

Ejercicio familiar 1 para segundo de secundaria “Excepcional”

Tema:

Figuras admiradas y potencial de crecimiento

Objetivo:

Las y los adolescentes compartirán las razones por las que admiran a terceras personas y su potencial para ser como ellas.

Importancia:

De acuerdo con el diccionario de la lengua española, “admirar” significa: Ver, contemplar o considerar con estima o agrado especiales a alguien o algo que llaman la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias¹. O bien; Tener en singular estimación a alguien o algo, juzgándolos sobresalientes y extraordinarios³.

Es decir, la admiración involucra emociones, reconocimiento, elección de prioridades, y además puede asociarse al deseo de ser como la persona que se admira. Es un proceso de gran importancia en la adolescencia. Las personas admiradas son ideales a seguir, son modelos, fuentes de motivación. Por ello, para acercarse a un/a adolescente es importante conocer a quiénes admira, y dar valor a este interés.

Pero a veces, madres y padres ven solo una parte de las figuras admiradas por sus hijas e hijos. No muestran interés especial en conocer las razones detrás de la admiración e incluso pueden llegar a descalificar a sus hijas e hijos por esto. Por ejemplo, cuando a quien admiran es un artista con vestimenta poco formal o de quien han leído noticias desagradables, sin saber si esto es lo que admiran sus hijas e hijos. Este tipo de respuestas pueden desalentar el deseo de las y los adolescentes de hablar de temas que para ellas/os son importantes; se sienten incomprendidas/os y creen que sus padres no las/os entienden. Este es el peor precio que se puede pagar por desestimar los intereses adolescentes.

De esta manera, este ejercicio es una opción para acercarse más a sus hijas/os y fortalecer su autoestima.

Materiales:

- Hoja y bolígrafo por participante.

Procedimiento:

1. Comente que en este ejercicio, cada participante compartirá a qué personas o figuras externas admiran y qué es lo que consideran valioso o extraordinario en ellas. Pueden ser conocidas o no, cercanas o no, reales o personajes creados artificialmente; incluso, pueden llegar a ser animales.
2. Mencione que, para el ejercicio, es necesario que todos/as se esfuercen por darle importancia a la forma de pensar de las/os demás evitando descalificar su sentir.
3. Permita que durante unos momentos piensen sobre el tema y sugiera que escriban en una hoja su opinión. En especial, qué es lo que admiran de las personas o figuras seleccionadas. Pida que escriban su nombre en la hoja de trabajo.

4. Invite a compartir lo escrito y ponga especial interés en identificar las razones de admiración. Por ejemplo; *Por ser exitoso, buena persona, creativa/o, etc.*, lo que sea compartido. Por el momento, no dé importancia a la edad, a la apariencia o la relación afectiva con esa persona. Tome en cuenta que lo que se admira, también tiene que ver con lo que se es, lo que se considera valioso al menos en este momento de la vida.
5. De la lista de aspectos que se admiran, solicite que cada participante marque si siente que tiene el potencial para lograr esa misma cualidad, en cualquier contexto. No importa si tiene mucho o poco potencial o posibilidad de serlo, solo si está presente en su persona. Por ejemplo, puede ser que se admire a un mejor amigo por su capacidad de escuchar y de ver por los demás. Quizá se tenga ese potencial también en la amistad, o quizá se tenga en otros sentidos, como ayudar a quienes lo necesitan, preocuparse por cuidar a alguien de la familia, ayudar a la abuela en algún sentido, etc. Se rescata la cualidad, aunque se manifieste en otros contextos.
6. Ya que cada quien pudo reconocer si tiene ese potencial, ahora pida que se pasen sus hojas entre sí y el resto de los familiares (o usted y su hija/o, quienes participen), nuevamente marcarán si sienten que esa persona tiene recursos para tener o hacer esa misma cualidad, considerada extraordinaria. Al terminar de rotar las hojas, permita que cada una/o lea cómo la/o perciben los demás.
7. Pregunte de qué se dan cuenta y cómo se sienten.
8. Para finalizar, pregunte a su hija/o si le gustaría que usted la/o apoyara para seguir desarrollando esa cualidad especial, por ejemplo, revisando el tema en páginas seguras de internet, acudiendo a un especialista, a un taller o un curso. Recuerde que apoyar sus ideales es mostrar que se confía en su crecimiento, que se le toma en cuenta como persona única dentro de la familia; es hacerle sentir comprensión, interés, amor. Es fortalecer su autoestima y el aprender a lograr metas en la vida.

