papel de una persona?
 - ¿Cómo te sentiste cuando interpretaste el papel de un espejo?
 - ¿Ha habido situaciones en tu vida en las que te sentiste como la persona? ¿Cuándo?
 - ¿Ha habido situaciones en tu vida en las que te sentiste como el espejo? ¿Cuándo?

Parte 2 – Poder y relaciones

4. Haga que los participantes se dividan en parejas y creen escenas cortas que representen las relaciones de poder que se enumeran a continuación. El líder del grupo debe agregar otros modelos de relación a esta lista que sean más apropiados para el contexto y la experiencia local y social.
 - Profesor y alumno.
 - Uno de los padres y un niño.
 - Marido y mujer.
 - Empleador y empleado.
 - Dos amigos.
 - Seres queridos, etc.

Preguntas de reflexión:

- ¿Son realistas estas escenas?
- ¿Encuentras que otros usan el poder de una manera negativa en tu vida diaria? ¿Quién? ¿Por qué?
- ¿Tienes a usar el poder de una manera negativa en tu vida diaria? ¿Contra quién? ¿Por qué?
- ¿Por qué las personas se tratan de esta manera?

- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de una relación en la que una persona trata a la otra como un objeto?
- ¿Cómo promueve o apoya nuestra sociedad / cultura este tipo de relaciones donde algunas personas tienen más poder sobre otras?
- ¿Cómo te ayuda esta actividad a pensar en hacer cambios en tu vida?

Actividad #2: Una historia sobre María y Juan

El objetivo: Desarrollar una comprensión de los valores en las relaciones y las causas y consecuencias potenciales de las relaciones poco saludables mediante el análisis de la situación que se describe a continuación.

Duración: 30-40 min

Necesario: una historia preparada, pequeños trozos de papel, utensilios para escribir, una hoja grande de papel

Procedimiento:

1. Cuenta la historia y presenta a los personajes uno por uno. Escriba sus nombres en la página A4 (mencionando también su edad)

Personajes de la historia: Mary – 16 años (se enamora de John)

John – 17 años (se enamora de Mary) La madre de Mary – 50 años. Chris – 19 años (dice que llevará a Mary a ver a John si ella acepta tener relaciones sexuales con él)

Leon --16 años (ofrece ayuda a Mary)

La historia:

- Es una primavera muy diferente en la vida de María: ¡María está enamorada por primera vez en su vida! Ella pasa mucho tiempo con John. Se visitan, se encuentran con sus amigos y familiares.
- Un día, John le dice a Mary que su familia se mudará al extranjero. Al padre de John, que es médico, le han ofrecido un trabajo con mejores salarios. Los padres de John han decidido que todos deben ir juntos.
- John y Mary se prometen mutuamente que mantendrán su relación y harán todo lo posible para permanecer juntos.
- John se va. El mundo de María está destrozado. Aunque se comuniquen a través de Skype, Whatsapp, etc., no es lo mismo porque la otra persona no está cerca.
- María quiere ir a visitar a Juan. Pero como la familia de Mary (vive con su madre, dueña de una granja) no tiene medios para apoyar la idea de Mary, Mary decide conseguir un trabajo. Lava los platos en un café local por las noches y gana dinero los fines de semana, limpiando las casas de sus vecinos y cuidando niños. También es muy importante para Mary que se desempeñe bien en la escuela, por lo que su rutina diaria consiste en escuela-trabajo-casa-escuela-trabajo-hogar.
- Un viernes por la noche, un amigo convence a Mary para que vaya a una fiesta. María duda al principio porque está agotada, pero al final está de acuerdo.
- En la fiesta, Mary conoce a Chris, quien la invita a bailar. Se fijó en Mary hace algún tiempo, ¡y ahora finalmente tienen la oportunidad de conocerse! Durante el baile, Chris intenta besar a Mary. Mary lo rechaza y le dice que tiene novio. Cuando Chris pregunta: "¿Entonces por qué estás sola aquí en la fiesta y sin tu novio?" María le cuenta la historia.
- Chris escucha su historia y dice: "Algunos amigos y yo vamos a hacer un viaje por carretera a Europa en 2 semanas. Y tenemos 1 asiento libre en el coche. ¡Podemos llevarte!" Mary está encantada (porque está segura de que ha ahorrado lo suficiente para pagar el combustible), pero Chris dice: "Con una condición: tienes este lugar en el auto solo si tienes relaciones sexuales conmigo. Tienes 2 semanas para decidir".

- Mary está muy confundida y no está segura de qué hacer. Durante algunos días trata de no pensar en esta situación. Pero cuanto más tiempo pasa, más confundida se siente. Entonces, ella acude a su madre para pedirle consejo.
 - Después de escuchar la historia de Mary, su madre dice: "Cariño, ya has crecido y esa es tu decisión. No quiero decirte ni enseñarte lo que debes hacer. Estas son tus relaciones y tu responsabilidad también".
 - Después de largas y dolorosas deliberaciones, Mary acepta y tiene relaciones sexuales con Chris.
 - Chris cumple su palabra y lleva a María a John. Durante todo el viaje, Chris trata a Mary muy bien y nadie sabe lo que ha sucedido entre ellos.
 - Mary llega a la casa de Johns. Después de que la emoción y la alegría iniciales han terminado, Juan, naturalmente, le pregunta a María cómo llegó aquí. María duda con su respuesta al principio, pero finalmente le dice la verdad y le pide perdón a Juan.
 - John está furioso y dice: "Si eso es lo que hiciste, ¡ya no te necesito! ¡No quiero volver a verte nunca más!"
 - Mary llama a su madre, quien envía algo de dinero para el camino de regreso. Cuando María llega a casa, toda su vida se ha puesto patas arriba. Todavía asiste a la escuela y va a trabajar, pero ya nada le da felicidad. Está enojada consigo misma y se culpa a sí misma por lo que hizo. El corazón de María está roto y no ve ningún significado en su vida. Aunque ella trata de llegar a John de varias maneras, nada ayuda y John no responde.
 - Un día, mientras Mary estaba sentada en un banco del parque llorando, un amigo de la infancia, Leon, la vio y se acercó a saludar. Son muy buenos amigos ya que crecieron juntos y Mary seguramente puede confiar en Leon. Así que María confía en él y le cuenta toda la historia.
 - Leon escucha su historia y dice: "¡Va a estar bien, Mary! ¡Te ayudaré!"
2. Pida a cada uno de los participantes que califiquen el comportamiento de cada personaje **por sí mismos**, desde **1** (si encuentra que el comportamiento del personaje es **completamente inaceptable**) hasta **5** (encontró aceptable el comportamiento del personaje). Recuerde a los participantes que no puede dar a 2 personajes la misma puntuación (cada personaje obtiene un 1, un 2 o un 3, y así sucesivamente).
 3. Cuando hayan terminado, pida a los participantes que se sienten en parejas o grupos de 3 y repitan el proceso en parejas / grupos pequeños.
 4. Anote las respuestas de cada grupo en la página grande A4 o en una pizarra

Ejemplo:

	Grupo #1	Grupo #2	Grupo #3	Grupo #4
María	2	5	1	5
John	.1	3	2	4
Chris	3	2	3	2
Mamá	.4	1	5	.1
Leon	5	4	4	3

5. Pida a cada pareja/grupo que comente su decisión: ¿cómo encontraste el proceso de acuerdo y explicas por qué le diste a los personajes estas puntuaciones?

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tipo de emociones te atravesaron mientras escuchabas esta historia?
- ¿Qué tan realista o poco realista te pareció esta situación/historia?

- ¿Qué relaciones de poder viste en esta historia? ¿Por qué crees que se formaron como lo hicieron?
- ¿Cuál habría sido la mejor manera de actuar para cada personaje?
- ¿A quién más podría acudir María en busca de consejo?
- ¿Qué podría haber hecho Juan de manera diferente (en cada paso de la historia)?
- ¿Cómo habría sido si María y Juan estuvieran en papeles opuestos? (cambio de rol)
- ¿Chris sería procesado por tener relaciones sexuales con un menor? ¿Cómo sucedería esto?
- ¿Cómo podría León ayudar a María?
- ¿Qué más te pareció sorprendente/inusual/interesante, etc. sobre esta historia?
- ¿Qué tipo de roles de género / patrones de comportamiento podrías notar en esta historia, que también refleja la sociedad en la que vives? (cómo las niñas / niños "deberían" comportarse, etc.)

Observaciones finales:

Las relaciones saludables sacan lo mejor de ti y te hacen sentir bien contigo mismo. Una relación saludable no significa una relación "perfecta", y nadie es saludable el 100% del tiempo. Las relaciones saludables se manifiestan como una comunicación saludable; Otra parte importante de una relación saludable es amarte a ti mismo. Puedes ser sincero y sincero sin temer cómo responderá la otra persona. Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación. En una relación saludable, no estás apresurado o presionado de una manera que te haga sentir abrumado. Te sientes cómodo estableciendo límites y confías en que la otra persona respetará esos límites. Te animan cuando logras algo, apoyan tu arduo trabajo y tus sueños, y te aprecian. Disfrutas pasar tiempo juntos y sacas lo mejor de cada uno. Una relación saludable debe sentirse fácil y hacerte feliz. Pueden soltarse, reír juntos y ser ustedes mismos: la relación no deprime su estado de ánimo, sino que los anima. Ninguna relación es divertida el 100% del tiempo, pero los buenos momentos deben superar a los malos.⁸²

****Observaciones finales de evaluación sobre la sesión.***

Recursos adicionales:

- **¿Cómo se ven las citas saludables y las relaciones románticas** <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/dating/what-relationships-look-like/index.html>
- **Cómo las relaciones saludables son como un pastel** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=T7HJSyyQa0> Materiales de folletos: <https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Healthy%20Relationships%20101.pdf>
- **La diferencia entre el amor sano y el malsano** (video) https://www.ted.com/talks/katie_hood_the_difference_between_healthy_and_unhealthy_love/transcript?language=en
- **Habilidades para relaciones románticas saludables** (video) <https://www.youtube.com/watch?v=gh5VhaicC6g>
- **Rueda de potencia y control** <https://www.breakthecycle.org/learn-about-dating-abuse>
- **Señales de advertencia** https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Warning%20Signs_en.pdf
- **Ayuda a un amigo** <https://www.breakthecycle.org/help-friend>

⁸² 10 signos de una relación saludable <https://www.joinonelove.org/signs-healthy-relationship/>

- **Cosas de apoyo para decirle a un amigo**
<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/1471547989%20%281%29.jpg>
- **Crear, comprender y respetar los límites**
<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Creating%2C%20understanding%2C%20and%20Respecting%20boundaries.pdf>
- **Libertad y espacio** https://www.youtube.com/watch?v=4F6NYk-4HQ&index=14&list=PLwlyLuYvX77BozO4qW4An2EATmstD_5w9&t=4s
<https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Freedom%20%26%20Space%20%281%29.pdf>
- **Argumentar bastante** <https://www.breakthecycle.org/sites/default/files/Arguing%20Fairly.pdf>
- **Acoso sexual en jóvenes de cinco países europeos. Informe de investigación para el proyecto Addressing Sexual Bullying Across Europe (ASBAE)** http://marta.lv/docs/1283/2015/Research-Report-Sexual_bullying.pdf

14# RECONOCER LA VIOLENCIA

El objetivo: proporcionar a los jóvenes la comprensión y el conocimiento necesarios para reconocer los diferentes tipos de violencia.

Cuando ves una imagen de un adulto violento, es difícil imaginar el bebé inocente que alguna vez fue. ¿Existe tal cosa como nacer violento? ¿Hay realmente "malas semillas" cuando se trata de la vida humana?

Como tantas cualidades, la violencia implica una interacción entre la genética y el medio ambiente. Es posible que no podamos alterar el ADN con el que nacemos, pero podemos influir fuertemente en cómo se expresan estos genes. Con todos los factores que se ha demostrado que contribuyen a la violencia, ya no podemos decir que los individuos violentos simplemente "nacieron de esa manera". Hay mucho que podemos hacer para prevenir la violencia, y casi nadie a cualquier edad está desesperado o más allá de la ayuda.

