

Ejercicio familiar 1 para primero de secundaria

“Decisiones”

Tema:

Fortalecimiento de la autoestima ante experiencias de menosprecio

Objetivo:

Las y los adolescentes identificarán una experiencia de menosprecio y buscarán rechazar el mensaje destructivo para luego definir su propio autoconcepto.

Importancia:

Es posible que todas las personas reciban un gesto, palabra o actitud externa que intente minimizar su valor como persona o tratarlas con menor aprecio del que se merecen. Estas experiencias pueden tener un efecto negativo en el autoconcepto y la autoestima y repercutir incluso en decisiones y acciones a futuro.

Una persona adulta puede contar con recursos para distinguir, por ejemplo, el origen de un insulto y remitirse al conocimiento de lo que realmente es, pero en la adolescencia temprana no suele tenerse esta fortaleza, pues el definir lo que son está en proceso y dar importancia a la opinión externa, es parte de la edad.

Por ello, este ejercicio es una oportunidad para identificar experiencias que no deben ser integradas como verdades absolutas y empoderar a las hijas o hijos en el conocimiento de sí mismos y su valor.

Materiales:

- Hoja tamaño carta. Una por participante.
- Anexo 1. El regalo de los insultos.
- Bote de basura.

Procedimiento:

1. Comente a su hija/o que parte de la sexualidad es ser hombre o mujer, y dentro de esta, el valor que asignamos a nuestra persona.
2. Mencione que hay experiencias y personas que hacen que nuestro valor personal sea cuestionado, minimizado en situaciones donde con un gesto, un rechazo, una conducta o actitud alguien intenta hacernos sentir menos, pues nos trata con menor valor del que tenemos.
3. Aclare que el que alguien esté muy molesto con otra persona no es suficiente razón para menospreciar, pues puede expresarse el enojo sin atacar la identidad.
4. Invite a que cada participante dibuje o escriba en su hoja una experiencia en la que haya sentido esa intención externa de hacerla/o sentir menos, con poco valor, descalificada/o, insultada/o. No importa en qué etapa de la vida haya sucedido. Podrán o no compartirla, pero es importante plasmarla en la hoja.
5. Ya que se ha realizado esto, sugiera que escriban en la misma hoja la idea negativa de sí mismos que surgió de esa experiencia. Por ejemplo: no soy atractivo, soy torpe, son incapaz; según la manera que se haya sentido y pregunte si alguien quiere compartir la experiencia y la idea negativa de sí que dejó la experiencia. Usted comparta para facilitar la confianza.
6. Mencione que, cuando una experiencia deja en la persona una idea negativa sobre sí misma, se termina actuando como si esta idea fuera verdadera, porque afectivamente dejó una huella en el concepto que

se tiene de sí mismo. Invite a pensar de qué formas ha podido expresarse lo escrito en la vida. Por ejemplo, si alguien fue rechazado en el aspecto amoroso, es posible que después se hayan dado varias experiencias de temor intenso ante el amor. Si alguien se sintió desagradable y obeso, es posible que aunque ahora su figura sea incluso estándar, dentro de lo saludable, siga vistiéndose ocultando su cuerpo, controlando en exceso la alimentación, sintiéndose mal cada vez que ingiere un postre. Si alguien fue tratado como incapaz, es posible que haya actividades que no se anime a realizar por creer que no podrá, sin comprender que a cualquier persona le cuesta esfuerzo aprender algo nuevo.

Comparta estos ejemplos para que cada participante piense en qué medida se ha reflejado la idea negativa de sí misma/o sobre sus acciones, metas o decisiones.

