PROGRAMA YO DECIDO, YO ME CUIDO
PARA EL APLAZAMIENTO DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES[1]

MÓDULO 5

INFLUENCIA DE PARES Y SEXUALIDAD

Anyi Vanesa Ramírez Naranjo
Laura Fernanda Salazar Reyes[2]
Martha Lucia Gómez González, PhD[3]

Según Caffarelly (2011) "los grupos de pares se organizan, fundamentalmente, sobre la base de lo común: intereses, inquietudes; formas de ver el mundo, de entenderlo, de moverse en él" (parr. 6). Se trata de encontrar personas semejantes, los llamados "pares o amigos" esto con el fin de compartir diferentes intereses y de desarrollar habilidades que se van dando en esta interacción. A partir de esto, se estimula la toma de decisiones o la autonomía, búsqueda de su propia identidad, gracias a las similitudes que se puede tener con un grupo de pares, en donde se comparte la idea de pertenecer, sentirse y hacerse parte de un grupo constituyendo una identidad personal y social (Caffarelly, 2011).

Los pares llegan a desempeñar un papel importante en el desarrollo del adolescente puesto que busca compartir con sus amistades todas aquellas experiencias por las que está pasando, validar sus intereses, formas de pensar y de ser, proceso llamado también como búsqueda de la identidad. Micher & Silva (1997) manifiestan que los amigos entre sí generan ese posible soporte emocional que el adolescente busca y que puede encontrar en ellos; así bien, de acuerdo con estos autores, los grupos de pares hacen parte de las fuentes de información y socialización que contribuyen en la definición de la personalidad, puesto que la manera como se interactúa, se comparten sentimientos y pensamientos en común, los conduce a la comprensión y fortalecimiento de su identidad, experimentan una semejanza con la otra persona y entienden con mayor transparencia su identidad personal.

Así mismo, "la necesidad de reconocimiento y aceptación social impulsa al

---

[1] Producto del Semillero Relaciones Interpersonales y Adolescencia, Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente
[2] Estudiantes del Semillero relaciones Interpersonales y adolescencia
[3] Docente y líder del semillero Relaciones interpersonales y adolescencia, Universidad Católica de Oriente

adolescente a seguir el referente conductual y cognitivo de sus pares sociales con los que tiene más contacto después de la familia" (Scott, et. al, 2015, p. 155). Es decir, que empezar nuevas actividades, entre ellas el inicio de la vida sexual, están vinculadas en ocasiones a la presión que los pares ejercen entre sí, bien sea directa o indirectamente, apropiándose de conductas para lograr la aceptación por parte sus iguales.

Por otro lado, como dice Canto (1994), en psicología social se ha entendido por influencia la capacidad de un individuo de cambiar el comportamiento de otros sin recurrir a la fuerza. Para este autor, cuando se produce el proceso de influencia, se puede ver la presencia de un individuo o grupo que trata de convencer a otros para lograr la aceptación de sus ideas o comportamientos, una conducta de sumisión, autoridad y asertividad.

En otras situaciones, Según Canto (1994), este proceso puede no ser intencional, sino involuntaria, aplica para el caso en el que una persona es tomada como modelo a seguir. Por otro lado, manifiesta que existen dos categorías de posibles respuestas al intento de influencia: la aceptación y la resistencia, tanto una como la otra se pueden exponer explícitamente. Así pues, el termino influencia abarca tanto la acción de influir como el efecto de ser influido.

Es así pues que, en la adolescencia según Ruiz (2002) se obtiene información que no es dada dentro de las instituciones escolares, sino en el entorno social, siendo lo más relevante, que es aceptada por los alumnos como fundamental para ellos, esta información es obtenida por medios como: emisoras, televisión, amigos, pandillas, entre otros. Lo que a su vez no tiene un control puesto que esta información es transmitida de persona a persona por compañeros y amigos sin la supervisión de un profesional o adulto responsable.

Para Ruiz (2002), normalmente la totalidad de un sistema se basa en la relación *inclusión - exclusión*, sin embargo, en los grupos de pares quienes comparten actividades y entorno relacional social a lo largo de sus vidas, surgen diferencias que reclaman soluciones implementadas a partir del liderazgo conjunto. Referente a esto, la dicotomía pertenencia - no pertenencia no proporciona una solución conveniente a las complejidades que implican las interacciones sociales. Por ende, el papel social de la autoridad se divide en dos; la primera se basa en la resolución de conflictos a través de la comunicación asertiva y los acuerdos mutuos, por otra parte, la segunda división se presenta autoritariamente por medio de la imposición de conductas sexuales contrarias a la voluntad de la persona, utilizando la

ridiculización como herramienta de castigo ante la negativa de la realización de dichas conductas y prácticas sexuales.