La violencia es el resultado de una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos, especialmente aquellos que aumentan la exposición a la vulnerabilidad, la vergüenza y la humillación. La prevención de la violencia debe implicar lo contrario: asegurarse de que las personas se sientan seguras, cuidadas y conectadas, al tiempo que se garantiza que tengan un sentido saludable y realista de autoestima y autoestima.

Muchos factores ambientales pueden contribuir a la violencia. Estos incluyen eventos adversos de la infancia como abuso, negligencia, trauma, pérdida y abandono. Las víctimas de la pobreza, los niños que carecen de necesidades básicas y que luchan con una atención médica o nutrición deficientes tienen más probabilidades de enfrentar o participar en la violencia.⁸³

La legislación letona distingue entre diferentes tipos de violencia, como la violencia física, sexual, psicológica y emocional, y el control violento (un acto o conjunto de acciones que implican acoso, amenaza de coacción sexual, humillación, intimidación u otro comportamiento abusivo destinado a dañar, castigar o intimidar a la víctima), negligencia de los padres y trata de personas. Además de lo anterior, también vemos prestar atención al ciberacoso, el discurso de odio, el sexismo y otras formas de violencia.

Los principales tipos de violencia:⁸⁴

Violencia física : agresión física como palizas, patadas, bofetadas, tirones de pelo, estrangulamiento, empujones, agarres, uso de armas, etc.

Violencia sexual: agresión sexual, como violación, relaciones sexuales forzadas o violentas, participación violenta en actividades sexuales, agresión sexual contra la voluntad de una víctima, etc.

Violencia emocional / psicológica: cualquier acoso verbal, emocional o psicológico, como amenazas regulares, amenazas de abuso físico o sexual, amenazas de secuestro de niños, nombrar y avergonzar, acecho (seguir a alguien, esperar a alguien en su hogar o lugar de trabajo, llamadas, mensajes de texto o correos electrónicos regulares y no deseados), prohibir que alguien vea a sus amigos y familiares, etc.

Intimidación : comportamiento agresivo no deseado entre los niños en edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, con el tiempo. Tanto los niños que son intimidados como los que intimidan a otros pueden tener problemas graves y duraderos.

⁸³ 7 maneras de detener la violencia a todas las edades

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201210/7-ways-stop-violence-every-age>

⁸⁴ Formas de violencia <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>

Ciberacoso: abuso que ocurre durante el uso de dispositivos digitales como teléfonos móviles, computadoras y tabletas. El acoso cibernético puede ocurrir a través de SMS y otros mensajes (*Whatsapp, Viber, Snapchat, etc.*), así como en línea en redes sociales, juegos o foros donde las personas pueden ver, contribuir o compartir contenido. Este tipo de abuso implica el envío, publicación o intercambio de contenido negativo, dañino o falso sobre otra persona. Esto puede incluir compartir la información personal o privada de alguien, causando vergüenza o humillación.

Violencia económica : cualquier acción destinada a tratar de controlar a una víctima o someterla utilizando la situación financiera de uno, como ocultar ingresos, privar a la víctima de ingresos, intentar evitar que la víctima gane dinero, darle dinero a la víctima después de que haya cumplido con ciertos requisitos, etc.

Otros tipos de violencia son:

Prostitución:⁸⁵ actos sexuales a cambio de dinero. Esto se considera abuso porque las personas que están en la prostitución sufren abuso físico, verbal, psicológico y sexual. La realización y repetición de actos sexuales sin deseo físico, pero por necesidad financiera, o porque alguien se está aprovechando de alguien que está en una posición desigual o vulnerable, se considera abuso sexual. La mayoría de las personas involucradas en la prostitución han sido sometidas a abusos, a menudo – abuso sexual, antes de involucrarse en la prostitución.

Trata de personas⁸⁶ : esta es una forma de abuso que implica el reclutamiento, transporte, transferencia, ocultación o recepción de seres humanos con fines de explotación, uso de la fuerza, amenazas u otras formas de coerción. La trata de personas también implica secuestro, fraude, engaño u otras formas de comportamiento fraudulento, así como abuso de poder o la explotación de la vulnerabilidad humana al dar o recibir pagos o beneficios de la víctima para obtener su consentimiento. La trata de personas significa la prostitución de otras personas o su participación en otras formas de explotación, como el trabajo forzado o las prácticas que se asemejan a la esclavitud o la servidumbre, y la extracción de órganos. Las víctimas de la trata de personas están expuestas a un estrés psicológico extremo, que puede conducir a traumas emocionales, depresión, adicciones y, en algunos casos, incluso al suicidio. Las personas que han sido objeto de explotación sexual pueden sufrir las consecuencias de estas experiencias durante toda su vida.

¿Qué es el bullying?⁸⁷

Es fácil asumir que todos saben lo que es la intimidación. Pero a menudo el término intimidación se usa para describir otro comportamiento agresivo. Esto puede dificultar que las escuelas, los padres y la comunidad en general identifiquen y lidien constantemente con el acoso cuando sucede. Las definiciones más ampliamente aceptadas de intimidación se basan en cuatro elementos: la intimidación es deliberada, dañina, implica un desequilibrio de poder y tiene un elemento de repetición.

Definición de intimidación

Ya sea que la intimidación sea física, verbal o social (relacional), se pueden usar cuatro factores ampliamente aceptados para identificarla:

- ✓ La intimidación es deliberada: dañar a otra persona intencionalmente
- ✓ La intimidación implica un mal uso del poder en una relación

⁸⁵ Prostitución <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/prostitution>

⁸⁶ ¿Qué es la trata de personas? <https://www.dhs.gov/blue-campaign/what-human-trafficking>

⁸⁷ ¿Qué es el bullying? <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/what-is-bullying/>

- ✓ La intimidación generalmente no es única, se repite o tiene el potencial de repetirse con el tiempo.
- ✓ La intimidación implica un comportamiento que puede causar daño, no es una parte normal del crecimiento.
- ✓ La intimidación puede ocurrir en cualquier lugar, en persona o en línea (ciberacoso), en cualquier momento, y puede ser verbal, física o social (relacional). Puede ser obvio u oculto.

Los niños que intimidan usan su poder, como la fuerza física, saber algo vergonzoso o la popularidad, para controlar o dañar a otros. La intimidación es cuando un estudiante (o un grupo de estudiantes) sigue molestando a otro estudiante una y otra vez para que se sienta mal. Dicen o hacen cosas para molestarlos, burlarse de ellos, evitar que se unan o seguir golpeándolos o golpeándolos.

¿Qué no es bullying?

La intimidación es una palabra que se usa a menudo para describir el comportamiento que en realidad no es intimidación; no toda agresión verbal o física es intimidación.

Por ejemplo:

- Una pelea o discusión única, o una diferencia de opinión entre amigos donde no hay desequilibrio de poder y pueden resolverlo entre ellos
- no gustar a alguien o un solo acto de rechazo social
- Actos únicos de mezquindad o rencor
- Incidentes aislados de agresión, intimidación o violencia
- Usar términos sexistas o racistas pero sin querer causar daño
- Robo: Tomar las cosas de otra persona una vez es un robo, pero no necesariamente intimidación.

Estos otros comportamientos pueden ser igual de molestos y serios, pero pueden necesitar ser tratados de una manera diferente. Tendrá que usar su juicio para decidir si un incidente específico es o no intimidación.

El siguiente diagrama muestra los elementos típicos de burlas / molestias, agresión e intimidación.

Looking at the interaction...	Hassling / teasing	Fighting / aggression	Bullying
Does it go both ways?	Usually both students are hassling each other	Not usually – one tends to initiate it	No, one student is targeting the other
Does it look like they're having fun?	Usually takes place between students who are familiar with, and like each other	No, one is the aggressor	No, one person is in distress
Is it well-meaning?	Yes, it's mostly good natured hassling	Not usually – it is often intentional, but can also be an involuntary reaction to something	No, one student is deliberately harming the other
Is it a one-off?	No, it's usually ongoing, because the students hang out together regularly.	Often a single incident	No, it happens repeatedly over time
Is it between equals?	Yes	Possibly	No, there is a definite power imbalance

Entendiendo el conflicto vs. la intimidación

¡Los conflictos se pueden resolver, la intimidación debe ser reportada!

El conflicto es diferente a la intimidación. No todos los desacuerdos y peleas son intimidación. El conflicto es una parte normal de la interacción humana y surge con frecuencia en nuestra vida cotidiana. Parte de aprender a ser independiente y adulto es aprender a lidiar y responder adecuadamente a los conflictos en el hogar, en la escuela y en su comunidad. Reconocer la diferencia entre el conflicto y la intimidación ayudará a los estudiantes, padres y maestros a saber cómo responder.

El conflicto es:

- ✓ Todas las partes tienen el mismo poder para resolver el problema.
- ✓ Todas las partes tienen el mismo interés en el resultado.
- ✓ Todas las partes son de tamaño, edad o estatus relativamente iguales
- ✓ Un conflicto se puede resolver hablando o resolviendo las cosas juntos o con la ayuda de un adulto.

La intimidación es:

- ✓ Una forma repetida de maltrato en la que la víctima no puede defenderse a sí misma
- ✓ Un desequilibrio de poder: por lo general, una persona es más grande o mayor que la otra o tiene una posición social más alta (es más popular) y usa esto contra la otra persona.

- ✓ Por lo general, implica actos repetidos de acoso, daño o humillación.

Diferencias en el tratamiento del conflicto y la intimidación

El conflicto es una parte importante del crecimiento, pero la intimidación no lo es. El conflicto enseña a los niños cómo dar y recibir, cómo llegar a un acuerdo y cómo resolver problemas. Pero la intimidación solo hiere a los niños. Cuando se trata de conflictos, es bueno que los niños aprendan habilidades de resolución de conflictos y resiliencia. Estas habilidades promueven escuchar y trabajar juntos para llegar a un acuerdo o plan para avanzar. La resolución de conflictos funciona en base a la suposición de que ambas personas son en parte responsables del problema actual y necesitan resolverlo. En esta situación, ambos niños hacen concesiones y el conflicto se resuelve. Cuando ocurre la intimidación, el acosador es totalmente responsable de la situación. Y el acosador tiene toda la responsabilidad del cambio. Por ejemplo, los acosadores necesitan que se les diga que su comportamiento es inaceptable y no será tolerado. También necesitan experimentar consecuencias por su comportamiento. Del mismo modo, los objetivos de intimidación deben estar seguros de que no causaron la intimidación, que hicieron lo correcto al informar y que no tienen la culpa. También deben recibir intervenciones que les ayuden a superar el impacto negativo de la intimidación para que puedan desarrollar confianza en sí mismos y resiliencia.⁸⁸

¿Cómo pueden las escuelas identificar y responder al acoso escolar?

- ✓ ¿El personal y los miembros de la junta entienden a todos los estudiantes dentro de la escuela y por qué todos los estudiantes deben ser incluidos en el enfoque de nuestra escuela contra el acoso escolar?
- ✓ ¿Estamos comprometidos con un enfoque de toda la escuela para garantizar un ambiente escolar positivo, seguro e inclusivo para todo el personal y los estudiantes?
- ✓ ¿Cómo gestiona nuestra escuela el cambio para mejorar las políticas relacionadas con el acoso escolar?
- ✓ ¿Entendemos cómo puede verse "sobresaliente" en línea y cómo se relaciona esto con el mundo real?
- ✓ ¿Entendemos la cultura en la que se utiliza la tecnología digital en nuestra escuela?

** ¿El líder del grupo está invitado a elegir entre las actividades que se enumeran a continuación dependiendo de las necesidades del grupo!*

Actividad #1: El círculo del dolor

El objetivo: establecer la naturaleza del abuso y establecer qué sucede si nadie muestra la iniciativa para detenerlo. Entender por qué el abuso existe y se convierte en formas más serias si no se hace nada sobre el comportamiento de uno.

Duración: 20-30 min

Necesario: Todos los participantes deben estar sentados en sillas en círculo.