7. Solicite nuevamente que compartan de qué se dan cuenta. Aunque el efecto del menosprecio puede ser muy notable, es posible no haberse dado cuenta de ello.
En este paso, es importante que si su hija/o comparte una experiencia de menosprecio de alguna amiga o amigo actual, de algún pariente cercano, etc., no se detenga en lo sucedido ni en por qué no se lo dijo ni muestre molestia hacia esa persona. Por el momento, la prioridad es darse cuenta del efecto de la experiencia en el autoconcepto y reconocer la trascendencia de la experiencia.
8. Lea el texto del anexo 1: “El regalo de los insultos”, de Paulo Coelho. Si prefiere, puede buscarlo en internet para escucharlo (antes del ejercicio), puede venir como “El regalo de los insultos” o “El coleccionista de insultos”. Posteriormente, sugiera que en este momento, viendo la experiencia en retrospectiva, decidan qué hacer con esa idea negativa que dejó la experiencia en su vida.
9. Hay diversos caminos, por ejemplo:
 - a) Puede simplemente decirse que no se es eso, y cambiar la idea negativa por otra positiva y realista sobre quién se es. Por ejemplo: *No soy incapaz; he sido capaz de muchos logros en mi vida.*
 - b) Puede integrarse y aceptarse una parte de la idea negativa y completarla, por ejemplo: *A veces no soy capaz de algunas cosas; eso no me hace una persona con poco valor. También muchas veces soy capaz.*
 - c) Puede regresarse a la persona el insulto: *No necesito creer en esto que me hiciste sentir: te lo devuelvo y no acepto tu menosprecio.*
 - d) Puede usarse para salir adelante, por ejemplo: *De las veces que no he sido capaz de hacer algo, como cualquier persona, he aprendido a ver lo que necesito y a luchar por eso.*
 - e) Así, invite a que cada participante decida qué quiere hacer con esa idea negativa de sí mismo que dejó la experiencia. Coloquen el bote de basura al centro del lugar y pida que se verbalice en voz alta, con las palabras que quiera, esta decisión; preferentemente tirando la hoja en la que se escribió la experiencia (aunque alguien puede optar por guardarla para recordar, crecer, etc.).
10. Cada vez que alguien pase a expresar su decisión, feliciten, aplaudan o hagan saber que apoyan la postura que en este momento pudieron tomar. Considere que no todas las personas están en el mismo momento ante la experiencia. Sea flexible; cada cual a su ritmo y aprendizaje.
11. Para terminar, comente a su hija/o que es importante escuchar a otras personas, pero que también lo es saber qué hacer con la opinión externa, cuándo darle valor y cuándo no. Recuérdele que es necesario aprender a no considerar la opinión externa que no es constructiva proveniente de personas que no les tienen aprecio o respeto y que intentan minimizarlos/as.
12. Haga saber a su hija/o que para usted, ella o él es una persona con valor, así como es.

Ejercicio familiar 2 para primero de secundaria

“Cuestión de seguridad”

Tema:

Empatía ante la dificultad de las víctimas de acoso escolar para defenderse y denunciar

Objetivo:

Las y los adolescentes comprenderán que es aceptable sentir miedo para reaccionar ante el acoso escolar.

Importancia:

El acoso escolar o *bullying*, puede ser muy difícil de denunciar. También el apoyar a las víctimas de esta forma de violencia. Aunado a esto, en la adolescencia se espera que las hijas y los hijos sepan defenderse, afrontar más situaciones solas/os y actuar siempre conforme a lo que es correcto.

Sin embargo, numerosos miedos pueden impedir que se responda ante el acoso escolar. Miedo a tener represalias, a que no se crea en lo dicho, a recibir burlas, a recibir regañños en lugar de apoyo (lo que a veces sucede), miedo a ser rechazado por el grupo, a ser tachado de chismosa/o, a no pertenecer, a que quien acosa se vuelva contra uno/a, entre otros. Por ejemplo, cuando en un colegio se pone un buzón para denunciar el acoso escolar en un lugar visible; las y los adolescentes temen que las/os vean pasar por donde está el buzón y sepan que ellas/os fueron quienes denunciaron. Incluso hay padres y madres a quienes sus hijas/os les han solicitado que no hablen del acoso en la escuela para no ser atacadas/os por el grupo, y algunos acceden a mantener este secreto. Puede ser difícil de manejar.

Ante este panorama, la falta de apoyo a la víctima o no decir que se está siendo víctima de acoso escolar no es muchas veces resultado de la indiferencia social ni de creer que sea correcto lo que sucede, sino que obedece al poder del miedo sobre la conducta humana.

De esta manera, este ejercicio ofrece la oportunidad de dar valor a estos miedos y abrir canales de comunicación para fortalecer a su hija/o ante el tema.

Materiales:

- Anexo 2. Cuestionario. Una impresión por participante.
- Cuatro hojas en blanco y marcadores.
- Engrapadora o cinta adhesiva.

Procedimiento:

1. Comente que la segunda parte de la sexualidad tiene que ver con la capacidad para relacionarse en cualquier tipo de vínculos y un tema prioritario en este rubro es prevenir la violencia.
2. Recuerde la definición de acoso escolar o *bullying*: es cualquier forma de violencia intencional, repetitiva, unilateral, realizada hacia personas en circunstancias semejantes (mismo grupo o edad) con un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.
3. Mencione que cualquier persona, de cualquier edad, puede experimentar miedo en relación con el acoso escolar. Esto puede suceder a la víctima, pero también al grupo espectador, a padres y madres.

