

PARTE IV: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN



SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

SESIÓN 1: ROMPECABEZAS DE LA COMUNICACIÓN

VISIÓN GENERAL

Como introducción a la idea de la buena comunicación, esta sesión es útil como primera actividad para desarrollar destrezas de comunicación. Después de la sesión, el grupo puede proceder a realizar los ejercicios que ponen en práctica las buenas destrezas de comunicación que se han discutido.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar las barreras de la buena comunicación.
2. Identificar buenas destrezas de comunicación.

MATERIALES

Un rompecabezas (dividido en cinco piezas) en un sobre para cada participante

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Rotafolios con los títulos: *Primera Ronda, Segunda Ronda, Tercera Ronda, Buenas Destrezas de Comunicación*

Material de Apoyo para los Participantes: *Rompecabezas de la Comunicación* (completo)

PREPARACIÓN

Preparar un rompecabezas en un sobre para cada participante antes de comenzar la sesión. (Si los materiales son un problema, los participantes pueden usar papel y lápiz para dibujar un rompecabezas para cada ocasión).

PRESENTACIÓN

I. INTRODUCCIÓN (5 MINUTOS)

Refiera al grupo al **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte III) y repáselo brevemente. Sugiera que las Destrezas de Comunicación son quizás las más importantes de todas. En consonancia, es importante comenzar el programa con una mirada más de cerca a las barreras de la buena comunicación y reflexionar sobre algunos pasos para la misma. Solicite que alguien del grupo se ofrezca como voluntario/a. Pídale a esa persona que salga del salón—se reunirá afuera con ella después.

Ahora, dé instrucciones a todos los participantes para que retiren todo lo que tengan en sus escritorios. No necesitan tener nada enfrente de ellos. Dé un sobre a cada uno. Especifíqueles que no los abran y que ni siquiera los miren. Lo que se quiere es que los coloquen en el escritorio enfrente de ellos y esperen más instrucciones.

Explique que todos tendrán tres oportunidades para armar el rompecabezas correctamente.

II. PRIMERA RONDA (10 MINUTOS)

Instrucciones para los Participantes:

- No sacar las piezas del sobre hasta que el voluntario así se lo indique.
- Bajo ninguna circunstancia podrán mirar el rompecabezas de otra persona.
- No se permite hablar en lo absoluto. No se puede hacer preguntas.
- Esperar por las instrucciones del voluntario. Seguir las instrucciones paso por paso.
- Cuando el voluntario haya terminado, se revisará cada rompecabezas para escoger un ganador antes de comenzar la segunda ronda.

Instrucciones para el Voluntario:

Prepare al voluntario fuera del salón e instrúyalo de la siguiente manera:

- Dé al voluntario una copia de la hoja del rompecabezas. Dígale que se asegure que los participantes no la vean.
- Explique que cada participante tiene las piezas del rompecabezas en el sobre. El voluntario tendrá que ir al salón y explicar paso por paso cómo armar el rompecabezas.
- Enfatice que bajo ninguna circunstancia el voluntario deberá aceptar preguntas. Los participantes deberán guardar un silencio absoluto. Si se hace una pregunta, el voluntario la ignorará completamente y seguirá adelante.
- Pida al voluntario que se pare de espaldas al grupo mientras ofrece las instrucciones de cómo armar el rompecabezas.
- Conduzca al voluntario hacia el salón, asegúrese de que esté de espaldas al grupo y espere mientras da las instrucciones. Cuando haya terminado, camine con el voluntario por el salón para ver si alguien ha completado el rompecabezas correctamente. Con toda probabilidad, nadie lo habrá completado. Solicite al voluntario que abandone el salón y espere las instrucciones. (En caso de que un participante se las ingenie para armar el rompecabezas correctamente, felicítelo y retire del grupo al participante y el rompecabezas)

III. SEGUNDA RONDA (10 MINUTOS)

Instrucciones para los Participantes:

- Las instrucciones para la Segunda Ronda son básicamente las mismas. Solicite a los participantes que sigan las instrucciones del voluntario sin mirar a su alrededor. Deberán hacer lo mejor que puedan para completar el rompecabezas.
- Esta vez, sin embargo, se les permitirá a los participantes que hablen y hagan preguntas. Deberán sentirse en libertad de hacer preguntas.