Debido a lo anterior, se hace necesario el abordaje de influencia de pares desde la comunicación asertiva, pues esta es la que les dará a los jóvenes las bases para saber decir no y comunicarse de una forma adecuada.

Según Roca (2003) "la asertividad hace parte fundamental de las habilidades sociales, ya que, agrupa las actitudes y pensamientos que facilitan la autoafirmación como personas y la defensa de los derechos propios" (p. 13). Así mismo, hace hincapié en que la asertividad es una forma de expresión razonable, equitativa y franca, con la finalidad de darle a conocer al otro nuestros sentimientos, la manera en la que percibimos y a su vez, nos permite velar por nuestros derechos y afirmar nuestra posición sin transgredir los derechos del otro.

Roca (2003) manifiesta que la comunicación asertiva trae consigo beneficios tales como una menor posibilidad de que los mensajes sean distorsionados lo que a su vez evita la manipulación, mejor comunicación, da valor a las relaciones interpersonales, reduce los conflictos que genera la convivencia, incrementa la inteligencia emocional, entre otros.

c. *Relación o influencia sobre el embarazo en adolescentes*

Ha sido documentado que el embarazo en adolescente es uno de los mayores desafíos que se presentan actualmente (Murad-Rivera, et al., 2018), esto debido a diferentes variables que lo determinan de forma directa o indirecta durante la adolescencia. Entre estos determinantes se encuentra la influencia que tienen los pares, pues son ellos quienes están presentes la mayor parte del tiempo durante el curso de la vida de los y las adolescentes, ya sea, en la escuela, reuniones o salidas, esto, asociado a la baja supervisión de los padres. Además, la interacción constante con ellos facilita el intercambio de información que no siempre es correcta y basada en la evidencia o de fuentes confiables, esto sumado a la incipiente habilidad para la toma de decisiones.

Así bien en este apartado se mencionarán estudios que muestran cómo se asocian los pares y como influencian en la vida del adolescente con respecto al embarazo, aquí podemos ver como la influencia de los pares es relevante a la hora de tomar ciertas decisiones.

Según Carvajal, et, al., (2017) en un estudio llevado a cabo con 316 adolescentes

entre 13 a 19 años en instituciones públicas y privadas de la ciudad de Buenaventura, examinaron los factores asociados al embarazo en adolescentes. Los resultados mostraron evidencia sobre una alta probabilidad de embarazo entre quienes manifiestan tener conocimiento de que una de sus compañeras interrumpió el embarazo. El segundo hallazgo da cuenta de una menor probabilidad de embarazo si dentro del círculo de amigas se utilice algún tipo de métodos anticonceptivos. Finalmente, el haberse sentido presionado para tener relaciones sexuales incrementó la probabilidad de embarazo a temprana edad.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, según Carvajal Barona, et, al., (2017) los resultados del estudio muestran la correspondencia con otros estudios en los que se confirma la importancia de la norma de pares en el uso de métodos de planificación familiar y con la edad de inicio de las relaciones sexuales. Finalmente, para estos autores "En términos de políticas públicas, se debería tener muy en cuenta los conceptos de autoeficacia e influencia de pares en las intervenciones que medien para frenar las cifras elevadas de embarazo adolescente" (p. 297).

Es en la adolescencia cuando innegablemente se evidencia la influencia del entorno en el individuo, que movido por los aprendizajes adquiridos en la socialización que tuvo y sostiene a través del tiempo, así como por los sentimientos y pensamientos coercitivos que aparecen mediante la interacción con sus pares para llevar o no a cabo prácticas sexuales. Sin embargo, es relevante mencionar que dicha negativa compartida por las respectivas figuras sociales y de autoridad para no emprender dichas prácticas sexuales, es fundamental para aplazar o rechazar el comienzo precoz de estas (Mendoza Tascon, Claros Benitez, & Peñarada Ospina, 2016, pág. 245)

Según Brendgen, et, al., (2007) en un estudio llevado a cabo con 312 estudiantes de ellas 159 adolescentes, encontraron que la exclusión o rechazo de los iguales es decir, amigos y compañeros se relaciona indirectamente con una tendencia al inicio de las relaciones sexuales tempranas, esto asociado a la baja autoestima, únicamente para las chicas (p. 207).