Procedimiento:

1. Cuando todos están sentados en círculo, el líder del grupo explica las reglas de la actividad:
 - Esto es solo un juego de simulación (los juegos de simulación son un entorno artificial destinado a retratar la vida real lo más cerca posible, pero a través de la actuación. Son

⁸⁸ Entendiendo el conflicto vs. la intimidación <https://www.crsd.org/Page/37929>

una técnica de enseñanza) y a nadie se le permite causar dolor real. ¡Ninguna interacción entre los participantes puede causar daño!

- Puede preguntar a los participantes si alguien piensa que podría tocar accidentalmente a alguien de una manera que causaría dolor a la otra persona. En este caso (sin condena), sugiera que los participantes prueben todo tipo de contacto (pinchar a alguien con el dedo, presionar a alguien con la palma de la mano, chocar con alguien con el hombro) para sentir los límites de su poder y obtener retroalimentación inmediata.
2. El líder del grupo les da a todos la orden "¡Comienza!" y "Ahora, comenzando contigo (señala a uno de los participantes), cada uno de ustedes empuja a la persona a su derecha y observa lo que te sucede a ti mismo y a todos los demás". 3. Después de que los participantes hayan cerrado el círculo, hágales estas preguntas: ¿Qué observó? ¿Lo que acaba de pasar? ¿Cómo te sientes?
4. El líder del grupo observa al grupo y si los participantes se sienten seguros, pueden sugerir otro tipo de toque: una bofetada ligera con la palma o un golpe con el hombro. 5. Si esto se vuelve demasiado intenso para alguien, debe decir "¡Alto!" o "¡No!" o "¡Por favor, detente!"

Preguntas de reflexión:

- Discuta cómo se sintieron todos cuando alguien los hizo lastimar a otra persona.
- ¿Cómo se siente una persona cuando alguien la lastima así? ¿Qué pasa si es varias veces más doloroso?
- ¿Por qué alguien puede pedirle a otros que lastimen a alguien? ¿Debería uno realmente escuchar a una persona así? ¿Por qué algunas personas escuchan, obedecen a esas personas?
- ¿Qué se puede hacer para evitar que un abuso como este continúe?
- ¿Quién es responsable de detener y continuar el abuso?
- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias a largo y corto plazo del abuso?

***Actividad #2: ¿De acuerdo o en desacuerdo?*⁸⁹**

El objetivo: Permitir a los participantes examinar cómo ven el acoso, desafiar su pensamiento y fomentar la discusión.

Necesario: Dibuja una línea en el suelo, real o virtual, y coloca las palabras AGREE en un extremo y DISAGREE en el otro extremo. Prepare las declaraciones.

Procedimiento:

1. Lea una serie de declaraciones a la clase y pida a los participantes que se posicionen en la línea dependiendo de si están de acuerdo o en desacuerdo con la declaración.
2. Pida a los participantes que ofrezcan voluntariamente sus razones para su elección; Se les permite moverse a lo largo de la línea si son persuadidos por las opiniones de otras personas.
3. Recuerde a sus participantes que no hay respuestas incorrectas y que respetar las opiniones de los demás es importante.
4. A continuación se presentan algunas declaraciones sugeridas, o puede desarrollar las suyas propias para adaptarse a su entorno o para abordar problemas particulares:
 - Difundir rumores sobre alguien es intimidación.
 - Ser intimidado es una parte natural del crecimiento; Es la construcción del carácter.
 - La intimidación no ocurre en mi clase / escuela.
 - Reenviar imágenes o textos que molestan a las personas es intimidación.
 - Siempre burlarse del cabello de alguien es solo una broma.
 - Es su culpa por no defenderse.

⁸⁹ Libre de bullying <https://www.bullyingfree.nz/assets/Uploads/BFNZ-Week-2019-activity-pack-FINAL.pdf>

- Un grupo estudiantil diverso es más interesante y mejor para aprender sobre la vida que un grupo donde todos son iguales.
- No tiene sentido que los estudiantes desafíen a otros estudiantes que con frecuencia usan insultos, insultos racistas o sexistas y / o insultos personales.
- La mayoría de las personas que intimidaron lo están pidiendo.
- A veces, las personas que piensan que están siendo intimidadas simplemente no pueden tomar una broma.
- Quitar el micrófono de la forma en que alguien habla, cómo se ve, camina o se viste solo es intimidación si se molesta por ello.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tan fácil / difícil fue para ti decidir dónde pararte?
- ¿Qué afectó su decisión (conocimiento previo, experiencia, presión de grupo, etc.)?
- ¿Cuál de las declaraciones fue la más desafiante y por qué?
- ¿Qué otras declaraciones agregaría?
- ¿Qué tan frecuente es el acoso escolar en su realidad local?
- ¿Cómo lo están abordando usted/sistema escolar/adultos?
- ¿Qué más se debe hacer para evitar que ocurra la intimidación?

Actividad #3: ¡Reconoce la violencia!

El objetivo: Proporcionar conocimiento sobre los tipos de abuso y capacitar la capacidad de los participantes para identificar situaciones abusivas.

Duración: 30-40 minutos

Necesario: Entregue a todos una copia de la hoja de recursos A (sesión #14, actividad #3).

Procedimiento:

1. Entregue a cada participante su propia hoja de trabajo y pídale que marquen la respuesta que corresponda con su opinión. Una declaración puede tener varias respuestas. Los participantes deben hacerlo de forma independiente y sin hablar.
2. Cuando haya terminado, lea cada declaración en voz alta y pida a los participantes que expresen sus opiniones / respuestas. Compare las respuestas y discútalas: averigüe si la situación es abusiva / violenta y qué tipo de abuso / violencia es.

Actividad #4: Bullying: ¿mito o verdad?⁹⁰

El objetivo: desafiar y disipar mitos, y reforzar la información que es objetiva, confiable y válida.

Duración: 20 min

Necesario: Familiarícese con la hoja de recursos B (sesión #14, actividad #4).

Procedimiento:

1. Explique que esta actividad trata sobre "información sesgada" y "mitos" sobre la intimidación. Aclare que "mito" se refiere a información falsa que se transmite como un hecho. Algunos mitos pueden contener alguna información precisa, pero generalmente no son ciertos.
2. Divide la habitación en dos partes con una línea invisible: la parte izquierda es para mitos y ficción; La correcta es para los hechos y la realidad.
3. Lea las declaraciones a los participantes: pida a aquellos que piensan que la declaración es un mito, que se muevan a la parte izquierda; Y aquellos que lo toman como real, se mueven hacia la derecha.

⁹⁰ https://www.bullyingfree.nz/assets/Uploads/Expose-the-myths.pdf?fbclid=IwAR2d7VznSfHGnNytZA4R3INKG-4t0P4UKizWX1CGs100YVpLe6OKTU_utdI

4. Después de que todos los participantes hayan tomado su decisión, tómese un tiempo para discutir por qué eligieron pararse donde están.
5. Después de analizar cada declaración, explique a los alumnos si una declaración es verdadera o un mito.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue identificarlo: la declaración es un mito o una verdad?
- ¿Cuál de estos mitos crees que es el más popular? ¿Por qué?
- ¿Por qué los mitos pueden ser "peligrosos"?
- ¿Qué podemos hacer para evitar que estos mitos se propaguen? Invite a los participantes a ofrecer al menos 1-2 opciones cada uno. Escriba cada una de estas acciones en la pizarra o en una página grande.

Actividad #5: Debate sobre pornografía y prostitución*

El objetivo: Capacitar la capacidad de los participantes para desarrollar argumentos sobre temas y reconocer los riesgos inherentes y el abuso en ambas industrias.

Duración: 1h 40 minutos

Necesario: Rebanadas de papel con declaraciones y posiciones de grupo:

- La pornografía es liberación sexual. Grupo afirmativo
- La pornografía es liberación sexual. Grupo negativo
- La prostitución es una elección. Grupo afirmativo
- La prostitución es una elección. Grupo negativo

Procedimiento:

1. Divida a los participantes en 4 grupos. Dos grupos debatirán sobre la declaración "La pornografía es liberación sexual" y dos grupos debatirán sobre la declaración "La prostitución es una elección". Cada declaración tiene un grupo afirmativo y un grupo negativo que tiene que preparar argumentos de acuerdo.
2. Entregue a cada grupo una rebanada de papel con la declaración y la posición del grupo.
3. Dé a todos los grupos 30 minutos para investigar y preparar su discurso.
4. Los dos primeros grupos en el primer argumento comienzan el debate. Otros dos grupos son el público que escucha y al final elige al ganador.
5. El grupo afirmativo se presenta primero durante 2 minutos.
6. El grupo negativo se presenta durante 2 minutos.
7. Dé tiempo a ambos grupos para preparar argumentos de respuesta y resumen durante 5 minutos.
8. El grupo negativo se presenta durante 2 minutos.
9. Grupo afirmativo presenta durante 2 minutos.
10. El público vota por el grupo más convincente y determina el ganador.
11. Otros dos grupos comienzan su debate y los primeros se convierten en audiencia.

! Sea estricto con el tiempo

**Se puede organizar como una sesión separada.*

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentiste mientras hacías esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que defender una opinión que no coincide con tus creencias?
- ¿Qué fue lo más fácil?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Te sorprendió algo?

Actividad #6: Trata de personas

El objetivo: Comprender los posibles riesgos de convertirse en víctima de la trata de personas y la explotación sexual.

Duración: 20 min

Necesario: Hojas de papel en las que está escrito "bajo riesgo", "riesgo medio", "alto riesgo".

Procedimiento:

1. El líder del grupo lee las declaraciones y se invita a los participantes a discutir y decidir qué tan arriesgado es cada una de las declaraciones (no hay una respuesta correcta).
2. Después de cada declaración, el grupo puede tener una breve discusión.

Declaraciones:

- Enviar la foto de uno desnudo a un enamoramiento
- Viajar sin pasaporte / tarjeta de identificación
- Una oferta de trabajo en el extranjero por un conocido
- Viajar junto con una persona que conociste recientemente
- Autostop
- Dormir en un albergue en el extranjero
- Regalar su pasaporte mientras firma un contrato de trabajo
- Aceptar filmar semidesnudo en un video

Actividad #7: Términos de la trata de personas

El objetivo: Desarrollar una comprensión de las formas de trata de personas y explotación sexual.

Duración: 20 min

Necesario: Hojas grandes de papel, marcadores.

Procedimiento:

1. Anote en las hojas grandes de papel los términos: explotación sexual, prostitución, proxenetismo, trata de personas.
2. Divida a los participantes en 4 grupos, entregue cada una hoja de papel con un término.
3. Los grupos tienen 10 minutos para desarrollar sus propias definiciones para estos términos.
4. Cada grupo presenta su definición y discute las similitudes y diferencias entre las definiciones.
5. El líder del grupo explica cada término más en detalle.

Preguntas de reflexión:

- Kas definīcijās vai papildus informācijā visvairāk tevi pārsteidza, kāpēc?
- Vai šis uzdevums mainīja tavu uztveri ar kādu no apspriestajiem terminiem? ĶKāpēc?

Letra chica:

Explotación sexual

Definición: El abuso de poder o posición social para ganar dinero dañando sexualmente a alguien; Incluye proxenetismo, tráfico sexual, pornografía y otros entretenimientos para adultos.

Breve información general:

- Es importante recordar que las personas en prostitución, incluidas las personas en prostitución callejera o burdel, servicios de acompañantes, pornografía y clubes de striptease, generalmente están siendo explotadas por un proxeneta u otro traficante sexual.

Los proxenetas y otros traficantes sexuales controlan a las personas en la prostitución a través de amenazas y abusos y toman todo o la mayor parte del dinero que ganan.

Prostitución

Definición: Participar u ofrecer participar en un acto sexual a cambio de algo de valor, como dinero, drogas, ropa o refugio.

Breve información general:

- La mayoría de las personas prostituidas fueron abusadas o agredidas sexualmente antes de dedicarse a la prostitución.

La gran mayoría de las personas en la prostitución tienen proxenetas u otros traficantes sexuales que toman todo o la mayor parte del dinero que ganan y, a menudo, abusan física y sexualmente de ellos.