Ejercicio familiar 2 para segundo de secundaria

“Rodajas de amistad”

Tema:

Recursos para incrementar o mantener las amistades

Objetivo:

Las y los adolescentes examinarán sus capacidades para ser amigas o amigos.

Importancia:

Según McClelland, las personas son motivadas a relacionarse por necesidades de logro, afiliación y seguridad, con la meta final de interactuar y recibir aceptación.

La capacidad para relacionarse supone cada vez más habilidades en cuanto avanza la edad. Según el autor, las personas con un alto grado de afiliación tienden a interesarse y a pensar con frecuencia acerca de la calidad de sus relaciones personales. Conceden importancia a los momentos agradables que comparten con otras personas y se preocupan por las deficiencias o dificultades en sus relaciones con otras. Buscan propositivamente la compañía, toman medidas e ingenian estrategias para ser admitidas en un grupo, intentan proyectar una imagen favorable en sus relaciones interpersonales, moderan las tensiones desagradables en sus conversaciones, ayudan y apoyan a otras, y desean ser admiradas en retribución.

Pero ser una buena amiga o un buen amigo no es solo parte del desarrollo. Requiere detenerse y analizar la manera en la que se está procediendo, de definir metas para mejorar la interacción cotidiana, de consejos y ayuda para superar los errores que hacen perder amistades, que pueden ser frecuentes en la adolescencia temprana.

Sin embargo, esta autorreflexión es útil para cualquier edad, incluso hay cualidades de la amistad que no se logran antes de los 18 años por cuestión de madurez cognitiva y desarrollo moral. De manera que el ejercicio es una invitación a que cualquier participante en el ejercicio reflexione y tenga la oportunidad de dar prioridad a su capacidad para vincularse, respetando las individualidades.

Materiales:

- Anexo 1. Rodajas de amistad. Una hoja completa por participante.
- Seis colores diferentes.

Procedimiento:

1. Comente que este ejercicio, que corresponde a la segunda parte de la sexualidad, es para que cada cual reflexione sobre alguna amistad importante para su vida. Deje ver que ser una amiga o un amigo es un aprendizaje complejo que se logra durante las experiencias de aciertos y errores en la vida, pero para aprender de ellos, es importante detenerse y reflexionar.
2. Entregue a cada participante una impresión del anexo 1: “Rodajas de amistad”. Cada rodaja contiene una habilidad importante para ser una buena amiga o un buen amigo.
3. Cada participante pensará en una amistad en particular, alguien que consideren importante; y pensando solo en esa relación, rellenarán cada rodaja del *pay* tomando en cuenta lo que tiene escrito y la medida

que sientan que aportan con frecuencia eso en la relación elegida. Por ejemplo: Si sienten que lo hacen por completo y repetidamente, rellenan con un color esa rodaja. Si sienten que a veces sí y a veces no, puede ser a la mitad. Si casi no han aportado ese elemento a la relación, pueden dejar la rodaja casi vacía.

4. Cambien de color en cada rodaja. Cada una/o la rellena o la marca a su manera. Al terminar, compartan de qué se dan cuenta. Escuchando con respeto y empatía.
5. Como segundo paso, si resultaron rodajas vacías o a medio rellenas, comuniquen si pueden y quieren hacer algo este mes para darle importancia a esa capacidad de la amistad. Particularmente en el caso de su hija/o pregunte si lo puede hacer sola/o si necesita de su ayuda para lograrlo. Por ejemplo, es posible que su amistad viva lejos y hayan pasado meses sin visitarse porque necesita que la/o lleven a visitar en las tardes a su amiga/o.
En el caso de los adultos, también den importancia a darse un espacio para socializar, a pesar de las numerosas responsabilidades; es importante para la felicidad.
6. Como tercer paso, podrá ver que cada hoja de trabajo tiene dos figuras de *pay*. En privado, invite a que revisen el grado en que sienten que esa persona especial ha ofrecido los mismos elementos a su amistad volviendo a rellenas las rodajas. Tomando en cuenta los resultados, recuerde que es válido pedir a las amistades más cercanía, más comunicación, etc. El deseo de reciprocidad es necesario y válido en la amistad.