Finalmente, Para Flórez, Vargas y Soto (2019) la influencia de pares en el inicio de la actividad sexual y posible embarazo en adolescentes puede que se esté modificando con el tiempo, de acuerdo con los datos del Estudio Nacional de demografía de acuerdo con la Encuesta Nacional de demografía y Salud de 2015. Según las autoras, aunque para 2015 el

90% de los y las adolescentes encuestados reportó no haber recibido presión directa de pares para iniciar su actividad sexual, el 10% restante si lo ha percibido, lo que supone, aunque sea un porcentaje pequeño, que debe atenderse este determinante pues "los pares y las relaciones sociales son una de las características más importantes de la adolescencia" (p. 122).

d. *Referencias*

Bausela Herreras, E. (2005). Diseño de un programa de prevención de embarazos no deseados centrado en el desarrollo de las habilidades sociales y de autoestima dirigido a alumnos de educación secundaria obligatoria. *Revista de Psicodidáctica, 10*(1),103-119. ISSN: 1136-1034. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745010

Brendgen, M., Wanner, B., & Vitaro, F. (2007*).* Efectos de los compañeros y del maestro en el inicio temprano de las relaciones sexuales. *Revista estadounidense de salud pública (AJPH).* Recuperado de https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2006.101287

Caffarelly, C. (2011). Los grupos de pares como espacio de construcción de identidad(es) juvenil(es). *Miradas sobre un colectivo social diverso.* Obtenido de https://www.unicen.edu.ar/content/los-grupos-de-pares-como-espacio-de-construcci%C3%B3n-de-identidades-juveniles

Canto Ortiz, Jesus M. (1994). *Psicología social e influencia: estrategias del poder y procesos del cambio.* ALJIBE. Málaga-España

Carvajal R, Valencia, H.L., Rodríguez, R.M. (*2017).* Factores asociados al embarazo en adolescentes de 13 a 19 años en el municipio de Buenaventura, Colombia. *Rev Univ Ind Santander Salud. 49*(2): *290-300.* Doi: http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v49n2-2017002

Rivera, D. y Proano, L. (2017) La Influencia de los Pares y la Familia en el Inicio de la Actividad Sexual en Adolescentes. Doi: https://doi.org/10.22287/ag.v1i19.427

Flórez, C. E, Vargas, E. y Soto, V. E. (2019). Los determinantes distales del embarazo temprano en Colombia desde una perspectiva socioecológica. En: E. Vargas, C. E. Flórez, D. Cortés y M.C. Ibarra. (pp. 99-134). *Embarazo Temprano. Evidencias de la investigación en Colombia*, Editorial Universidad del Rosario. https://editorial.urosario.edu.co/gpd-embarazo-temprano-evidencias-de-la-investigacion-en-colombia-376261.html

Mendoza Tascon, L. A., Claros Benitez, D. I., & Peñarada Ospina, C. B. (2016). Actividad sexual temprana y embarazo en la adolescencia: estado del arte. *Revista chilena de obstetricia y ginecología. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262016000300012*

Murad-Rivera, Rocío; Rivillas-García, J.C.; Vargas-Pinzón, V. y Forero-Martínez, L. J. (2018) *Determinantes del embarazo en adolescentes en Colombia: Explicando las*

causas de las causas. *Asociación Profamilia*. DOI: 10.13140/RG.2.2.22412.95362

Roca Villanueva, E. (2003). Cómo mejorar tus habilidades sociales. *Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional, Valencia, ACDE Psicología*

Ruiz, R. O. (2002). Lo mejor y lo peor de las redes de iguales: juego, conflicto y violencia. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 44, 93-113. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27404406

Sáez, I. (1992). *Programa PROAMA. Los Adolescentes actuando por su Salud*. 2da. Edición. Venezuela

Scott, M., Noh, S., Brands, B., Hamilton, H., Gastaldo, D., Miotto, M., Khenti, A. (2015). Influencia de pares, familia, espiritualidad, entrenamiento y consumo de drogas en estudiantes de Universidad de Manabi. *Texto y Contexto Enfermagem, 24*, 154 - 160. recuperado de*: https://www.redalyc.org/pdf/714/71439758019.pdf*

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

TEMA	SESIONES	COGNICIONES	COMPORTAMIENTOS
Asertividad	1.Decir “NO”	- Pensamiento crítico - Comunicación asertiva y efectiva	- Decir no, cuando se desee. - Relacionarse y comunicarse de manera asertiva
Asertividad	2. Presión de grupo	- Pensamiento crítico - Toma de decisiones	- Responder asertivamente a la presión de grupo.
Presión de grupo	3.Piedras del camino	- Pensamiento crítico y reflexivo - Toma de decisiones con autonomía - Toma de perspectiva acerca de la percepción de los demás frente a nuestra conducta.	- Elegir sus propios deseos por encima del “qué dirán”
Presión de grupo	4. Actuando por mis derechos	- Autonomía - Pensamiento crítico y reflexivo	- Desplegar sus comportamientos basado en sus necesidades y deseos. - Rechazar de forma asertiva el despliegue de conductas propias que no se desean. - Elegir sus amistades teniendo en cuenta sus principios y valores

SESIÓN 1

ASERTIVIDAD PRIMERA PARTE

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
Asertividad	- Pensamiento crítico - Comunicación asertiva y efectiva	- Decir no, cuando se desee. -Relacionarse y comunicarse de manera asertiva

Objetivo general: Estimular y desarrollar conductas de afrontamiento hacia las presiones de los pares en relación con la vida sexual.