Trata de personas

Definición: Forzar, coaccionar o engañar a las personas para que trabajen o tengan relaciones sexuales comerciales. Una víctima de trata es una persona que cree que sufriría daños graves si tratara de abandonar una situación laboral o de sexo comercial. La trata de personas se divide en dos categorías: trata laboral y trata sexual. Pimping es una forma de tráfico sexual.

Breve información general:

Al igual que la esclavitud, la trata de personas implica obligar a otras personas a trabajar para su propio beneficio financiero.

- A menudo se la conoce como una forma de esclavitud moderna.

- Hay aproximadamente 27 millones de víctimas de la trata de personas en el mundo hoy en día. Esto significa que existen más esclavos hoy que en cualquier otro momento de la historia humana.

Proxenetismo

Definición: Usar poder, control, confianza, amenazas, fuerza o engaño para prostituir a alguien para obtener ganancias financieras personales.

Hablar con un amigo⁹¹

Si crees que un amigo está experimentando o perpetrando comportamientos abusivos, hay maneras en que puedes ayudar.

En primer lugar, sepa que acercarse a un amigo sobre una relación abusiva puede ser difícil. Es posible que ya hayas intentado hablar con tu amigo y puede parecer que no escucha o no quiere escucharlo. Sepa que mientras su amigo está en la relación abusiva, es posible que no reconozca las señales de advertencia de abuso como usted. Incluso cuando reconocen los signos de abuso, ciertos obstáculos como amenazas, miedo, vergüenza o sentir que no tienen a dónde ir, pueden hacer que buscar ayuda o salir sea extremadamente peligroso.

Consejos para ayudar a un amigo

1) Comience la conversación : hágales saber que ha notado ciertas cosas que le preocupan. Pregúnteles si han notado lo mismo y cómo los hace sentir ese comportamiento. Ayuda a tu amigo a identificar estos comportamientos conectándolo con recursos o compartiendo información sobre señales de relación saludables.

2) Sé comprensivo – Recuerde que su amigo puede no reconocer el abuso o incluso querer irse o detenerse. Esto es difícil cuando ves claramente las señales. Cuando hable con su amigo o si

⁹¹ Ayuda a un amigo <https://www.breakthecycle.org/help-friend>

su amigo se acerca a usted con inquietudes, sea comprensivo. No los juzgue, mantenga una mente abierta y ayúdelos a obtener los recursos que necesitan, como crear un plan de seguridad.

3) Mantén tu puerta de comunicación abierta : tu amigo necesita que escuches y que te apoyes. Lo que ve o escucha puede frustrarlo y molestarlo. Si esto sucede, trate de mantener la calma. Si le das a tu amigo un ultimátum como "si no te vas, no volveré a hablar contigo", eso cierra la puerta de la comunicación. Las personas en relaciones abusivas suelen hablar primero con un amigo y, a veces, no hablarán con nadie más. Si cierra la puerta y les dice que no volverá a hablar con ellos, es posible que esté cerrando su único recurso o conexión para ayudar. En su lugar, hágales saber que desea ayudar y puede conectarlos a los recursos cuando estén listos. Echa un vistazo a este gráfico para ver excelentes ejemplos de cosas de apoyo para decir durante la conversación.

4) Cuando lo necesite, obtenga apoyo : si siente que su amigo está en peligro inmediato o que su vida está en riesgo o ha sido amenazada, es posible que desee obtener ayuda de emergencia llamando al 911. Puede que no sea su primera opción de ayuda, pero si las cosas son serias, es importante llamar a profesionales para obtener apoyo. También puede considerar hablar con un consejero, un adulto de confianza o asistencia legal si no hay peligro inmediato presente. Recuerde que los límites, las señales de advertencia y las relaciones saludables no son tan claros cuando está en una relación abusiva. Es por eso que es importante educar a sus amigos y comunidad sobre el abuso en el noviazgo y cómo tener una relación saludable.

Comentario final:

El Dr. James Gilligan escribió en su libro *Violencia: Reflexiones sobre una epidemia nacional*:⁹²"El yo no puede sobrevivir sin amor. El auto-hambriento de amor muere. Así es como la violencia puede causar la muerte del yo, incluso cuando no mata el cuerpo. Las dos posibles fuentes de amor por uno mismo son el amor de los demás y el propio amor por uno mismo. Los niños que no reciben suficiente amor de los demás no construyen esas reservas de amor propio y la capacidad de amor propio, que les permiten sobrevivir a los inevitables rechazos y humillaciones que incluso las personas más afortunadas no pueden evitar.

La solución al problema de la violencia nunca es dar la espalda, sino mantener nuestros corazones y mentes abiertos a cómo podemos afectar individualmente el cambio, y ese cambio comienza con la forma en que criamos a nuestros hijos desde el día en que nacen.⁹³

****Observaciones finales de evaluación sobre la sesión.***

Recursos adicionales:

- **Definición y tipología de la violencia**
<https://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/>
- **Instituto Europeo de la Igualdad de Género. Violencia de género:** <https://eige.europa.eu/gender-based-violence>
- **Organización Mundial de la Salud.** Violencia: un problema mundial de salud pública
https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/chap1.pdf
- **18 mitos sobre la prostitución**
https://www.womenlobby.org/IMG/pdf/prostitution_myths_final_ewl.pdf
- **Violencia escolar: Bullying** <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/>

⁹² Violencia: reflexiones sobre una epidemia nacional https://www.amazon.com/Violence-Reflections-National-James-Gilligan/dp/0679779124/ref=la_B001IODLCQ_1_1?ie=UTF8&qid=1348531117&sr=1-1

⁹³ 7 maneras de detener la violencia a todas las edades
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201210/7-ways-stop-violence-every-age>

- **Stop Bullying** <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>
- **Consejo de Europa. Bullying** <https://www.coe.int/en/web/children/bullying>
- **Red Europea Anti-Bullying** <http://www.antibullying.eu/>
- **Centro de Capacitación para la Prevención del Acoso Escolar** <https://www.stopbullying.gov/prevention/training-center/index.html>
- **Creación de un entorno seguro y respetuoso Formación para formadores** <https://safesupportivelearning.ed.gov/creating-safe-and-respectful-environment-training-trainers>
- **Escapar del dolor de la trata de personas** (video) https://www.ted.com/talks/markie_dell_escaping_the_pain_of_human_trafficking?language=en
- **La trata de personas está a tu alrededor. Así es como funciona** (video) https://www.ted.com/talks/noy_thrupkaew_human_trafficking_is_all_around_you_this_is_how_it_works?language=en

Hoja de recursos A. Sesión #14, actividad #3

	FISICO	EMOCIONAL PSICOLÓGICO	SEXU AL	CIBERACOSO	NO ABUS O
Durante una discusión, alguien te llama tonto e idiota					
Te das cuenta de que tus vecinos no parecen preocuparse por su pequeño hijo, y a menudo lo dejan solo en casa. El niño tiene 5 años.					
Él insiste en tener relaciones sexuales, aunque ella no se siente lista					
Mientras discutes con tu amigo, le arrojas un libro. Momentos después, te das cuenta de lo innecesario que fue y te disculpas.					
Un niño en la clase es ridiculizado regularmente por ser muy callado y calmado.					
Mientras discute, ella lo agarra por el brazo y lo empuja ferozmente.					
Las chicas de la clase encierran a una chica en el vestuario del gimnasio porque no posee "ropa deportiva elegante y no puede participar en la clase de deportes					

vestida así". El resto de sus compañeros de clase ven esto como una broma divertida.					
Ella regularmente difunde rumores desagradables sobre la novia actual de su ex novio, pensando que esto hará que el niño regrese.					
Ambos discuten mucho, así que Decides romper. Su relación mejora a partir de entonces.					
Le dices a tus amigos que tuviste relaciones sexuales con alguien anoche (aunque acabas de hablar)					
Tu amigo te envía una foto desnuda de su novia. Compartes la foto en el chat grupal de tus amigos					
Una de las chicas de la clase recibe regularmente comentarios anónimos en línea como "Eres un cerdo gordo, ¡Y odiamos que estés en nuestra clase!"					
Se dicen unos a otros su Secretos					
No se hablan el uno al otro después de una discusión					

Hoja de recursos B. Sesión #14, actividad #4

Declaraciones de mitos y hechos

1	La intimidación es normal parte del crecimiento.	MITO Ser molestado , molestado, empujado, amenazado, acosado, insultado, herido o abusado nunca es normal.
2	La intimidación a menudo se resuelve sola cuando la ignoras.	MITO La intimidación refleja un desequilibrio de poder que ocurre una y otra vez. Ignorar la intimidación enseña a los estudiantes que intimidan que pueden intimidar a otros sin consecuencias. Los adultos y otros estudiantes deben defender a los niños y jóvenes que son acosados, y asegurarse de que estén protegidos y seguros.
3	Estudiantes con Las discapacidades están en Mayor riesgo de ser Intimidado.	Los estudiantes con discapacidades (incluidas las discapacidades físicas, de aprendizaje, de desarrollo, intelectuales, emocionales y sensoriales) corren un mayor riesgo de ser intimidados.

4	Todos los acosadores tienen baja autoestima; Es por eso que se meten con la gente.	Muchas personas que intimidan son populares y tienen una autoestima promedio o mejor que el promedio. A menudo se enorgullecen de su comportamiento agresivo y control sobre las personas que intimidan. Las personas que intimidan pueden ser parte de un grupo que piensa que la intimidación está bien. Algunas personas que intimidan también pueden tener habilidades sociales deficientes y experimentar ansiedad o depresión. Para ellos, la intimidación puede ser una forma de ganar estatus social.
5	La intimidación suele ser algo hecho por hombres.	MITO Varios estudios han demostrado que las mujeres intimidan con la misma frecuencia que los hombres. A menudo, las mujeres participan en más acoso social que los hombres. Esto implica difundir rumores, excluir a alguien de un grupo u otros métodos dañinos de intimidación que humillan a la persona dentro de su grupo social.
6	La intimidación no es solo un problema escolar.	La intimidación ocurre dondequiera que las personas se reúnen para vivir, aprender, trabajar o jugar. Aunque la intimidación tiende a ocurrir en la escuela, sabemos que la intimidación es un problema de la comunidad, no solo un problema escolar.
7	Las personas nacen matones.	MITO La intimidación es un comportamiento aprendido y estos comportamientos se pueden cambiar.
8	Los niños y jóvenes que son intimidados casi siempre se lo dirán a un adulto.	Los adultos a menudo no son conscientes de la intimidación, en parte porque muchos estudiantes no lo denuncian. En promedio, solo un tercio de los estudiantes que son intimidados hablan con un adulto sobre el acoso. Los objetivos pueden temer represalias. También pueden temer que los adultos no tomen en serio sus preocupaciones o las traten de manera inapropiada.
9	Excluir a alguien de un grupo o difundir rumores puede ser tan dañino como la violencia física.	Aunque el impacto difiere para diferentes personas, puede ser al menos tan dañino ser excluido de un grupo o que se difundan rumores sobre usted. Muchos jóvenes informan que el abuso psicológico diario de este tipo de comportamiento de intimidación tiene efectos duraderos y es peor que la violencia física.
10	Es fácil detectar los signos de intimidación.	MITO No siempre es fácil detectar los signos de intimidación, ya que no siempre es físico y obvio. El acoso social y verbal a menudo puede dejar cicatrices que las personas no ven.
11	La intimidación generalmente ocurre cuando no hay otros estudiantes alrededor.	Los incidentes de intimidación suelen ser eventos públicos (en lugar de privados) que tienen testigos. Los estudios basados en observaciones en el patio de recreo han encontrado que en la mayoría de los incidentes de intimidación al menos otros 4 estudiantes estaban presentes. Aunque 9 de cada 10 estudiantes dicen que hay acoso en sus escuelas, los adultos rara vez lo ven, incluso si lo están buscando.
12	Los estudiantes crecen fuera de la intimidación.	Algunos estudiantes se involucran en la intimidación solo por un corto tiempo y luego se detienen, ya sea porque se dan cuenta de que está mal o porque aprenden un comportamiento más apropiado. Un pequeño grupo de estudiantes continúa intimidando a otros. A menos que alguien intervenga, es probable que la intimidación continúe y, en algunos casos, se convierta en violencia y otros problemas graves.