Observación:

Si su hija/o no tiene una amistad en la actualidad, pero ha tenido alguna, puede trabajar con una relación pasada. Si tampoco ha existido, entonces puede pedirle que piense en sus capacidades para cuando pueda construir una amistad; evite presionar o hacerle sentir mal por la ausencia de amistades, ya se siente bastante dolor en una situación así. En todo caso, si eso llega a suceder, otorgue prioridad a ayudarla/o con intervenciones profesionales externas. Aun así, pueden hacer el ejercicio.

Ejercicio familiar 3 para segundo de secundaria

“Termómetro de gravedad”

Tema:

Asertividad ante presiones en las relaciones afectivas significativas

Objetivo:

Las y los adolescentes identificarán la gravedad de diversas presiones sociales y cómo reaccionar a ellas.

Importancia:

En general, puede asumirse que una persona que te aprecia no te presiona a ninguna conducta sexual que no desees, y que esta conducta es recíproca, tampoco se debe presionar a alguien que se aprecia, ni a ninguna otra persona.

Sin embargo, las presiones sociales existen, en todos los vínculos afectivos y pueden llegar a ser frecuentes y difíciles de enfrentar, porque no es cualquier persona quien las emite, sino alguien que se aprecia y de quien no se desea separar. Es importante entender esto, máxime en la adolescencia. Por ello, proponer como única posibilidad la alternativa “Di no y aléjate” puede quedarse corta en ser la solución para afrontar todas las presiones que las y los adolescentes padecerán y ejercerán entre sí. Cuando la única respuesta es decir adiós y la persona no se atreve a realizarla, no tener más alternativas de respuesta puede ser mayor factor de riesgo para acceder a ellas.

El tema de las presiones sociales es crucial en la sexualidad adolescente e incluso en la adulta. Además de ser frecuente, se asocia a conductas sexuales inadecuadas, a adelanto no planeado del desarrollo sexual, a mayor probabilidad de embarazo, a vivir etapas del desarrollo sexual sin libertad, sin orgullo. Detrás de esto, puede haber numerosas causas, una de ellas, es el temor por perder al ser querido y otra de importancia es la falta de asertividad para reaccionar ante las mismas. Por ello, se trabajará esta habilidad en el ejercicio.

Materiales:

- Anexo 2. Gravedad de las presiones sociales.
- Lápices de color amarillo, anaranjado y rojo.
- Anexo 3. Asertómetro.
- Cartulina.

Procedimiento:

Este ejercicio se compone de dos partes: Definir la gravedad de las presiones sociales y actuar cómo se respondería ante ellas con asertividad.

Primer paso. Evaluar la gravedad

1. Introduzca la actividad inicial:
 - a) *En esta ocasión, haremos un ejercicio sobre la tercera parte de la sexualidad, pero en su dimensión problemática, las presiones sociales hacia la sexualidad (o el erotismo). Las presiones sociales son intentos de influir en el comportamiento de una persona, cuando no es su voluntad realizar algo.*

- b) *Las presiones sociales pueden venir de cualquier persona, pero de quienes más afectan son de las amistades, el grupo de compañeros/as o de la propia pareja amorosa. También en general, la sociedad puede ejercer presiones sociales sobre un grupo determinado.*
- c) *Cuando se aprecia a una persona, no se debe de presionar ni ser presionada/o. Sin embargo, las presiones sociales existen y muchas personas acceden a ellas, por eso es importante fortalecernos ante el tema.*
- d) *Lo primero que haremos es clasificar algunas presiones sociales relacionadas con la sexualidad, en especial con el erotismo.*
2. Muestre el anexo 2: “Gravedad de las presiones sociales”. En la parte inferior, trae una lista de presiones. Ustedes definirán cuál consideran más grave y cuál consideran menos grave, aun sabiendo que todas son inadecuadas.
- Para definir la gravedad, se les sugiere tomar en cuenta estas preguntas:
- a) **¿Cuál se hace con más intención de dañar?**
- b) **¿Cuál puede hacer más daño a la persona o a terceras personas si se realiza?**
3. Considerando la respuesta a las dos interrogantes, definan qué nivel de gravedad tiene cada presión social y escriban las presiones en los cuadros del lado derecho de la regla.
- Es importante que no solo escriban los nombres, sino palabras que les recuerden el tipo de presión que es. Con los colores, señalen en amarillo las que son leves; anaranjado, las intermedias, y rojo, las graves.
4. Mencione que en las relaciones afectivas se cometen errores, pero que es importante distinguir cuándo se puede hablar y cuándo lo que procede es alejarse definitivamente. Aclare que, ante las presiones graves, que tienen clara intención de dañar, lo mejor es siempre hacer el mejor esfuerzo por alejarse, y si no se puede hacer, buscar ayuda para lograrlo. Aun así, practicarán qué hacer ante todas las presiones enlistadas.
- Importante:** Vuelva a comentar que no se trata solo de invitaciones; las presiones sociales conllevan la insistencia en realizar el acto a pesar de que la otra persona no quiere hacerlo y además suele manejarse algún nivel de presión moral, chantaje o amenaza de dejar la relación si no se accede a ellas. A diferencia de esto, una invitación se comparte, y si la persona dice “no” en una ocasión, es suficiente para que la otra persona comprenda la negativa.
5. Realicen la actividad inicial según lo explicado. Al terminar, pregunte de qué se dan cuenta.

