



Experiencia de aprendizaje N° 6: Promovemos una vida saludable y libre de drogas.

Área: Tutoría 1°2°

Dimensión: Personal y Social.

Habilidades socioemocionales: Asertividad - Expresa sus sentimientos, opiniones y derechos con seguridad y respeto ante las otras personas.

Fecha: 08/09/2021

Actividad 2: Aprendemos a manejar la presión de grupo frente al consumo de drogas.

¿Qué aprenderé en esta actividad?

Ser parte de un grupo es bueno para nuestro desarrollo. Dentro del grupo, nos encontramos con compañeras y compañeros que tienen ideas, rutinas, pensamientos, etc. que los hacen únicos y únicos. Es posible que, a veces, nos encontremos en grupos en los que las acciones o pensamientos que se promueven se orienten a caminos que podrían afectar negativamente nuestro bienestar y que nos sintamos obligadas u obligados por el grupo a seguirlos. Por ello, en la actividad de hoy, reconoceremos la importancia de tomar decisiones responsables y asertivas, que nos permitan afrontar con éxito la presión de grupo y así prevenir el consumo de drogas.

¿Qué realizaras para lograr esta actividad?

En esta actividad, a partir del análisis y la reflexión sobre situaciones donde existe presión de grupo, reconocerán la importancia de tomar decisiones asertivas que les permitan afrontar con éxito la influencia negativa que puede ejercer un grupo y, así, prevenir el consumo de drogas. En ese sentido, mediante la lectura de un diálogo, comprenderán que ser auténticos y auténticas, tomar decisiones responsables y utilizar una comunicación asertiva los ayudará a mantenerse firmes y rechazar los intentos de otras personas para convencerlos de hacer algo que consideren incorrecto o perjudicial. Luego, completarán un cuadro de doble entrada en el que leerán ejemplos donde se ejerce la presión de grupo y escribirán las frases o argumentos que utilizarían para enfrentar dicha presión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Lee los diálogos

Maira y Raúl están en una esquina y ven pasar a Carlos. ¡Veamos qué sucede!

Primera escena

¡Ey, Carlos! Hace tiempo que no te dejas ver; acércate, *brother*, estamos planeando algo. De paso, te tomas un vasito de cerveza...

¡Sííí! Carlos, ven un ratito, estamos aquí conversando con Raúl para hacer reencuentro por Zoom...

Segunda escena

Oe, no seas quedado, si no vienes ya no te consideramos para la fiesta Zoom.

Maira, la chica que me gusta, me está hablando, ¿me acerco? Raúl está sin mascarilla y está tomando, pero, si no me acerco, van a pensar que soy inmaduro. ¡No creo que pase nada si me acerco un ratito!

Reflexiona:

1.- ¿Qué piensas de ello? ¿Cómo te hace sentir esta situación? ¿Alguna vez estuviste en una situación parecida a la de Carlos? ¿Crees que Carlos está enfrentando presión de grupo?, ¿por qué?

2.- ¿Cómo enfrentarías tú la presión de grupo?

Ideas o conceptos claves para la prevención de situaciones de riesgo que puedan exponernos al consumo de drogas y/o alcohol

¿Qué es la presión de grupo?

Es la influencia que ejerce un grupo de amigas o amigos sobre algunos de los integrantes de ese grupo. Puede ser positiva o negativa, con el fin de alentarnos a pensar y/o actuar de determinada manera, aún sin que estemos de acuerdo. Muchas personas ceden a la presión de grupo porque sienten vergüenza por no pensar o sentir igual que sus amigas o amigos, o incluso a veces ceden por curiosidad o por temor al rechazo.

¿Cómo podemos afrontar la presión de grupo?