15# VIOLENCIA. ¿QUIÉN SE EQUIVOCÓ?

El objetivo: desarrollar las habilidades necesarias para reconocer y responder a situaciones poco saludables, abusivas o violentas. Practicar el análisis crítico de la interacción con los compañeros y el control de las emociones para no convertirse en una víctima o un abusador.

El fenómeno de culpar a la víctima

La culpabilización de la víctima ocurre cuando la víctima de un delito o intimidación es considerada total o parcialmente responsable y culpada por el daño que ha sufrido. A lo largo de la historia, y aún hoy, siguen existiendo estereotipos y prejuicios contra las víctimas de violencia doméstica y sexual, particularmente en casos de violación, donde la mayor parte de la atención generalmente se centra no en el abusador, sino en la vestimenta de la víctima, las acciones, etc.

Cada vez que nosotros, como sociedad, discutimos lo que la víctima podría haber hecho de manera diferente para prevenir el abuso, inconscientemente participamos en la cultura de culpar a la víctima. Las personas no siempre son conscientes de que hacen esto, pero debemos darnos cuenta de que incluso ejemplos simples como escuchar sobre un crimen y pensar "Habría sido más cuidadoso si estuviera en el lugar de la víctima" son una forma más leve de culpar a la víctima.

Culpar a la víctima por lo que sucedió es en parte una forma de ignorar la posibilidad de que tal situación también pueda sucederle a usted. La gente a menudo piensa: "si tengo cuidado, nada de eso podría pasarme". Si uno culpa a la víctima, se vuelve más fácil distanciarse de la idea de que tales eventos también pueden sucederle.

Uno de los fenómenos de la psique humana que contribuye a culpar a la víctima es el llamado "error fundamental de atribución". Este sesgo, o disposición, hace que las personas atribuyan las acciones y el comportamiento de otras personas a características personales intrínsecas, ignorando las fuerzas y circunstancias externas que pueden tener un profundo efecto en las acciones de una persona.

Ciberacoso⁹⁴

Los niños y adolescentes publican información en el entorno digital con mucha más frecuencia que los adultos y lo hacen sin tener en cuenta las posibles consecuencias. Es importante recordarles que compartir públicamente información que alguien pueda usar en su contra, como fotos comprometedoras, videos ambiguos, información privada, etc., no es aconsejable porque una vez que algo está en Internet, permanece allí.

A continuación se presentan los principales riesgos que enfrentan los niños al usar las redes sociales:

- Publicar fotos, videos e información personal que son demasiado privados con etiquetas de ubicación
- Comunicación con extraños
- Cuentas fraudulentas destinadas a engañar, manipular o explotar maliciosamente a los usuarios
- Sexting y extorsión con fotografías de desnudos
- la disponibilidad y distribución de contenido ilegal y dañino (no apto para niños)
- Comentarios ofensivos: burla, burla, comentarios negativos
- Disponibilidad y distribución de noticias falsas
- Grupos privados de interés de pares que intercambian correspondencia de odio y fomentan acciones negativas
- Cartas en cadena que contienen tareas dañinas y su distribución
- Fraude financiero (estafas)

⁹⁴ ¿Qué es el ciberacoso? <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>

- virus y malware

Ciberviolencia (ciberacoso): se manifiesta como el envío de correos electrónicos o mensajes de texto no deseados, acoso en línea, mensajes sexualmente explícitos no deseados u ofertas para realizar actos sexuales, amenazas, discurso de odio, fotos de desnudos, compartir videos sin el consentimiento de una persona, así como otras manifestaciones en el entorno en línea que están estrechamente relacionadas con la realidad de la violencia.

- Ciberacoso: humillación emocional a través de Internet o teléfono móvil, amenazando, insultando o enviando información ofensiva a la víctima.
- Sexting: envío de mensajes, imágenes o videos sexualmente explícitos utilizando tecnología moderna e Internet.

¿Por qué los niños/jóvenes se insultan y humillan unos a otros?

- humillar a los demás hace que uno se sienta dominante y poderoso; Es un medio para demostrar la propia superioridad
- Es una forma de hacerse popular y conocido en la escuela
- El joven es realmente cobarde y trata de ocultar estos sentimientos asustando a los demás.
- El joven se siente infeliz y trata de llamar la atención de los demás hacia sí mismo.
- El joven ha sido sometido a humillación y violencia por parte de sus padres, padres adoptivos, hermanas, hermanos, compañeros de escuela.
- El joven se siente enojado e indefenso porque no puede hacer frente a sus dificultades
- El joven tiene baja autoestima, y puede sentirse más seguro, etc.

Hay que recordar que el ciberacoso siempre involucra a 3 partes: la víctima (que sufre de ciberacoso), el abusador (que hace el ciberacoso), la mayoría silenciosa (consciente de lo que está sucediendo, pero no hace nada para evitarlo porque tienen miedo de convertirse ellos mismos en víctimas).

Cómo lidiar con los "haters"⁹⁵

¿Qué es un "Hater"?

"Hater" es una etiqueta utilizada para referirse a las personas que usan comentarios y comportamientos negativos y críticos para derribar a otra persona haciéndola ver o sentirse mal. Estos comentarios hirientes y negativos se pueden entregar en persona, en línea o en textos y aplicaciones. A menudo, los comentarios y el comportamiento se repiten con el tiempo. Los haters a menudo son anónimos (especialmente en línea), pero también pueden ser conocidos, compañeros o personas que alguna vez fueron consideradas amigos. El comportamiento crítico y de odio es otra forma de intimidación o ciberacoso. Al igual que la intimidación, el comportamiento de odio es algo que una persona hace, no es lo que es y se puede cambiar.

A menudo, los que odian se meten con personas que perciben como diferentes de ellos mismos. Ser el foco de comentarios negativos y críticos puede ser molesto y desencadenar sentimientos de ira, dolor y confusión, y hacer que la persona que está siendo criticada cuestione su autoestima y comportamiento. Si los comentarios negativos se publican en línea, también puede hacer que alguien tenga miedo de usar sus cuentas de redes sociales o se sienta avergonzado de lo que está sucediendo allí.

Muchos niños y adolescentes no quieren ser parte de comportamientos negativos como insultos, críticas, intimidación y acoso cibernético. Tratar con los que odian no es tan diferente de lidiar con la intimidación y el ciberacoso. Los adolescentes que se sienten abrumados por

⁹⁵ Cómo lidiar con los enemigos <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-deal-with-haters>

todo el drama en las redes sociales a menudo dejan de ser amigos o dejan de seguir a las personas en línea para desconectarse.

Cómo lidiar con los enemigos

- **Ignóralo.** Alejarse. No reacciones ni respuestas a comentarios negativos. Si continúa, hay otras cosas que puedes hacer. Si alguien te amenaza, ¡repórtalo a un padre, maestro u otro adulto de confianza!
- **Bloquea a los enemigos en línea.** Si alguien está haciendo comentarios negativos u odiosos en tus publicaciones o cuenta, o está acosando cibernéticamente, bloquéalo. Si te están amenazando, díselo a tus padres, repórtalo a la plataforma y toma capturas de pantalla.
- ✓ [Cómo denunciar cosas en Facebook](#)
- ✓ [Cómo denunciar una publicación en Instagram](#)
- ✓ [Cómo denunciar un comportamiento abusivo en Twitter](#)
- ✓ [Cómo denunciar contenido ofensivo en Tumblr](#)
- ✓ [Cómo denunciar abusos en Snapchat](#)
- ✓ TikTok: <https://support.tiktok.com/en/privacy-safety/report-inappropriate-content-default>
- ✓ WhatsApp: <https://faq.whatsapp.com/android/security-and-privacy/how-to-block-and-unblock-a-contact/?lang=en>
- ✓ ZOOM: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/200613919-Reporting-abusive-behavior>
- **Sea amable y respetuoso, incluso con los que odian.** Muestra que tienes el control de tus emociones y que no estás dejando que la negatividad te deprima.
- **Quédate con los partidarios.** Tener un amigo cerca si crees que podrías encontrarte con un enemigo no solo hace que sea menos probable que ocurra un incidente, sino que también significa que tendrás refuerzos positivos por si acaso.
- **Recuérdate a ti mismo que los comentarios de un enemigo son un reflejo de ellos y no son realmente sobre ti.** Las personas que se sienten bien consigo mismas no necesitan menospreciar a los demás.
- **Entender que la crítica puede ser un signo de dolor.** Las personas a veces arremeten porque tienen otras luchas en la vida. Los comentarios negativos pueden no tener nada que ver contigo.
- **Reconozca sus sentimientos.** Hable con un adulto o amigo de confianza y obtenga un poco de aliento y apoyo.
- **Sigue siendo tú.** Sigue avanzando, persiguiendo tus intereses y siendo quien eres.

Sexting

Una mezcla lingüística de "sexo" y "mensajes de texto", sexting significa enviar mensajes, fotos o videos sexualmente explícitos a alguien en Internet. Es contenido que revela desnudez parcial o completa y expresa deseos sexuales, comentarios, etc. Este tipo de contenido se distribuye muy a menudo entre amigos o parejas sexuales en plataformas de redes sociales o aplicaciones de mensajería (Snapchat, WhatsApp, etc.). El sexting está particularmente extendido entre los jóvenes de Europa, incluida Letonia. Los jóvenes a menudo no son conscientes de los riesgos que implica enviar mensajes como este.

Estos son los principales riesgos asociados al envío de fotos de desnudos:

- Pueden ser reenviados o mostrados a otra persona.
- Se pueden publicar en Internet.
- Pueden ser vistos por sus compañeros de escuela, padres, maestros.

- Pueden ser vistos por completos extraños.
- Pueden ser colocados en sitios de servicios sexuales.
- Puede recibir comentarios insultantes, llamadas desagradables, puede ser humillado e intimidado.
- Puede perder el control sobre la imagen y cómo se distribuye: la imagen puede permanecer en Internet durante 10 o 30 años, o incluso más.

¿Enviar o no enviar?

Las fotos íntimas se comparten principalmente con novios o novias y no se las enviarías a alguien en quien no confías. Muchas imágenes que se publican o reenvían en Internet a menudo terminan con personas desconocidas después de que la relación ha terminado. Así que pregúntate si decides terminar una relación con tu otra mitad, ¿puedes estar seguro de que la otra persona te respetará lo suficiente como para no mostrar / reenviar tus fotos privadas a otros?

Si crees que puedes confiar en tu novio/novia con tu contenido íntimo, considera si realmente es necesario enviar dichas imágenes de todos modos, ya que al hacerlo te expones a innumerables riesgos. Además, recuerde que siempre habrá un amigo o conocido que, al ver una imagen de este tipo, querrá volver a publicarla y convertirla en una broma mala, queriendo reacciones similares de otros usuarios en línea. Esta persona puede verlo como una broma y ser completamente inconsciente del daño que le está haciendo a la persona en la imagen.

¿Qué debo hacer si mi foto se conecta?

¡Cálmate! Puede pensar que este es el fin del mundo, pero es importante mantener la mente fría y ayudar a la situación antes de que empeore. Debe establecer cuándo perdió el control sobre la imagen: cómo terminó en línea y a quién se la envió originalmente. ¡Actúe de inmediato! Cuanto antes se ocupe de la situación desagradable, menos probable es que el contenido se extienda aún más. Pídale a la persona que tenía esta imagen que la elimine para evitar que se propague más. Póngase en contacto e informe a los administradores de la red social en cuestión solicitando que se elimine el contenido, ya que este tipo de contenido generalmente viola las reglas de la plataforma de redes sociales y viola sus derechos a la privacidad. Debe poder cambiar o eliminar el contenido que ha publicado usted mismo. Una foto de perfil donde se te ve en ropa interior puede parecer inicialmente una broma divertida, pero luego ... Cuénteles a las personas en las que confía: sus familiares, amigos, maestros, lo que sucedió, para que puedan decidir juntos qué hacer a continuación. Sin embargo, si no desea que ninguna de estas personas se entere, comuníquese con organizaciones que puedan ayudarlo.