Segundo paso: evaluar el grado de asertividad para responder a las presiones sociales

6. Explique que una persona asertiva expresa su opinión con claridad y firmeza. Aunado a esto, su actitud y su postura corporal reflejan lo mismo. No es necesario ser violenta/o para ser asertiva/o, se puede ser clara/o y firme con tranquilidad, con tono de voz intermedio y sin ofender a nadie.
7. Muestre el anexo 3. “Asertómetro”. Del lado izquierdo aparece una columna con cuatro filas. Ustedes elegirán cuatro presiones sociales con las que quieren trabajar y escribirán cada una en una fila distinta. En las siguientes columnas aparece: Persona 1, persona 2, persona 3, etc. Ahí pueden escribir en cada una el nombre de un familiar que participará.
8. Cada participante actuará dos formas de afrontar una presión social. Para ayudarse a hacerlo, otro/a participante será quien ejerza la presión. Lo ideal es llegar al momento en el que quien presiona, se

queda sin argumentos para dejar de presionar y queda claro que se ha rechazado con asertividad la presión social.

9. Abajo del nombre de cada persona está un espacio en blanco. En este, la persona del lado derecho de quien participa escribirá si siente que quien actuó lo hizo con asertividad o no. Para ello colocará la calificación, del 1 al 10, para decir el grado en que se fue asertiva/o.

Por ejemplo, si ustedes seleccionan: presionar para declararse amorosamente a alguien (pedir), primero escriben “Declararse”, en la fila inicial de la primera columna. Enseguida, escriben los nombres de quienes participan. Por ejemplo: persona 1: Carlos/papá, persona 2: Claudia/hija.

Tanto Carlos como Claudia elegirán dos presiones sociales que intentarán detener. Cuando Carlos ejerza sobre Claudia la presión para declararse amorosamente a alguien, ella intentará parar esa presión social, siendo asertiva. La persona del lado derecho de Claudia, o el mismo Carlos si solo son dos personas, calificará su asertividad y le dirá por qué le puso esa calificación. Por ejemplo, si le colocó un “7”, podría ser porque su tono de voz fue bueno, también la respuesta que dio, pero respondió moviendo mucho el cuerpo, como insegura, como con nerviosismo.

10. Para poder responder con más facilidad a las presiones sociales, se le sugiere que hagan una lista de frases adecuadas para ello. Las puede escribir en la cartulina y dejarlas a la vista. Por ejemplo, algunas frases podrían ser:

- Te agradezco que no me vuelvas a pedir eso.
- Lo que me pides no es saludable para mí, no insistas.
- Lo que quieres que haga no va conmigo. Respétame más.
- Yo tomo mis propias decisiones y me sé cuidar; no es necesario que me digas qué hacer.
- No hay forma de que yo haga algo así. Deja de presionarme.
- Si me aprecias, demuéstralo. No vuelvas a intentar que yo haga eso.
- Para mí es molesto que intentes que haga esa conducta. No insistas, no lo haré.
- ¿Quién crees que saldrá perjudicada/o con eso? ¡Yo! ¿Quieres perjudicarme?
- Cada persona decide sobre su sexualidad libremente. Por favor no presiones.
- Si sigues presionándome tendré que pedir ayuda y alejarme de ti. No estoy de acuerdo en que lo hagas. Dime si vas a continuar.
- No esperaba eso de ti. No es saludable para mí seguir conviviendo contigo.
- Realicen la aplicación del asertómetro. Sean pacientes en un inicio, en lo que se disminuye la ansiedad de actuar. Decidan si pueden dar dos o tres oportunidades a las/os participantes que obtuvieron muy baja calificación en asertividad, la idea es practicar y aprender.