- Siendo auténticas y auténticos, es decir ser una misma o uno mismo, con nuestras propias características y potencialidades, actuar de acuerdo con nuestras propias convicciones y valores. Ser auténticas y auténticos nos ayudará a resistir la influencia negativa del grupo.
 - Tomando decisiones responsables, tomando en cuenta que puede haber una o más opciones además de la que creemos. Pensemos en cada una de las consecuencias ante las posibilidades que se nos presentan. Es importante poder hacer balances en nuestras decisiones y saber a qué nos estamos enfrentando. Ir ejercitando nuestro sentido de límites nos ayudará también a ser fuertes frente a la presión de grupo.
 - Desarrollar un estilo de comunicación asertiva que nos permita expresar nuestras ideas con libertad, al igual que rechazar cualquier acto o situación que reconozcamos como incorrecta. Por ejemplo: “No, gracias”, “lo siento, pero hoy no puedo”, “tenemos que cuidarnos hasta que pase todo esto”, “me gustaría, pero por ahora no podemos reunirnos”, “tengo un compromiso”, etc.
- piensa en

Ahora, piensa en una situación que vives o viviste; luego, reflexiona:

Ejemplo: la situación de Carlos	Situación que estamos viviendo
¿De qué manera me afecta esto? Respuesta: Me gusta Maira, pero no me gusta que esté tomando y acompañada de Raúl.	¿De qué manera me afecta esto?
¿Qué siento ante la presión grupo? Respuesta: Celos, frustración, tristeza, etc.	¿Qué siento ante la presión grupo?
¿Qué me gustaría, necesitaría o desearía que sucediera?	¿Qué me gustaría, necesitaría o desearía que sucediera?

Respuesta: Que Raúl y Maira no estén tomando, que no me presionen a acercarme en esas condiciones.	
¿Cómo se lo diría? Respuesta: Me gustaría compartir con ustedes, pero por ahora debemos mantener distanciamiento social y evitar estar tomando.	¿Cómo se lo diría?

A medida que practicamos responder con mensajes asertivos, estos nos sonarán más naturales. Es recomendable pensar en las consecuencias que trae para nosotras mismas y nosotros mismos, para las y los demás y para nuestras relaciones cuando, en vez de ser asertivas o asertivos, decidimos tener una actitud pasiva, es decir, no hacer nada; o una actitud agresiva, es decir, decirlo de forma que herimos o dañamos a la otra persona. Por ello, es importante fortalecer estas habilidades para cultivar relaciones saludables.

Recuerda que estás en un proceso de cambios y también de aprendizaje para la vida, y en este camino irás aprendiendo a ser responsable enfrentando los errores y utilizándolos como oportunidades de mejora y superación.

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Leemos los ejemplos de presión de grupo en la primera columna del cuadro. Luego, en la segunda columna, anotamos las frases o argumentos que utilizaríamos para enfrentar la presión de grupo.

Ejemplos de presión de grupo	Frases o argumentos para enfrentar la presión de grupo
En mi grupo de amigos, un compañero nos propone que todos nos grabemos en un video fumando y nos dice: "Todos deben fumar, el que no quiere hacerlo, se retira del grupo."	Por ejemplo: "No estoy de acuerdo", "Siento malestar por la presión", "Yo prefiero cuidar mi salud", "No hay problema, me retiro del grupo".
Mañana es el día de la juventud y unos vecinos organizaron una fiesta en privado. Mi mejor amiga me ha pedido que vayamos. Ella me dice "¡Vamos, no seas tonta!".	
Estoy estudiando y mi hermano mayor me dice: "Ven y tómate una cerveza conmigo, no seas aguafiestas".	

En resumen

- Es importante precisar que nuestras decisiones van formando nuestro propio camino, fortaleciendo nuestra autonomía y nos hacen más responsables y seguras y seguros de lo que queremos.
- Es difícil ser la única o el único que rechaza la presión de grupo, pero se puede lograr. Prestemos atención a nuestras creencias, convicciones y a lo que sabemos que es beneficioso o que perjudica nuestro bienestar; esto nos puede ayudar a hacer lo correcto.
- Nuestra fortaleza interna y la confianza en nosotras mismas y nosotros mismos puede ayudarnos a mantenernos firmes y rechazar los intentos de otras personas para convencernos de hacer algo que consideramos incorrecto o perjudicial.

¡Recuerda! Si no te sientes segura o seguro de algo, recurre a tu familia o algún adulto de tu confianza y comunícale tus inquietudes y/o temores; así encontrarás más alternativas para tomar una mejor decisión

Mis Aprendizajes

Ahora, mira tus aprendizajes. Marca con una "X" en el recuadro según corresponda.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Reflexioné sobre qué es la presión de grupo			
Identifiqué algunas estrategias y/o habilidades para afrontar la presión de grupo.			