Objetivos específicos

a. Aprender a identificar las conductas de presión de sus pares
b. Desarrollar habilidades para mostrar sus propias necesidades y deseos

Logros esperados: Lograr estimular en los adolescentes el pensamiento crítico, para que este les permita abordar las situaciones conflictivas que se presentan en su cotidianidad y poder afrontarlas de forma constructiva y asertiva

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

Se recomienda tener en cuenta algunos componentes verbales que permitirán que se desarrolle de forma adecuada la sesión.

- ✓ Dejar hablar al otro hasta que termine sin interrumpirle
- ✓ Insistencia; repetir el mensaje de manera clara y persistente
- ✓ Utilizar la primera persona
- ✓ Utilizar el modelamiento

Materiales para la sesión:

- Tarro, frases alusivas, credenciales.

Decir "NO" **40 minutos**

Momento 1: Inicialmente se saluda, nos presentamos y ponemos en contexto a los estudiantes sobre lo que se va a realizar, respondiendo a los interrogantes ¿por qué? ¿para qué? Explicamos al grupo que en este módulo vamos a trabajar la forma en que nos relacionamos con nuestros compañeros/as y amigos, y la forma en que lo que ellos dicen o hacen nos afecta, o la manera en que nosotros/as hacemos o decimos cosas que afectan a los otros. A continuación, se presenta el tema de hoy "asertividad" y se pregunta a los estudiantes de forma breve, ¿qué es ser asertivo? Disponiendo unos minutos para que participen.

Nos disponemos a recordar el tema ya abordado en el módulo "Habilidades socioemocionales".

Recuerde con el grupo los pasos para ser asertivo ante algo que no nos gusta o no queremos, y la importancia de usar el "yo pienso…Yo siento…", antes que el "Tú haces…Tu eres…".

Recuerde que cuando se usa un mensaje en donde usamos "Tu...", el receptor del mensaje puede que se sienta juzgado/a y culpado/a; y a lo mejor piensa principalmente en defenderse. La reacción probable a un mensaje de "Tu…." es contraatacar o retirarse de la situación.

Mencione que, entonces, el receptor de un mensaje "yo…" se entera y se da cuenta de que ha hecho algo que no le gusta a la persona que le habla. Aunque el receptor puede reaccionar a la defensiva al principio (a nadie le gusta sentirse mal), la puerta está abierta al diálogo. Los mensajes "yo…" animan a centrarse en las soluciones, no en la culpa.

Recuérdeles los pasos para responder de forma asertiva, y pida que revisen su infografía sobre esto, que se ha entregado en el módulo de habilidades socioemocionales (**anexo 1**). Pida que alguno/a lo saque y lo lea para todos, y así podrán recordar esta información. Haga énfasis en los ejemplos.

Momento 2: Se indica a los estudiantes que, ahora que ya han recordado como responder de forma asertiva, se llevará a cabo una actividad llamada "decir NO". Para esto, prepare previamente un frasco en el cual debe haber varias frases alusivas a ser asertivo en situaciones donde hay asuntos de tipo sexual. **(Anexo 2)**

Se les pide que, de manera voluntaria, dos participantes pasen al frente y hagan el ejercicio para que todos puedan verlo. Después, se les pide que conformen parejas para que todos puedan participar y practicar, para así poder utilizar la estrategia de aprender haciendo.

NOTA: Si el estudiante no sabe cómo hacerlo o lo hace mal, usted puede modelar la conducta con un ejemplo, es decir mostrarle con su propia conducta cómo hacerlo, permitiendo que el estudiante aprenda a realizarlo de forma correcta y por ende promover la participación.

Para incentivar un poco la participación de los estudiantes se le entregará una credencial que los aprueba como “asertivos**” (opcional darles un incentivo adicional, dulce, galletas, bombones u otro)**

Momento 3: Se finaliza con una breve retroalimentación por parte de los alumnos, respondiendo a los siguientes interrogantes:

- *¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad y por qué?*
- *¿Qué aprendieron?*
- *¿Esta forma de afrontar las situaciones como las que trabajamos es útil?*
- *¿Creen que si se puede usar en la vida cotidiana?*

- Por último, los invitamos a la próxima sesión, y les agradecemos por la participación.