11. Para terminar, pregunte qué tan seguras/os se sienten ahora de poder detener una presión social.
12. Comente a su hija/o que como se dio cuenta, nadie tiene derecho a presionar para una conducta sexual y pídale que no presione a nadie y respete el ritmo de desarrollo sexual de cualquier persona.

Ejercicio familiar 4 para segundo de secundaria

“Preparativos”

Tema:

Recursos para ser madre o padre

Objetivo:

Las y los adolescentes identificarán elementos importantes para una vivencia saludable de la maternidad o la paternidad.

Importancia:

En la adolescencia es posible escuchar que las alumnas y los alumnos dan una o dos razones para evitar el embarazo, y en general, comentan algunos recursos para prepararse a futuro: cariño, una pareja, haber terminado de estudiar y tener dinero. Sin embargo, puede existir poca reflexión en ese sentido y no un análisis detallado de todo lo que puede incluir la decisión de un embarazo. Este ejercicio será un ejemplo para ver con más precisión esta información, lo que les permitirá tomar mejores decisiones y ampliar su capacidad para comprender el tema y algunas de las razones por las que se considera ideal ser madre o padre en la vida adulta haciendo énfasis en la madurez y la preparación y no solo en educar a través del miedo.

Materiales:

- Ninguno.

Procedimiento:

1. Piense en los recursos que tuvieron usted y su pareja para lograr que su hijo/a naciera: afectivos, económicos, de la relación, nivel de apoyo familiar, tiempo para tomar decisiones, preparación de ajustes laborales, de espacios en casa, etc.
2. Escríbalos en una redacción propia para compartir con su hijo/a.
3. Acudan a un hospital cercano a ver bebés recién nacidos. Esta experiencia es importante por la edad de su hija/o, mientras más se acerque a la exposición real, lo verán más posible y aprenderá mejor.
4. Mientras ven a los bebés, comparta verbalmente con su hija/o todo esto que le ayudó a que él o ella fuera concebido y la importancia que tuvieron estos recursos en ese momento.
5. Abiertamente exponga su expectativa de que él o ella, si un día así lo decide con su pareja, pueda ser padre o madre en condiciones sanas, cuando cuente con los recursos necesarios para poder ser una buena madre o un buen padre y que pueda ofrecer un futuro saludable a sus hijos e hijas. Trate de hacerlo como un consejo de amor más que como una advertencia; muestre confianza en ella o él.
6. Si su hija/o comenta que sí quiere ser madre o padre un día, permítale hablar de estos ideales. Las/os adolescentes saben que no es el momento. El ejercicio es para ayudarles a ver que son muchos los niveles de preparación previa.
7. Felicidades por realizar los ejercicios familiares del PROMESI. Agradecemos su compromiso.

Anexos para segundo de secundaria

Anexo para el ejercicio familiar 2

Anexo 1. Rodajas de amistad



Rodajas de amistad



Anexos para el ejercicio familiar 3

Anexo 2. Gravedad de las presiones sociales

Comunicación, negociación

Distancia

a) ¿Cuál se hace con más intención de dañar?
b) ¿Cuál puede hacer más daño a la persona o a terceras personas si se realiza?

PRESIONES

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Presiones graves

Presiones intermedias

Presiones leves

1. Presión para declararse amorosamente a alguien (pedir).
2. Presión para realizar un contacto erótico o caricia que no se siente estar lista/o para realizar.
3. Presión para hacer comentarios sobre la sexualidad de alguien del grupo en internet.
4. Presión para participar en un juego donde perder significa tener que besar a alguien en privado.
5. Presión para enviar imágenes sexuales por celular.
6. Presión para ver contenido sexual inadecuado en internet.
7. Presión para dar un beso.
8. Presión para decir ante el grupo que ya son novios cuando sí es verdad.
9. Presión para decir por quién se siente atracción.

Anexo 3. Asertómetro

Presión seleccionada	Persona 1:	Persona 2:	Persona 3:	Persona 4:	
1					Calificación asertómetro
2					



3					Calificación asertómetro
4					