4. Invite a que cada participante responda el anexo 2: "Cuestionario", de la manera más sincera posible, validando que todos son seres humanos que pueden tener dificultades y sentir miedo.
5. Compartan sus resultados. Al hacerlo, busquen identificar cuatro elementos presentes en varios cuestionarios que podrían asociarse a sentir miedo y no reaccionar como ustedes mismas/os lo esperan. Por ejemplo, pensar que se tiene que solucionar algo sin ayuda, creer que no se recibirá ayuda, etc.
6. Escriban con marcador cada una de estas cuatro ideas en las cuatro hojas en blanco.
7. Explique el procedimiento:
 - a) *Una persona representará a alguien que experimenta lo que escribimos en las hojas. El resto se colocará esas hojas sobre el cuerpo (con cinta o engrapado).*

Actividad adaptada de estrategia para explicar depresión, de autoría desconocida.
 - b) *La persona sin letreros tratará de ir hacia algún lugar en la casa. El resto, quienes tienen los letreros puestos, la van a detener por la espalda con fuerza, sin lastimar, y al mismo tiempo que la detienen, le dirán que llegue a la meta, que no tenga miedo, que lo supere, que le "ponga más ganas". La persona sin letrero seguirá intentándolo más tiempo, pero quien/es la detienen, seguirán impidiéndole avanzar.*
8. Realicen este ejercicio y analicen qué sintió cada participante. Compare esta experiencia con exigir a una persona que hable del acoso a pesar de sentir un miedo de intensidad tal que la/o paraliza.
9. Definan como familia qué caminos pueden seguir para apoyarse mutuamente a superar miedos que obstaculizan la prevención del acoso escolar, pero que sean seguros, viables, realistas y permitan a su familia dar pasos hacia la protección. Está muy bien si definen de una a tres opciones.
10. Recuerde a su hija/o que usted comprendería si alguna vez siente miedo de decir algo y tarda en comunicarlo, y muestre su disposición para apoyar para prevenir el acoso escolar y reaccionar ante este.
11. Considerando las opciones familiares definidas, converse con su hija/o sobre si ella, él o alguien del colegio necesita ayuda y traten de actuar según sus acuerdos. Cuente con el colegio para que cualquier denuncia pueda ser manejada con discreción. Permítanos apoyar y crear un ambiente amigable y digno para todo el alumnado.

Ejercicio familiar 3 para primero de secundaria

“10 razones”

Tema:

Sentimiento de responsabilidad ante situaciones de victimización

Objetivo:

Las y los adolescentes comprenderán que las víctimas de violencia sexual nunca son responsables de recibirla.

Importancia:

Es muy difícil externalizar que se ha sido víctima de violencia sexual. Numerosos factores influyen para ello, como sentir que se participó facilitándola de alguna manera, el que exista información secreta asociada, no hablar en casa con confianza del tema, ver que la sociedad acosa a quienes son víctimas y las/os hace responsables de lo sucedido, entre otros.

Por esta razón, muchas experiencias de violencia sexual se guardan como secretos dolorosos sin permitir la elaboración psicológica saludable de la violencia y padeciendo los efectos de esta.

La violencia sexual es más frecuente en la adolescencia temprana; le puede suceder a cualquier adolescente, en cualquier contexto. Por ello, es indispensable que las familias tengan claridad sobre los mensajes que se necesitan transmitir para que sus hijas e hijos sepan que merecen y pueden recibir apoyo en caso de haber sido expuestos a alguna forma de violencia.

Materiales:

- Anexo 3. Cambia esta historia.
- 10 tarjetas de diversos colores y marcadores de colores.

Procedimiento:

1. Mencione a su hija/o que la tercera parte de la sexualidad tiene que ver con su capacidad de experimentar sensaciones, con la atracción, ir descubriendo qué tipo de personas le agradan, revisar cómo se siente y cómo maneja sus sentimientos cuando siente interés en una persona.
2. Aclare que la capacidad de sentir es un potencial humano de gran valor porque permite disfrutar la vida, conocerse y, al unirlo a valores positivos y circunstancias adecuadas, es una dimensión más del crecimiento humano. Haga el mejor esfuerzo por hacer ver a su hija/o que todo esto es saludable, es parte de la vida y que el desarrollo de esta parte de la sexualidad dará pasos importantes en ella o él en la adolescencia y la juventud y que usted lo/a comprende.
3. Comente que revisarán dos casos, basados en historias reales. Distribuya la lectura del anexo 3. “Cambia esta historia”. Una vez realizadas las lecturas, pregunte:

¿Qué ideas hicieron que Genaro y Karina no dijeran lo que estaba sucediendo?