¿Dónde encontrar ayuda?

***Google para líneas de ayuda, organizaciones y/o individuos que brindan apoyo y asesoramiento en su país / comunidad. Puedes hacer una investigación junto con el grupo.**

La extorsión de fotos de desnudos es el acto de obligar a un niño / joven a enviar sus fotos de desnudos a otra persona o sugerirle que realice actos sexuales frente a una cámara de computadora para posteriormente chantajearlos con estas fotos o videos íntimos, amenazándolos con publicarlos a menos que la víctima les dé dinero o les envíe otras imágenes y / o videos sexualmente explícitos a cambio.

Una conversación en línea que puede parecer una broma amistosa al principio puede convertirse fácilmente en una conversación sobre sexo. Una persona joven puede sentirse interesada e incluso halagada por la conversación y la muestra de atención y continuar participando, pensando que la conversación es inofensiva. A menudo, el perpetrador enviará al joven una foto o video desnudo que se encuentra en Internet primero, invitando al niño / joven

a enviarle una foto o un video. A menudo, esto es suficiente para chantajear al niño / joven: el perpetrador lo amenazará con publicar las fotos o videos de desnudos en línea.

¿Qué puede hacer para mantenerse a salvo? Estas son algunas acciones recomendadas si te enfrentas a una extorsión:

- Nunca cedas a las amenazas.
- Terminar toda comunicación con el extorsionista.
- Bloquea al extorsionista para que no acceda a todas tus cuentas de redes sociales.
- Elimine o desactive todas las cuentas de redes sociales que utilizó para contactar al extorsionista.
- No pague el dinero que el extorsionista está exigiendo.
- Cuéntale a un adulto de confianza lo que sucedió.
- ¡Denuncie la ofensa!

Ocasionalmente, alguien cercano a una persona joven puede convertirse en un abusador. Por ejemplo, dos jóvenes pueden comenzar una relación y luego uno de ellos puede querer terminarla mientras que el otro no. Las fotos íntimas compartidas pueden convertirse en fotos de venganza o una forma de obligar a la otra persona a permanecer en la relación. Una ex pareja puede incluso chantajear, amenazar, humillar y obligar a la ex pareja a hacer lo que quiera durante años. Y la víctima cede a las demandas por temor a que su foto íntima pueda estar en línea.

Actividad #1: Cuatro esquinas "Sexo y poder"

El objetivo: Animar a los participantes a reflexionar sobre sus puntos de vista sobre un tema, entrenar su capacidad para compartir sus puntos de vista, explicar su opinión y aprender a escuchar las opiniones y pensamientos de los demás. Durante la actividad, los participantes pueden cambiar sus puntos de vista, así como su ubicación física. Los ejercicios no pretenden abrir un debate en el que los participantes intenten convencerse mutuamente de que tienen razón. El objetivo es estimular el debate.

Duración: 30 min

Necesario: Declaraciones preparadas.

DECLARACIONES Y ESCENARIOS

1. ¿Existen circunstancias posibles que den derecho a una persona al sexo?
 - Sí, si la otra persona ha coqueteado con ellos y los ha despertado.
 - No, bajo ninguna circunstancia, a menos que la otra persona también quiera tener relaciones sexuales.
 - Sí, si son pareja, y han tenido relaciones sexuales antes.
 - Otra respuesta
2. Un niño y una niña en una fiesta se han estado abrazando, besando y mostrando afecto el uno hacia el otro. Los padres del niño no están en casa, y la niña viene. Cuando llegan allí, la niña ya no quiere abrazarse y besarse, solo quiere hablar y tal vez ver una película juntas y luego irse a casa. El niño se enoja y se molesta. Ella no se queda más tiempo y decide irse a casa. ¿Alguien cometió un error?
 - La chica cometió un error al enviarle señales de que iban a tener relaciones sexuales.
 - El niño cometió un error porque sacó conclusiones apresuradas y se enojó.
 - Nadie cometió un error.
 - Otra respuesta.
3. Una chica ha estado bailando y coqueteando con diferentes chicos toda la noche. Cuando termina la fiesta, se va a casa con dos chicos agradables. Cuando los tres llegan a la puerta

de la casa de la niña, ella sugiere que los niños entren para terminar la conversación que tuvieron en el camino hacia aquí. Cuando están adentro, comienzan a quitarle la ropa a la niña y afirman que los excitó. Violan a la niña. ¿Quién cometió un error?

- Los chicos son completamente responsables.
 - Ella solo puede culparse a sí misma.
 - El niño definitivamente debería ser considerado responsable, pero ella también es culpable.
 - Otra respuesta.
4. Anna tiene 13 años, está en la escuela, es la mayor de tres hermanas. El padre de Anna está desempleado, rara vez puede encontrar trabajo, por lo que ve televisión todos los días y bebe cerveza, y su madre tampoco trabaja porque la hermana menor de Anna tiene solo un año. La madre de Anna a menudo bebe cerveza con su esposo, a veces también por algo más fuerte. Como resultado, y debido al alcohol, hay terribles peleas en casa casi todas las noches: sus padres gritan y pelean entre sí. Para evitar tener que ver esto, Anna a menudo camina con sus amigos en los patios traseros y patios de recreo hasta la medianoche. Una noche, Anna y un amigo fueron abordados por un hombre que conocieron en un patio trasero de un edificio de apartamentos, el hombre les dio a las niñas cigarrillos y alcohol para calentarse un poco debido al frío y luego invitó a las niñas a su apartamento. Sintiendo borrachas y sueltas, las chicas siguieron al extraño. En el apartamento, continuaron bebiendo, y el hombre pensó que sería divertido para las chicas aflojarse un poco más, así que les pidió que se desnudaran. Cuando Anna y su novia estaban desnudas, el hombre comenzó a filmarlas. El hombre filmó material pornográfico de las niñas de 13 años. En medio de la noche, el hombre ordenó a las niñas que se fueran a casa, y cuando Anna se despertó sintió un gran sentimiento de culpa y vergüenza, y se sintió disgustada de haber ido con él. Anna no les contó a sus padres sobre el incidente porque sabía que sus padres condenarían a Anna o no creerían su historia. ¿Quién cometió un error?
- Anna. Ella debería haber predicho cómo terminaría, por lo que tiene la culpa de meterse en la situación.
 - Los padres de Anna, porque deberían haberla cuidado.
 - Amiga de Anna. Debería haber convencido a Anna de que no lo hiciera.
 - Otra respuesta.

Preguntas para reflexionar:

- ¿En qué momento puede considerarse que una relación no es saludable?
- ¿En qué momento puede llamarse abusiva a cualquier relación?
- ¿Por qué suelen ser las chicas las que son violadas y los chicos los que violan?
- ¿Qué es un violador? ¿Pueden ser violados los niños?
- La mayoría de los casos de violación no se denuncian a la policía en absoluto. ¿Por qué es así?
- ¿Es cierto que la mayoría de los casos de violación que se denuncian a la policía no llegan a los tribunales?
- ¿Cuáles son algunos de los posibles resultados de la situación anterior? ¿Cuáles son los riesgos? (por ejemplo, si Anna y su novia corren el riesgo de convertirse en víctimas de la trata de personas o de la explotación sexual). ¿Cómo se pueden evitar esas situaciones? ¿Quién debería involucrarse y tratar de resolver esta situación? ¿Cómo lo harían?

¡Importante! Sería una buena idea traer datos estadísticos en esta discusión para explicar que la mayoría de los casos de violación son domésticos, y la mayoría de las veces el violador es alguien que la víctima conoce.

Actividad #2: Videos de sensibilización sobre varios desafíos que enfrentan los adolescentes

El objetivo: conocer a fondo el abuso en Internet y sus consecuencias.

Duración: 40-60 min (dependiendo de los videos que decida ver)

Necesario: los medios para reproducir videos de la hoja de recursos (sesión #15, actividad #2)

Procedimiento:

1. Utilice los videos mencionados en la hoja de recursos B (sesión #15, actividad #2). Vea los videos con los participantes.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué tan extendido está el abuso en sus comunidades?
- ¿Por qué es así?
- ¿Por qué los jóvenes se tratan de esta manera?
- ¿Qué podemos hacer para evitar que se produzcan estas situaciones y sus consecuencias?

Recursos adicionales:

- **La psicología de culpar a la víctima:** <https://www.theatlantic.com/science/archive/2016/10/the-psychology-of-victim-blaming/502661/>
- **¿Por qué la gente culpa a la víctima?** <https://www.verywellmind.com/why-do-people-blame-the-victim-2795911>
- **5 Mitos que rodean el acoso en el lugar de trabajo** <https://thriveglobal.com/stories/5-myths-surrounding-workplace-bullying/>
- **10 mitos comunes y conceptos erróneos sobre el acoso escolar** <https://www.verywellfamily.com/common-myths-and-misconceptions-about-bullying-460490>
- **¿Las chicas y los chicos intimidan de forma diferente?** <https://www.verywellfamily.com/do-girls-and-boys-bully-differently-460494>
- **Las niñas son más propensas a ser acosadas que los niños, según una encuesta en las escuelas inglesas** <https://www.theguardian.com/society/2018/jun/13/girls-more-likely-to-be-bullied-than-boys-english-schools-survey-finds>
- **Sesgos cognitivos para culpar a la víctima:** <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103185900137>
- **¿Qué es el porno de venganza?** <https://psychcentral.com/blog/what-is-revenge-porn/>
- **Porno de venganza. ¿Qué hacer?** <https://www.teenvogue.com/story/revenge-porn-what-to-do>
- **¿Quién está involucrado? Roles de acoso** <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/who-is-involved/>
- **Cómo hablar del acoso para que los adolescentes escuchen** <https://www.weareteachers.com/bullying-prevention/>
- **Culpar a la víctima** <https://www.safeatschool.ca/plm/bullying-prevention/understanding-bullying/victim-blaming>

Hoja de recursos. Sesión #15, actividad #2

Preguntas que todo adolescente necesita que le pregunten | Laurence Lewars | TEDxDhahranHighSchool. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=NEgoEgonx3U>

Tipos de abuso

Abuso físico: agresión física como golpes, patadas, bofetadas, tirones de pelo, estrangulación, empujones, agarres, uso de armas, etc.

Abuso sexual: agresión sexual, como violación, relaciones sexuales forzadas o violentas, participación violenta en actividades sexuales, agresión sexual contra la voluntad de la víctima, etc.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=_G8b7yZapkI

Voces adolescentes. Sexting. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPQY>

Abuso emocional/psicológico: cualquier tipo de acoso verbal, emocional o psicológico, como amenazas regulares, amenazas de abuso físico o sexual, amenazas de secuestro de niños, insultos y vergüenzas, acecho (seguir a alguien, esperar a alguien en su casa o lugar de trabajo, llamadas, textos o correos electrónicos regulares y no deseados), prohibición de que alguien vea a sus amigos y familiares, etc.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=FYVvE4tr2BI>

Voces adolescentes: Lidando con el drama digital. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RydKEaiKolc>

Acoso cibernético: abuso que ocurre durante el uso de dispositivos digitales como teléfonos móviles, computadoras y tabletas. El acoso cibernético puede ocurrir a través de SMS y otros mensajes (*Whatsapp, Viber, Snapchat, etc.*) así como en línea en redes sociales, juegos o foros donde la gente puede ver, contribuir o compartir contenidos. Este tipo de abuso consiste en el envío, publicación o compartición de contenido negativo, dañino o falso sobre otra persona. Esto puede incluir compartir información personal o privada de alguien, causando vergüenza o humillación.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zW84ydFucJ4>

Abuso financiero: cualquier acción encaminada a tratar de controlar a una víctima o someterla utilizando su situación financiera, como ocultar ingresos, privar a la víctima de ingresos, tratar de impedir que la víctima gane dinero, dar dinero a la víctima después de que haya cumplido ciertos requisitos, etc.

#16 ¡NO SEAS INDIFERENTE!