Anexo 1 Infografía

PASOS PARA LOGRAR UNA CONDUCTA ASERTIVA

- **Describe de manera clara la situación que te desagrada o que deseas cambiar:**
  Cuando estamos juntos y quedamos solos te pones muy cariñoso y me tocas mucho el cuerpo.
- **Expresa tus sentimientos personales en primera persona, o sea usando el "YO" evitando acusar al otro:**
  Yo me siento incómoda, abrumada e invadida.
- **Expresa las razones por las que te sientes así:**
  Porque no has pedido mi consentimiento para hacerlo y además no me gusta que siempre pase lo mismo
- **Pide un cambio concreto de conducta:**
  Me gustaría que me preguntaras si deseo que me acaricies, o que no siempre tengas que usar ese tiempo para acariciarme, sino para hablar u otras cosas.
- **Agradece la atención de la otra persona a tu petición:**
  Te agradezco mucho que me hayas escuchado y que tengas en cuenta mi punto de vista.

⇨ Y si no cambia la conducta, le incluyes las Consecuencias:

- **Muéstrale que no se ha producido un cambio, o no ha funcionado, o te ha prestado atención, y las medidas que tomarás si vuelve a suceder:**
  Cómo hasta ahora sigues haciendo lo mismo, entonces tendré que evitar que estemos solos, o la próxima vez que lo hagas tendré que irme y dejarte solo.

Anexo 2- frases

- “Estás en una discoteca con unos amigos, uno de ellos se acerca y te pide que te apartes de tu grupo de amigos para estar a solas con él y “tener un poco más de intimidad”.

✂----------

- Es un sábado por la tarde, estás con tu pareja viendo una película y te propone imitar una de las escenas sexuales de la película, tú no te sientes preparado/a y le dices que prefieres esperar a conocerse un poco mejor, el/ella se enfada y te dice “eres un/a niño/a”.

✂----------

- “Tu novio/a te acostumbra a besarte delante de tus amigos/as, a ti no te gusta y te sientes muy violentado/a con el comportamiento de tu novio/a.”

✂----------

- “El chico que te gusta, te invita a salir, van a cine, en medio de la película él se acerca y toca tu pierna, pero te sientes incomoda con su comportamiento”

✂----------

- Estas con tu mejor amiga/o y conversan de cosas personales, y te pregunta con tono irónico si “al fin ya has tenido intimidad con tu pareja, o que si van a esperar a ser viejitos y arrugados”. Tú te sientes incómodo/a con esa pregunta o la forma de hacerlo.

✂----------

SESIÓN 2

ASERTIVIDAD SEGUNDA PARTE

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
Asertividad	-Pensamiento crítico -Toma de decisiones	-Responder asertivamente a la presión de grupo.

Objetivo general:

Aprender a identificar y responder adecuadamente a la presión de grupo

Objetivos específicos:

a. Reconocer la presión negativa que ejerce el grupo de iguales
b. Identificar la propia conducta de presión hacia otros
c. Estimular las acciones de toma de decisiones

Logros esperados:

Que los adolescentes aprendan a responder de manera asertiva a la presión que ejerce el grupo al cual pertenecen

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

Al facilitador se le darán unos ejemplos de frases que indican presión negativa, el deberá realizar las fichas en las cuales copiará una frase por ficha. Si el facilitador lo considera necesario podrá construir nuevas frases que se adecuen a las necesidades del grupo. Es fundamental que al inicio de la sesión los facilitadores se presenten nuevamente e inicien saludando y realizando preguntas generales como: *¿Cómo se encuentran el día de hoy?, ¿Cómo se han sentido con los temas hablados? ¿qué tema ha llamado su atención y por qué? ¿Algo extra que deseen compartir antes de iniciar?*

Materiales para la sesión:

- Fichas en las cuales ya están escritas las frases que indican presión negativa

1. **Caminando "contra el viento" (40 minutos)**

Momento 1: Indique al grupo que hoy seguirán tratando el tema el asertividad, pues es necesario tener muchas oportunidades para practicar y aprender mejor esta habilidad. Para empezar, muestre un video corto y pida que miren con mucha atención lo que sucede **(Anexo 3).** *El video se puede reproducir en el aula si se tiene la posibilidad de contar con este recurso, o se puede enviar al WhatsApp de los estudiantes*.
Deje que lo vean y deténgalo en el minuto 2´, y plantee que, de acuerdo con lo que le sucede a la protagonista, hay muchas personas a su alrededor, como su familia, sus amigos y otros que le dan mucha información y la presionan. Pregúnteles qué cosas le dicen a ella cada uno, y espere que le den tres o más ideas. Luego, plantee la siguiente pregunta para las chicas:
¿si tu fueras la protagonista de esta historia, cómo responderías tú de manera asertiva a lo que ellos le piden?
Y la pregunta a los chicos:
¿qué le recomendarías a la protagonista para que respondiera de forma asertiva a lo que ellos le piden?
Deje que respondan 3 o 4 chicas y chicos, retroalimente de acuerdo a lo visto en la sesión anterior, y ayude a corregir si algo no se expresó de forma asertiva y explique por qué no es. Luego plantee que a veces no es fácil responder a todos del mismo modo, pero que seguramente, a algunos es más difícil. Por eso vamos a ir a la siguiente actividad.