4. Piense un poco en las personas que como en los casos no pueden alejarse de la violencia o hablar de esta. Imagine por ejemplo a personas con discapacidad, personas muy pequeñas, personas en crecimiento como las y los adolescentes o personas mayores. Simplemente, en personas con miedo o

que no saben que tienen el derecho a protegerse. Ninguna de estas circunstancias ni ninguna otra valida el que alguien cometa un acto de violencia sexual.

5. Tomando en cuenta lo anterior, en este paso de identificar ideas que facilitaron el secreto, es crucial que usted **no dude en aclarar que sentirse responsables de vivir alguna forma de violencia sexual es siempre un error**, que independientemente de cómo hayan sido las circunstancias, **siempre la persona responsable es quien comete la violencia**.
6. Como segundo paso, pida a su familia que cada participante cambie alguna de las historias corrigiendo esas ideas equivocadas, y analicen cuál sería la diferencia en cómo terminan los nuevos casos hipotéticos.
7. Para resumir el aprendizaje, comente que cuando una persona es víctima de violencia y logra reconocer que no es responsable, empieza su camino de recuperación.
8. Aproveche para decir con claridad a su hija/o que, si algún día ella o él es víctima de alguna forma de violencia sexual, usted estará ahí para brindarle apoyo, creerle, hacerle saber que no es responsable de lo sucedido y buscarán ayuda para superarlo.
9. Para dar un cierre positivo a este ejercicio, piense qué tipos de apoyo y confianza le gustaría ofrecer a su hija/o, inclinándose por promover la apertura de secretos de victimización y dejando ver su cariño hacia ella o él. Después, escriba cada mensaje que desea transmitir en los diez papeles de colores y cuando su hija/o no esté en casa, colóquelos en algún espacio que ella o él use: un espejo, su cama, etc.

Ejercicio familiar 4 para primero de secundaria

“¿Les he dicho?”

Tema:

Comunicación y cercanía familiar

Objetivo:

Las y los adolescentes compartirán aspectos de su vida personal como medio para incrementar la cercanía con sus madres y padres.

Importancia:

El cuarto elemento de la sexualidad es la reproductividad, y como es bien sabido, la prevención del embarazo no planeado es una prioridad en el tema. Sin embargo, esta prevención va mucho más allá de hablar de las responsabilidades ante un embarazo; existen otros medios para que las hijas y los hijos tomen decisiones certeras en su desarrollo sexual. Uno de ellos es mantener la cercanía familiar y ser un buen medio de contención emocional; involucrarse en la vida de las hijas y los hijos, comprender sus necesidades y fortalecer los lazos familiares.

No obstante, el propio proceso de la adolescencia puede hacer que los momentos de cercanía y contención, aunque se necesitan mucho en esta edad, se reduzcan y pueden dejarse pasar años sin hablar de temas afectivamente importantes y de cómo se siente cada integrante de la familia. Este ejercicio es un medio para retomar esta importante función familiar, aun cuando ya se lleve a cabo.

Materiales:

- Anexo 4. ¿Les he dicho?

Procedimiento:

1. Recorte las tarjetas del anexo 4: “¿Les he dicho?” Y colóquelas al centro del lugar donde se reunirán.
2. Explique que las tarjetas contienen preguntas incompletas, que cada participante terminará según lo que deseen conversar.
3. Comparta y acuerde las reglas para participar considerando que son temas afectivos importantes. Por ejemplo: Escuchar con atención, dejar los celulares, mostrar actitud de agradecimiento por compartir, confiar, dar prioridad a la cercanía, esperar turno y respetar el ajeno, tratar de compartir con sinceridad aspectos importantes y evitar bromas.
4. Al terminar la actividad, pregunte qué aprenden y cómo se sienten.
5. Comente a su hija/o que este fue el cuarto ejercicio familiar del PROMESI, por lo que han terminado, pero muestre disposición para dar seguimiento a lo aprendido durante el resto del ciclo escolar. ¡Felicidades por su compromiso!

Anexos para primero de secundaria

Anexo para el ejercicio familiar 1

Anexo 1. El regalo de los insultos

El regalo de los insultos – de Paulo Coelho



Cerca de Tokio vivía un gran Samurái, ya anciano, que ahora se dedicaba a enseñar el budismo zen a los jóvenes. A pesar de su edad, corría la leyenda de que todavía era capaz de derrotar a cualquier adversario.