El objetivo: Volver a destacar las características y signos de las relaciones saludables y no saludables. Concienciar a los jóvenes de por qué no debemos permanecer indiferentes al entrar en contacto con relaciones insanas y de abuso.

Cada uno de nosotros ha experimentado ser testigo de una situación desagradable - cuando se violan los límites de alguien más, alguien se ofende física o emocionalmente, se le insulta o se burla. Por ejemplo, una situación en la que uno de tus amigos recibe comentarios ofensivos. Te das cuenta de que eso hiere a tu amigo, pero en ese momento no sabes realmente qué decir. O cuando un amigo tuyo recibe atención no deseada en una fiesta y no estás seguro de cómo actuar o cómo ayudarle a salir de esta situación. Siendo testigos de estas situaciones, a menudo nos sentimos indefensos, confundidos e inseguros de cómo actuar. La sensación que tenemos en estas situaciones se conoce como el efecto espectador.

El efecto espectador se produce cuando la presencia de otras personas desalienta a un individuo a intervenir durante una emergencia. Cuanto mayor sea el número de personas, menos probable es que alguna de ellas ayude a una persona en apuros. Es mucho más probable que las personas actúen para ayudar a otros en momentos de crisis cuando hay pocos o ningún testigo alrededor. Adultos, niños, jóvenes... cualquiera puede, sin saberlo, convertirse en testigo de situaciones violentas o críticas. La parálisis social descrita por el efecto espectador (cuando queremos ayudar a alguien pero no lo hacemos) tiene un profundo impacto en la forma en que nos comportamos tanto en las calles de la ciudad llenas de extraños como en cualquier lugar donde trabajamos, estudiamos o socializamos. Hay muchos ejemplos de cómo los individuos se niegan a tratar un problema y sus posibles consecuencias negativas, que van desde problemas domésticos menores que los miembros de un hogar evitan colectivamente la violencia y el abuso. Las razones por las que las personas no se involucran y no ayudan a la persona afligida pueden ser muy diferentes, pero lo más frecuente es que estén relacionadas con el miedo: miedo a cometer errores, a asumir la responsabilidad de la situación; miedo a perder la condición social; miedo por la seguridad personal; miedo a "lo que los demás puedan decir/pensar de mí"; miedo a ser víctima del ridículo, la violencia o las represalias y la venganza. O alguien podría pensar para sí mismo que otra persona se ocupará de la situación y ayudará en su lugar. Por lo tanto, es importante poder evaluar críticamente la situación y encontrar una solución sin ser indiferente.

Actividad #1: Escenarios de relación

El objetivo: Identificar los signos de relaciones saludables. Analizar críticamente las situaciones cotidianas y pensar en posibles soluciones saludables para los retos de las relaciones.

Duración: 30-40 minutos

Necesario: Grandes hojas de papel, marcadores, tijeras, pegamento y copias de la hoja de recursos.

¡Recuerden! La gente puede tener opiniones diferentes sobre lo que constituye una relación saludable o no saludable. Como líder del grupo, debes tener esto en cuenta cuando intentes mantener tus reacciones personales a las diferentes situaciones y opiniones tan objetivas como sea posible.

Procedimiento:

1. Dibuja dos columnas en una gran hoja de papel. Etiqueta una de ellas como "relaciones saludables" y la otra como "relaciones no saludables".
2. Divida a los participantes en tres o cuatro grupos y entregue a cada grupo la hoja de recursos "Escenarios de relaciones". (Sesión #16, actividad #1)
3. Pida a los participantes que corten, ordenen y peguen los escenarios de la página en la columna de relaciones saludables o no saludables. Denle a los grupos 15 minutos para hacer esto. Informe a los participantes que, si no tiene limitaciones de tiempo, pueden utilizar los cuadrados vacíos al final de la hoja de recursos para crear ellos mismos los escenarios de relaciones y etiquetarlos como saludables o no saludables.
4. Revise los escenarios e invite a cada grupo a explicar por qué los etiquetaron como saludables o no saludables.
5. Invite a los participantes a elegir por lo menos 2 escenarios de relaciones no saludables y a proponer soluciones saludables para estas situaciones.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Son estos escenarios realistas?
- ¿Ha estado alguna vez en uno de estos escenarios? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo reacciona tu comunidad ante estas situaciones?
- ¿Cuáles son algunos signos comunes de relaciones saludables?
- ¿Cuáles son algunos signos comunes de relaciones poco saludables?
- ¿Crees que los jóvenes de tu comunidad tienen relaciones sanas o no sanas? Explícalo en detalle.
- ¿Cuáles son los mayores desafíos al tratar de construir una relación saludable? ¿Cómo se podrían superar estos desafíos?
- ¿Qué debes hacer si sospechas que estás en una relación no saludable?
- ¿Qué podrías hacer si tus amigos están en una relación poco saludable?
- ¿Qué has aprendido de este ejercicio? ¿Cómo podrías aplicar lo que acabas de aprender a tu vida y a tus relaciones?

Actividad #2: Cuatro esquinas "¡Atrévete a actuar!"

El objetivo: Animar a los participantes a reflexionar sobre sus puntos de vista sobre un tema, entrenar su capacidad para compartir sus puntos de vista, explicar su opinión y aprender a escuchar las opiniones y pensamientos de los demás. Durante la actividad, los participantes pueden cambiar sus puntos de vista así como su ubicación física. Los ejercicios no tienen por objeto abrir un debate en el que los participantes intenten convencerse mutuamente de que tienen razón. El objetivo es estimular el debate.

Duración: 20-30 min

Necesario: Declaraciones preparadas.

DECLARACIONES Y ESCENARIOS

1. Ves a tres chicos que sabes que se escabullen en un dormitorio. Una chica está durmiendo en ese dormitorio. Está muy borracha y se ha desmayado. Empiezan a desnudar a la chica. ¿Cómo actuarás?

- Dejar.
- Intenta detenerlos deliberadamente.
- Llama a la policía.
- Otra respuesta.

2. Algunos chicos en la escuela empiezan a presumir de haberse tirado a una chica una vez. ¿Cómo actuarás?
 - Salir.
 - Diles que, si lo que dicen es cierto, actuaron como cerdos.
 - Llama a la policía.
 - Otra respuesta.
3. Escuchaste a tus compañeras de clase hablando de una chica nueva en la clase a sus espaldas. Están planeando arruinarle el día de alguna manera. Tú:
 - Únete a ellos para asegurarte de no ser víctima de un plan similar algún día.
 - Diles que crees que lo que están planeando es estúpido y no vuelvas a hablar con ellos.
 - Intenta hacerte amigo de la chica nueva.
 - Otra respuesta.
4. Cuando vuelves a casa de una fiesta, ves a tres chicos atacando a otro chico. Lo están golpeando e intentan quitarle la mochila. ¿Cómo actuarás?
 - Acércate a ellos e interviene.
 - Pide ayuda.
 - Date la vuelta y aléjate.
 - Otra respuesta.
5. Recibes una foto de tu amigo, donde otro compañero tuyo está desnudo. ¿Qué es lo que haces?
 - Borra la foto y guarda silencio.
 - Reenvíala en un chat de grupo.
 - Llama a tu amigo (el que envió la foto) y dale tu opinión sobre esta situación (¿cuál es tu opinión?).
 - Otra respuesta.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Es más fácil o más difícil abordar las situaciones en las que tus amigos forman parte (ser acosado o son los acosadores)? ¿Por qué es así?
- ¿Por qué a veces es difícil actuar cuando ves a alguien presionado?
- ¿Cómo podemos ayudar a los demás sin ponernos en peligro?
- ¿Cuáles son algunos de los escenarios en los que ayudar a los demás sería relativamente más fácil? ¿Por qué? ¿Qué escenarios serían los más difíciles? ¿Por qué?

Actividad #3: Hamburguesa acosada

El objetivo: A través del análisis de la situación, aumentar la comprensión del efecto de los espectadores.

Duración: 20-30 min

Necesario: Antes de la actividad, el líder del grupo debe ver el video y reflexionar sobre sus respuestas a las preguntas dadas. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mnKPEsbTo9s>

Procedimiento:

1. Invite a los participantes a ver el video.
2. A continuación, pida a cada persona que responda individualmente al menos a tres de las preguntas dadas (las preguntas pueden ser preparadas y proyectadas en la pantalla) y escriba las respuestas. Desde la perspectiva de la situación, también es posible leer las preguntas en voz alta y discutir las juntas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuáles fueron tus pensamientos e impresiones iniciales sobre el video?
- ¿Qué piensas de los mafiosos, las víctimas y los testigos del vídeo?
- ¿Por qué crees que la gente a tu alrededor se quejó tan rápidamente de su "hamburguesa de matón" pero no del adolescente al que acosan?
- ¿Te sorprendió lo poco que se levantaron los adultos para ayudar a un adolescente burlón? ¿Por qué?
- ¿Por qué crees que los adolescentes no se involucran cuando un estudiante acosa a otro estudiante?
- Si decidieras intervenir, ¿qué dirías o harías exactamente?
- ¿Cómo podría cambiar nuestra escuela si más personas se involucraran y no fueran indiferentes a las situaciones en las que se burlan o menosprecian a alguien?

Primeros pasos importantes a seguir cuando alguien revela una experiencia de violencia o abuso:⁹⁶

- Creer a la persona
- Asegúrate de que entienda que no es su culpa
- Escucha sin juzgar a la persona
- Sé solidario, alentador, abierto y honesto
- Pregunte si necesita ayuda de un servicio de apoyo y analice sus opciones
- Ayúdala a obtener asesoramiento y apoyo
- Ofrecete a ir con la persona si se reúne con un servicio de apoyo
- Mantente en contacto con la persona para ver cómo le va

Comentarios finales:

- Si el abuso ocurre alguna vez en una relación y no se discute y se revela, continuará y crecerá incluso si tu media naranja parece un ángel perfecto;
- No es normal que una persona se comporte violentamente en sus relaciones;
- El perpetrador usualmente niega el hecho de la violencia o la describe como nada especial.
- El perpetrador usualmente culpa a la víctima, a otras personas y a su entorno;
- El comportamiento violento o abusivo no ocurre porque el perpetrador no se controle a sí mismo. Es su propia elección - actuar violentamente.
- Las personas a veces pueden parecer muy agradables y atractivas, y puede ser casi imposible decir desde fuera que su comportamiento es realmente violento;
- Guardar silencio sobre un comportamiento violento que ha presenciado puede fortalecer el sentido de dominio del perpetrador y animarlo a continuar con este tipo de comportamiento.⁹⁷

¡Nadie merece ser herido ni debe ser descuidado!