Momento 2: Entregue las hojas con frases que indican presión negativa **(Anexo 4)**. Pida tres voluntarios(as) que pasen al frente y se ubiquen uno al lado del otro con una distancia de dos pasos. Luego pida otro/a voluntario/a, e indique que debe pasar al frente dirigirse hacia el primero de los tres de derecha a izquierda y escuchar una de las frases que le dirá, de la lista de frases que tiene en la mano, y que ya les entregó a todos. Luego de escucharla, debe responder de forma asertiva de acuerdo a lo visto en la sesión anterior. Pida al grupo que tengan a la mano la infografía de los pasos para una respuesta asertiva.

Si la respuesta fue asertivamente correcta (lo cual decide el facilitador de acuerdo con la sesión anterior), el adolescente sigue avanzando hacia el segundo/a voluntario y escuchar otra frase de la lista, debe responder otra vez de forma asertiva, se repite el proceso ya descrito.

El adolescente que responde avanza solamente cuando sus respuestas son correctas. Si no es así, un compañero se le puede unir y mostrarle cómo sería la respuesta asertiva. Cuando un

adolescente culmina con éxito las tres respuestas, se le aplaude, y si desea, puede llevar una golosina para premiar su desempeño a los participantes.

Lo anterior se repite haciendo participar al mayor número de adolescentes posibles, de acuerdo con el tiempo disponible, tanto los que presionan (con frases variadas) como los que responden, rotando los participantes voluntarios en ambas partes para que todos participen y puedan experimentar lo que es estar en ambas posiciones y así puedan practicar los pasos de una respuesta asertiva.

Luego, haga una reflexión con ellos usando las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son las motivaciones que podría haber para hacer presión negativa a otra persona?*
- *¿Cómo se sintieron los que hacían presión negativa?*
- *¿Qué sintieron los adolescentes que responden al verse presionados?*
- *¿Qué dificultades se les presentaron a los que responden para escoger la frase asertiva?*

Al finalizar haga la reflexión sobre las **motivaciones.** Mencione que muchas veces quien presiona no está pensando en las consecuencias o en el bienestar de la otra persona, o tiene ideas equivocadas sobre lo pide que se haga, como cuando un amigo le dice a otro que "si es macho se emborrache", o cuando una chica le dice a otra que "si no fuera una niñita se atrevería a acostarse con X persona". No siempre esas presiones pueden llevarnos a unas consecuencias positivas, y por eso, es bueno pensar si lo que nos piden es bueno, si hay razones reales y si en verdad queremos hacer eso.

Cierre

Plantee que ahora quisiera que expresaran qué han aprendido. Escuche un par de participaciones y finalice la actividad fijando los siguientes conceptos:

• *Ser asertivo implica práctica y decisión, lo cual es necesario para desenvolvernos bien dentro de un grupo.*

• *Otra decisión asertiva es alejarse del grupo que presiona negativamente.*

• *No debemos permitir que la presión del grupo nos impida avanzar con decisiones constructivas para la vida.*

• *Que no existe razón que justifique el aceptar una presión negativa*

Anexo 3:

Video https://www.youtube.com/watch?v=3-c_Zg5aPRU

Anexo 4. Hoja de frases de presión negativa

Frases de presión negativa ☹
Todas nosotras disfrutamos del sexo, sólo tú eres la que no se decide.
Demuéstrame que me quieres y dame la prueba de amor.
Si no me hace caso es porque debe ser gay.
Cuando la mujer dice que no, quiere decir que sí.
Aun eres un niño/niña porque no has tenido sexo.
Debes tener sexo con tu novio para que él no te cambie por otra.
Todas las chicas del colegio ya han tenido sexo, solo faltas tú.
Hay que estar abiertos a nuevas experiencias y atreverse a probar las cosas buenas de la vida.
¿De qué tienes miedo? Es parte del proceso de crecer.
Si me quisieras no lo pensarías tanto
Hagámoslo… todo el mundo lo hace
Nadie se embaraza a la primera
Si lo hacemos con amor, está bien
Compartir esta experiencia nos unirá para siempre
Me besas y me provocas, y luego ¿nada?