Cierta tarde, un guerrero, conocido por su total falta de escrúpulos, apareció por allí. Era famoso por utilizar la técnica de la provocación: esperaba que su adversario hiciera el primer movimiento y, dotado de una inteligencia privilegiada para captar los errores cometidos, contraatacaba con velocidad fulminante.

El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una lucha. Conociendo la reputación del Samurái, estaba allí para derrotarlo y aumentar así su fama.

Todos los estudiantes se manifestaron en contra de la idea, pero el viejo aceptó el desafío.

Fueron todos hasta la plaza de la ciudad, y el joven comenzó a insultar al viejo maestro. Arrojó algunas piedras en su dirección, le escupió a la cara, gritó todos los insultos conocidos ofendiendo incluso a sus antepasados. Durante horas hizo todo lo posible para provocarlo, pero el viejo permaneció impassible. Al final de la tarde, sintiéndose ya exhausto y humillado, el impetuoso guerrero se retiró.

Decepcionados por el hecho de que su maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron:

– ¿Cómo ha podido usted soportar tanta indignidad? ¿Por qué no usó su espada, aun sabiendo que podía perder la lucha, en vez de mostrarse cobarde ante todos nosotros?

– Si alguien se acerca a ti con un regalo, y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece el regalo? preguntó el Samurái.

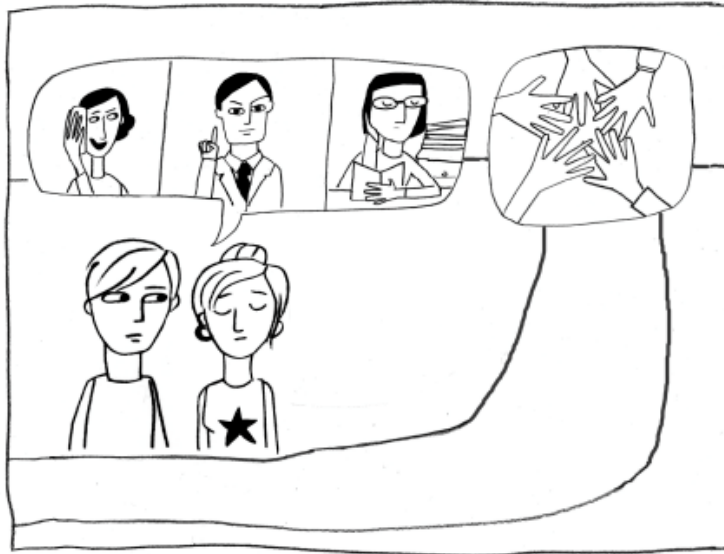
– A quien intentó entregarlo – respondió uno de los discípulos.

– Pues lo mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos – dijo el maestro. – Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien los cargaba consigo.



Anexo para el ejercicio familiar 2

Anexo 2. Cuestionario

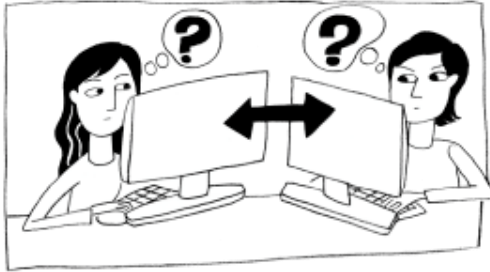


Cuestionario

1. ¿A veces has sentido que tienes que resolver las cosas solo/a porque ya estás grande?
2. ¿A veces has sentido que es mejor no comentar algún problema porque se hará más grande?
3. ¿A veces piensas que si dices algo que hace una persona, ella puede irse contra ti?
4. ¿A veces has sentido que estás solo/a en algo? ¿Que a pocos/as les interesa ayudarte?
5. ¿A veces has sentido que algo no tiene salida?
6. ¿A veces sientes temor de confesar algo que crees que va a decepcionarnos (a tus padres o familiares)?
7. ¿A veces sientes que te van a regañar por algo, aunque no sea tu culpa?
8. ¿Cómo crees que nosotros esperamos y tus maestras/os esperan que te defiendas ante una falta de respeto constante?

Anexo para el ejercicio familiar 3

Anexo 3. Cambia esta historia

Caso 1.