** Observaciones finales de la evaluación de la sesión.*

⁹⁶ Qué hacer cuando alguien te dice que ha sufrido violencia o abuso https://www.whiteribbon.org.au/wp-content/uploads/2017/06/WR_WhatToDoWhenSomeoneFactSheet_HR2.pdf

⁹⁷ Policia Nacional <http://www.vp.gov.lv/?id=527>

Recursos adicionales:

- **Policía Nacional**
- <http://www.vp.gov.lv/?id=527>
- **Efecto espectador (video)** <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/behavior/social-psychology/v/bystander-effect>
- **La Policía Municipal de Riga apela al público: ¡No seas indiferente! (video)** <https://www.youtube.com/watch?v=YcO5adIeLWc>
- **Descripción del experimento social y su definición. Efecto espectador (video)** <https://www.youtube.com/watch?v=Wy6eUTLzcU4>
- **La psicología de la culpa de la víctima:** <https://www.theatlantic.com/science/archive/2016/10/the-psychology-of-victim-blaming/502661/>
- **¿Por qué la gente culpa a la víctima?** <https://www.verywellmind.com/why-do-people-blame-the-victim-2795911>
- **5 Mitos que rodean el acoso en el lugar de trabajo** <https://thriveglobal.com/stories/5-myths-surrounding-workplace-bullying/>
- **10 mitos comunes y conceptos erróneos sobre el acoso escolar** <https://www.verywellfamily.com/common-myths-and-misconceptions-about-bullying-460490>
- **¿Las chicas y los chicos intimidan de forma diferente?** <https://www.verywellfamily.com/do-girls-and-boys-bully-differently-460494>
- **Las niñas son más propensas a ser acosadas que los niños, según una encuesta en las escuelas inglesas** <https://www.theguardian.com/society/2018/jun/13/girls-more-likely-to-be-bullied-than-boys-english-schools-survey-finds>
- **Sesgos cognitivos para culpar a la víctima:** <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103185900137>
- **¿Qué es el porno de la venganza?** <https://psychcentral.com/blog/what-is-revenge-porn/>
- **Porno de venganza. ¿Qué hacer?** <https://www.teenvogue.com/story/revenge-porn-what-to-do>
- **¿Quién está involucrado? Roles de intimidación** <https://www.bullyingfree.nz/about-bullying/who-is-involved/>
- **Cómo hablar de la intimidación para que los adolescentes escuchen** <https://www.weareteachers.com/bullying-prevention/>
- **Culpar a la víctima** <https://www.safeatschool.ca/plm/bullying-prevention/understanding-bullying/victim-blaming>

Hoja de recursos. Escenarios. Sesión #16, actividad #1

<p>Tienes algunos planes con tu pareja, pero los cancela a último momento porque piensa que lo que has planeado no será divertido.</p>	<p>Durante una disputa, la llama estúpida.</p>	<p>Intentáis decidir por un programa de televisión para ver o una banda para escuchar.</p>	<p>Tu pareja critica a tus amigos y te ignora después de cada vez que sales con ellos.</p>
<p>Durante una disputa, ella le agarra del brazo.</p>	<p>Él está conduciendo muy rápido y ella dice que no se siente segura. Él reduce la velocidad y se disculpa por hacerla sentir así.</p>	<p>Le dice a sus amigos que durmió con ella anoche, aunque pasaron la noche solo hablando.</p>	<p>Él intenta forzarla a tener sexo con él.</p>
<p>Durante una disputa, ella le da una bofetada.</p>	<p>Aunque tengan opiniones y puntos de vista diferentes, se respetan mutuamente.</p>	<p>Él cree que ella quiere tener sexo esta noche porque lleva una camiseta ajustada y una minifalda.</p>	<p>Cada vez que alguno de ustedes recibe una buena noticia, los dos lo celebran.</p>
<p>Tu compañero no quiere que salgas a pasar tiempo con tus amigos. Dices que no puedes confiar en tu pareja.</p>	<p>Van a ver una película, cenan y dividen la cuenta.</p>	<p>Cuando salen juntos, siempre mira a otras mujeres y tiende a comentar lo sexy que son.</p>	<p>Os enfadáis, pero siempre habláis de ello y os escucháis.</p>
<p>Cada vez que ella tiene problemas para leer un mapa, él pone los ojos en blanco y dice: "Probablemente es innato que las chicas no tengan sentido del espacio".</p>	<p>Él la llama al día siguiente de su cita para decirle que lo pasó bien y que espera que haya dormido bien.</p>	<p>Decides engañar a tu pareja para ponerla celosa.</p>	<p>Ella lo engaña. Él le deja un ojo morado.</p>

Van de excursión, pero antes de irse, hacen una lista de lo que deben llevar y comparten los gastos.	Tu pareja te dice que debes vestirte de manera diferente. También, que deberías besar mejor.	Cuando te enteras de que tu pareja te engañó, tu pareja alega que estaba borracho y que no fue su culpa.	Él intenta que ella le deje tomar una foto de ella desnuda. Planea ponerla en Internet, diciendo: "Eres tan sexy que quiero que el mundo lo vea".
La noche antes de la fecha límite, te exige que le escribas su ensayo, diciendo que no tuvo tiempo de hacerlo él mismo.	Se dicen el uno al otro cuando lo pasan mal en la escuela o en el trabajo.	Tu pareja siente la necesidad de parecer siempre fuerte en tu presencia.	Cuando te enfadas, tu compañero escucha atentamente lo que tienes que decir.

17# CONCLUSIÓN

El objetivo: Evaluar y concluir el proceso de lecciones grupales agradeciendo la presencia y contribución de todos.

Cada proceso en nuestras vidas, ya sea grande o pequeño, tiene un principio y un final. Lo mismo ocurre con estas actividades de grupo. Juntos, han pasado un tiempo lleno de emociones y eventos que sin duda dejarán un efecto en la forma en que perciben sus experiencias y la manera de ver lo que está sucediendo a su alrededor y dentro de ustedes. Estas sesiones de grupo se han asemejado a la vida en muchos sentidos - con todos sus altibajos, risas, alegría, desacuerdos, conflictos y reconciliaciones. El final de todo este proceso vale la pena celebrarlo porque el final de este proceso abre el camino para que comience algo nuevo: ¡nuevas amistades, relaciones, experiencias y crecimiento personal!

Las aperturas y cierres son topes que mantienen juntos ambos extremos del tiempo compartido. Abren y cierran, respectivamente, los contenedores de tiempo y espacio reservados para el evento.

Para los eventos que no se limitan a un espacio físico o a un período de tiempo determinado, hay "grandes" aperturas y "grandes" cierres que sostienen los arcos de proceso de los grupos grandes, a menudo de la variedad de varios años o meses.

Energéticamente un buen cierre tiene espacio para conectar de alguna manera con lo que se ha desarrollado en el tiempo del grupo desde la apertura, y espacio para aterrizar el grupo en el ahora del momento y luego esperar el tiempo que vendrá después. Crea una oportunidad para un cambio consciente de un espacio/tiempo a otro.

Y cada cierre es una apertura a algo más.

Los cierres a menudo están marcados por un ritual de "dejar ir", una construcción para ayudar a los participantes a hacer la transición a lo que venga después. Marcadores de tiempo, relojes, campanas, gongs, ejercicios de respiración y otros marcadores orales o visuales pueden ser usados para anunciar y reconocer un cierre. Deben proporcionar espacio, espacio de respiración, antes de pasar a lo que sigue. En el cierre debe haber espacio para canciones, apreciaciones, vítores y lágrimas, según sea apropiado.

Los cierres deben proporcionar tiempo para (ya sea como parte del cierre o después) despedidas personales, reconocimientos de la importancia de las relaciones que se han hecho, y que puede haber una sensación de pérdida en la despedida, o una sensación de misterio sobre lo que viene después. La gente suele recordar la clausura de una sesión más que cualquier otra parte, por lo que es esencial que se maneje bien. Los cierres bien contruidos e implementados conducen a una sensación de convergencia exitosa, satisfacción y realización al final de los eventos. Así que asegúrese de encontrar una manera, tiempo y espacio para comer un pedazo de pastel, ir a una pequeña caminata, un paseo en bicicleta, ver una película juntos, o hacer cualquier otra cosa que pueda dar a los participantes y a usted como líder un sentimiento de celebración!

Actividad #1: Evaluación del tiempo de trabajo en el grupo y la conclusión. "Escudo"

El objetivo: identificar mejor los valores que se realizaron y se obtuvieron durante las actividades de grupo.

Duración: 45-50 minutos (30 minutos para hacer los escudos, seguidos de una presentación de los mismos, si el grupo está de acuerdo en hacerlo).

Necesario: Hojas de papel A3, lápices de color, lápices de colores y rotuladores. También puedes usar la técnica del collage (en este caso, necesitarás periódicos, revistas, pegamento y tijeras)

Procedimiento: Como esta es la sesión final, es importante que utilicemos lo que hemos aprendido y experimentado aquí en nuestra vida diaria para construir y desarrollar relaciones saludables con nosotros mismos y con nuestros compañeros.

Explique a los participantes que van a hacer escudos durante esta sesión. La función de los escudos es proteger y "detectar a un amigo en la multitud", alguien con ideas afines. ¿Qué podemos usar para protegernos?

Los participantes dibujan sus escudos y los dividen en cuatro secciones. Deberían escribir/dibujar/crear sus pensamientos/realizaciones/recursos en estas secciones, como se sugiere a continuación.

Variaciones de las preguntas sobre el escudo (seleccionadas por el líder del grupo después de decidir lo que el grupo podría necesitar más)

1. Yo hace un año. Yo hoy. Yo en un año. Yo en 5 años (dejemos que se comparen a sí mismos en diferentes momentos reflexionando sobre las habilidades, conocimientos, actitudes, amistades y otros valores etc. obtenidos durante estas sesiones)
2. 5 cosas que me gustan. 5 cosas en las que soy bueno. 5 cosas que me gustaría aprender a hacer mejor. 5 cosas sobre el futuro por las que ya estoy feliz.
3. Mis recursos, fortalezas - mi carácter/temperamento; en mi familia; en la escuela; fuera de la escuela
4. Collage de lo que este proceso grupal ha significado para mí y qué tipo de impacto ha dejado en mi personalidad y en mi vida cotidiana.
5. Opción X

Cuando todos hayan terminado sus escudos, pídeles que los compartan con el grupo.

Actividad #2: "Palabras de despedida"

El objetivo: agradecer el viaje juntos, el tiempo que habéis pasado y la energía que habéis invertido en el grupo. Esta actividad puede servir como una forma de ritual que concluye el tiempo y el espacio colectivo completando el ciclo de un proceso grupal. Incluir a todos,

reconocer el final del tiempo juntos y marcar el punto de transición, introduciendo un cambio en lo que sigue.

Duración: 20-30 min

Necesario: Hojas A4, cinta adhesiva para pegar estas hojas en la espalda de los participantes, utensilios de escritura.

Procedimiento: Adjuntar una hoja de papel a la espalda de cada participante. Se invita a los participantes a escribir "unas palabras para el camino" en la espalda de cada uno: cumplidos, gratitud, mencionar lo que han aprendido unos de otros, etc.

No es obligatorio que todos escriban un mensaje, pero es importante que ninguna página se deje en blanco.

Comentarios finales:

Aunque el trabajo con el grupo ha llegado a su fin y no continuará en este formato, pueden acordar una forma diferente de pasar el tiempo juntos. Estos pueden ser eventos locales que se reúnen o co-organizan. Una "reunión de grupo" que organizas una vez cada seis meses o una vez al año. Y puede darse el caso de que algunos participantes tengan más ganas de reunirse que otros y decidan hacerlo, reuniéndose cada mes en un grupo más pequeño. O puede que incluso decidan que ya no invertirán recursos para reunir a todos. Cualquiera de estas (y otras) opciones son valiosas, siempre y cuando sean una decisión de grupo, y todo el mundo sea consciente de ello. También es importante decidir quién será el responsable de informar a los demás sobre las fechas que decidan reunirse (si es que deciden hacerlo). Y aquí hay una recomendación para el líder del grupo: hacer que el grupo se haga cargo de sí mismo a partir de ahora. ¡Buena suerte!

**Clausura de las observaciones de evaluación de la sesión.*

Recursos adicionales:

- **12 Juegos de grupo para adolescentes**
https://teens.lovetoknow.com/Group_Games_for_Teenagers
- **El grupo trabaja. Un lenguaje patrón para dar vida a las reuniones y otros encuentros** <https://groupworksdeck.org/>
- **Jarlath Benson. Trabajo en la etapa final del grupo: cuestiones de separación**
https://www.open.edu/openlearn/ocw/pluginfile.php/465018/mod_resource/content/1/e118_ol_reading_2.pdf
- **Chris Taylor. Una guía práctica para el cuidado de niños y adolescentes con dificultades de apego**
https://books.google.lv/books?id=DVcSBQAAQBAJ&lpg=PA43&ots=pAFs_Hd4KE&dq=teenagersa%20nd%20attachemnt%20to%20the%20group&pg=PA3#v=onepage&q=teenagersa%20nd%20attachemnt%20to%20the%20group&f=false
- **Apego seguro e inseguro en los adolescentes** <https://www.ronitbaras.com/family-matters/parenting-family/secure-and-insecure-attachment-in-teenagers/>

¡GRACIAS POR EL TIEMPO QUE HABÉIS DEDICADO A ESTE PROYECTO DE GRUPO Y POR VUESTRO EXCELENTE TRABAJO!