SESIÓN 3
PRESIÓN DE GRUPO PRIMERA PARTE

COMPONENTES PARA DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
Presión de grupo	- Pensamiento crítico y reflexivo - Toma de decisiones con autonomía - Toma de perspectiva acerca de la percepción de los demás frente a nuestra conducta.	- Elegir sus propios deseos por encima del "qué dirán"

Objetivo general
Reflexionar sobre las situaciones más usuales en la presión negativa de grupo e identificar alternativas de solución.

Objetivos específicos:

a. Lograr que el adolescente conozca y maneje las alternativas que tiene para resistir la presión de un grupo
b. Identificar en su propia conducta acciones de presión a otros de manera negativa
c. Desplegar acciones asertivas para hacerle frente a la presión de otros

Logros esperados: lograr que el adolescente reconozca el valor de su individualidad, que no tiene que satisfacer los deseos de un otro y que además tenga conocimiento de sí mismo, y logre identificar sus capacidades y limitaciones.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador
Se recomienda al encargado de la actividad, que promueva la participación y colaboración de los adolescentes, manteniendo actitudes de respeto por el otro. Cuidar el manejo de grupo para evitar problemas de dispersión por la actividad. Cuide el manejo de la información privada o en ponga en evidencia a algún participante. Detenga cualquier intento de agresión de cualquier tipo.

Materiales: hojas, cinta pegante, hoja de trabajo, pelota mediana, no pesada.

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo de la actividad:

Salude al grupo y exprese que hoy van a hacer un ejercicio más a profundidad sobre la manera en que a veces nos sentimos presionados por los compañeros/as del grupo, ya sea este en el que están en el salón, o en su grupo particular de amigos/as con quienes comparten otras actividades. A veces, como vieron en la sesión pasada, los amigos piensan que pueden hacer que los demás hagan cosas que no quieren, y como vieron en los motivos, puede que sea a veces por diversión o por ver hasta dónde llega el otro/a y es capaz de asumir el reto.
Veamos entonces si nos ha pasado y qué se siente cuando pasa.

Momento 1: Entregue una hoja en blanco por cada participante y pida que la dividan en tres partes y las corten. En cada parte, pidan que escriban 1 frase o petición que haya recibido de su grupo de amigos o de otra persona cercana y que los haya puesto en una situación difícil, porque estaba en contra sus deseos, para un total de 3 que cada uno debe escribir.
Luego, pida que las peguen en las paredes del salón, y para ello facilite cinta pegante. Indique que NO deben colocar los nombres en sus hojas.
Cuando ya todos las hayan pegado, pida a tres voluntarios que pasen a ver todas las hojas y revisen cuáles son las frases más comunes, o las que más se repiten y que seleccionen 6 situaciones escritas, para posteriormente someterlas a discusión. Pida que las pasen al tablero y las peguen allí.

Momento 2: cada una de las 6 situación de presión grupal se analiza con la participación de todos, y pidiendo que expresen las alternativas que encuentran para no ceder ante la presión. Para ello, use un balón o pelota mediana suave.
Usted como facilitador/a empiece con una de las frases, y exprese cómo manejaría una de las situaciones de forma asertiva, como hacer ver al otro que me está presionando, a hacer algo que no quiero y como nos sentimos al hacer lo que otro quiere, y luego lance el balón a alguien del grupo y pida que haga lo mismo. De a este espacio al menos 10 minutos. Al finalizar este tiempo, retire el balón y guárdelo. Exprese que ahora tienen más ideas que pueden usar a la hora de verse enfrentados a estas situaciones o algunas similares. Exprese que una manera también de no hacer algo que no queremos es pedir ayuda a otra persona, porque puede que la presión sea tan fuerte que requerimos apoyo de otros.

Exprese que siempre tienen la opción de decidir hacer lo que en verdad quieren, sin tener que ceder a la presión, y debe ser un **compromiso consigo mismo/a** para pensar bien antes de hacer algo que luego puede tener consecuencias negativas.

Posteriormente, mencione que van a hacer un ejercicio personal de reflexión sobre esto. Entregue a cada participante la hoja de trabajo **(Anexo 5)** y pida que, en silencio, cada uno dé respuesta a las preguntas que aparecen en la hoja les ha entregado para así hacer un análisis más profundo de cómo nos sentimos y como se puede sentir el otro. También, mencione que hay un espacio para escribir cuáles serán esos **compromisos consigo mismos/a**s para pensar antes de decidir hacer algo que no desean. Exprese que no tendrán que compartir las respuestas, y que es importante que se tomen el tiempo para pensar en esto. De al menos 5 minutos para que lo escriban.