Genaro es un adolescente que disfruta mucho del uso de Facebook y otras redes sociales. Durante un tiempo, él y sus amigos hicieron amistad por internet con otra persona, aparentemente alguien de su edad; parecían compartir intereses, forma de hablar, incluso les gustaba música semejante.

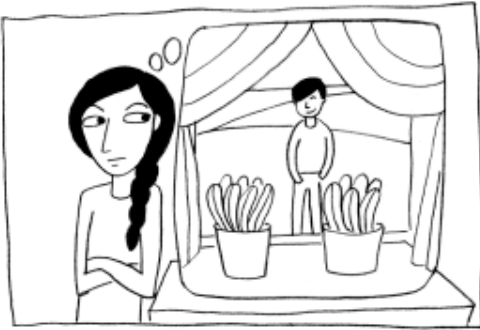
De un momento a otro, este "amigo" virtual empezó a compartir algunos contenidos inadecuados, sus conversaciones subieron de tono y empezó a invitarlos a ver páginas que llegaron a incomodar a los amigos de Genaro, por lo que dejaron de responderle. Pero Genaro no lo hizo.

El contacto virtual empezó a presionar a Genaro para que le mandara fotos muy personales.

Genaro le explicaba por qué no quería hacerlo, hasta que un día, el amigo virtual lo amenazó diciendo que, si no le mandaba las fotos solicitadas, enviaría a todos sus amigos en la red un video sexual, diciendo que lo había enviado él.

Genaro no supo qué hacer. Se sentía imposibilitado de decirles a sus padres lo sucedido porque pensaba que ellos se enojarían con él por aceptar a personas desconocidas y por no terminar antes la conversación. A estas alturas, tampoco se atrevía a hablar de las amenazas con los amigos por precaución.

El contacto hizo lo que advirtió. Envío un video sexual explícito y copió una imagen en donde parecía que se lo había enviado Genaro. La situación se volvió muy difícil. La generación de Genaro vio las imágenes; sus padres se enteraron; fue necesario acudir a la Policía cibernética y realizar algunas actividades de grupo para contener la respuesta de la generación, que efectivamente pensó que el envío había sido de Genaro. Finalmente, Genaro se cambió de escuela.

Caso 2.

Karina es una adolescente inteligente, responsable; le encanta bailar y dibujar. Sabe ser una buena amiga y es muy comprometida cuando quiere lograr algo.

De un tiempo a la fecha, ya no quiere ir a las reuniones que organizan las familias en su condominio, prefiere quedarse en casa escuchando música o dibujando.

La madre de Karina la ha tratado de motivar en varias ocasiones para salir, porque antes lo disfrutaba mucho, pero ella se niega y solo dice que se aburre y que no quiere ir.

La última vez que su madre habló con ella, Karina se puso incluso grosera, reaccionó como si su madre le estuviera pidiendo algo

terrible. Esto le llamó la atención a la madre y se acercó con paciencia y amor a hablar con ella.

Finalmente, Karina pudo decirle a su madre que hacía más de un año, un vecino cometió un abuso sexual hacia ella. Estaban jugando a las cosquillas, pero de un momento a otro sucedió y ella no supo qué hacer. Después siguió yendo a algunas reuniones del condominio, en las que el vecino aprovechó para decirle que ella tenía la culpa por lo sucedido, por aceptar jugar y por ser coqueta y le advirtió que si lo decía él lo iba a negar. Le hizo ver que nadie le creería porque él era muy amable, amigable y atento con todos, por lo que las madres y los padres de familia confiaban mucho en él. Karina sabía que esto último era cierto.

A partir de ese día, Karina se sintió más vulnerable, pero tuvo la valentía de protegerse dejando de acudir a esas reuniones; sin embargo, no podía hablar con su madre porque sentía que quizá nunca debió jugar con el vecino ni confiar en él. Temía que su madre dejara de confiar en ella, que le creyeran más al vecino y que la hicieran sentir culpable de lo sucedido, como le hizo creer su vecino.

Anexo para el ejercicio familiar 4

Anexo 4. ¿Les he dicho?

¿Les he dicho	que agradezco cuando...?	que a veces siento incomodidad cuando...?
que una actividad que me está interesando últimamente...?	que reconozco que a veces...?	que lamento mucho...?
que me gustaría que tú/ustedes...?	que me preocupa un poco...?	que me gustaría que juntos...?
que en la escuela/el trabajo voy...?	que a veces necesito de ustedes...?	que sí me he dado cuenta de que...?
que me siento orgullosa/o cuando...?	que creo que deberíamos...?	que quisiera proponerles...?