Momento 3: Cuando ya haya terminado el tiempo, indique que guarden esta hoja en su carpeta del programa y que pueden seguirla llenando cuando deseen. Finalice fijando los siguientes conceptos:

• *La presión negativa del grupo es definitivamente "piedras" en el camino hacia nuestras metas.*
• *Saber decir "que no" es un derecho que debemos ejercer.*
• *No debemos sentirnos "culpables" al no hacer lo que otros quieren.*
• *La persona que nos aprecia debe manifestarlo respetando nuestras decisiones*

Cierre: Para realizar el cierre preguntarles los siguiente,

- *¿Cómo se sintieron?*
- *¿Qué aprendieron hoy?*
- *¿Qué fue lo que más destacan de la actividad?*
- *¿por qué es importante cómo responder ante la presión?*

Y, en consecuencia, ante esas respuestas, dar una retroalimentación al grupo en general. Recoja las frases que pegaron en las paredes, pues las podría usar en la siguiente sesión. Despídase invitando a la siguiente sesión.

Anexo 5. Hoja de trabajo. Cómo me siento ante la presión

¿Cómo me siento cuando presiono a un compañero/a?	¿Cómo me siento cuando me presionan a hacer algo que no deseo?	¿Cómo crees que se sentiría el/la otro/a cuando le presiono?	¿Cuáles han sido las razones por las que TU has hecho lo que te piden tus compañeros bajo presión?	¿Cómo me siento cuando estoy haciendo algo que no deseo?

Mis compromisos conmigo mismo para parar y no hacer lo que no deseo:

_____

_____

_____

SESIÓN 4

PRESIÓN DE GRUPO SEGUNDA PARTE

COMPONENTE A DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
Presión de grupo	-Autonomía -Pensamiento crítico y reflexivo	- Desplegar sus comportamientos basado en sus necesidades y deseos. - Rechazar de forma asertiva el despliegue de conductas propias que no se desean. - Elegir sus amistades teniendo en cuenta sus principios y valores

Objetivo general: Analizar alternativas de solución cuando nos someten a presión negativa.

Objetivos específicos:

a) Promover la autonomía en el adolescente

b) Estimular el pensamiento crítico acerca de las presiones de los demás

c) Desarrollar conductas asertivas para defender su punto de vista

Logros esperados: Que el adolescente pueda gestionar de manera constructiva la presión con comportamientos asertivos

Nota para el facilitador

En esta actividad se recomienda realizar de 5 a 8 actuaciones, dependiendo el tamaño del grupo. Es necesario que los facilitadores modelen la actividad para que haya correcta ejecución de ella.

Materiales: Vestuario creativo, objetos de utilidad (lápices, cuadernos, sillas, bolsos etc), hojas o post it, infografía

Tiempo: 40 minutos.

Desarrollo de la actividad "Actuando por mis derechos"

Momento 1: Salude al grupo y exprese que hoy terminarán este módulo revisando lo que han aprendido y practicando todas las herramientas vistas. Pida a los participantes que se ubiquen con sus sillas en círculo. Entregue un papel pequeño y pida que escriban su nombre completo con apellido, y luego pida que lo coloquen en una bolsa negra que usted irá pasando por cada puesto. Aliste o saque las frases que ellos crearon en la sesión anterior y que habían pegado en las paredes y colóquelas en una mesa con lo escrito había abajo.

Momento 2: Ahora pida a alguien del grupo que saque de la bolsa dos nombres al azar, y los lea. Indique al grupo que los seleccionados deben pararse y pasar al frente, y que uno de ellos tomará una de las frases de la mesa y la leerán. Luego pensarán un momento entre ambos como representarla para actuar esa situación, en la que: uno/a de ellos/as/ ejerce presión sobre el/la otro/a, que debe argumentar y trata de solucionar esta situación de manera asertiva, defendiendo su pensar y sentir, usando los pasos para una respuesta asertiva vista en la primera sesión. Pida al grupo que saquen la hoja en que están los pasos. Para cada representación tienen solo 3 minutos.

Momento 3: Detenga la actuación al pasar los 3 minutos, y pida a todo el grupo que analice la manera como defendió su posición el adolescente que resistía la presión. Pida que den otras posibilidades de solución al problema fuera del que observaron. Y luego, vuelva a pedir que saquen otros dos nombres y repita el ejercicio otras 3 o 4 veces con diferentes participantes, según el tiempo disponible.

Momento 4: Se finaliza fijando los conceptos del **(Anexo 6).** Entregue a cada uno una copia de la infografía o envíe a los whatsapp. Luego pida que alguien del grupo lo lea en voz alta y pregunte por la utilidad de esta información para ahora y el futuro de cada uno/a.

Cierre preguntando sobre lo aprendido en estas sesiones del módulo y pida que lo apliquen cada día para afianzar lo que lograron.

Anexo 6. Infografía derechos.