Instrucciones para el Voluntario:

Nota para el Instructor: Las instrucciones para esta ronda son cruciales. Es importante asegurarse de que el voluntario entienda que no debe contestar preguntas.

- Esta vez, se permite que el voluntario esté de frente al grupo.
- Diga al voluntario que bajo ninguna circunstancia se permitirá que los participantes le hagan preguntas. No importa cuáles preguntas se formulen o qué comentarios se hagan, el voluntario deberá continuar sin detenerse. Esto es crucial para el éxito del ejercicio. Asegúrese de que el voluntario entienda que no ha de responder ninguna pregunta que el grupo haga.

Conduzca al voluntario de nuevo al salón. Después de que el voluntario dé instrucciones al grupo, camine por el salón para ver si alguien ha armado el rompecabezas de manera perfecta. Luego escolte al voluntario fuera del salón.

A estas alturas, muchos de los participantes estarán frustrados o molestos. Esto es parte de la idea. No discuta cómo se sienten o acepte alguna pregunta. Sólo continúe con la ronda final del ejercicio. Explique que ésta es la última oportunidad de completar el rompecabezas.

IV. TERCERA RONDA (15–20 MINUTOS)

Instrucciones para los Participantes:

- Esta vez, los participantes deberán sentirse en completa libertad. Pueden hacer cualquier pregunta; es posible que miren los rompecabezas a su alrededor. Deberán hacer lo que tengan que hacer para armar correctamente el rompecabezas.

Instrucciones para el Voluntario:

- Esta vez, el voluntario puede sentirse completamente en libertad. Se puede mover libremente por el salón. Puede contestar todas las preguntas, dar ejemplos y ofrecer palabras de aliento—lo que se necesite para asegurar que todos los participantes completen exitosamente el rompecabezas.

V. PROCESAMIENTO DEL EJERCICIO (APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS)

Es muy importante procesar bien este ejercicio. Antes que nada, agradezca al voluntario por un trabajo bien hecho. Los participantes pudieran estar molestos con el voluntario. Recuérdeles que el voluntario estaba siguiendo instrucciones específicas.

Presente el rotafolios titulado *Primera Ronda*. Solicite a los participantes que mencionen algunos de los problemas que surgieron durante la primera ronda. ¿Por qué fue difícil completar el rompecabezas? ¿Qué tuvo de bueno esta ronda? ¿Fue frustrante? ¿Qué les habría ayudado a

completar el rompecabezas? ¿Cómo se sintieron durante esta ronda? Asegúrese de verificar con el voluntario cómo se sentía durante esta ronda. Las siguientes pueden ser algunas de las ideas:

- No había forma de comunicarse
- El voluntario ni siquiera nos daba la cara o nos miraba
- No había contacto visual ni estímulos
- Iba demasiado rápido o no pudo comprender que no estábamos armando el rompecabezas
- No entendieron ninguna de las instrucciones del voluntario

Enseguida, presente el rotafolios titulado *Segunda Ronda*. Haga preguntas orientadoras sobre el segundo intento. ¿Cómo mejoró la situación esta vez? ¿Hubo alguna mejora? ¿Cuáles fueron las frustraciones? Muchos de los participantes pueden estar furiosos o sentirse frustrados porque fueron ignorados por el voluntario durante esta parte del ejercicio. ¿Cuáles fueron los sentimientos relacionados con el hecho de ser ignorados por el orador? ¿Qué significa esto para las destrezas de comunicación? Recuerde verificar con el voluntario cómo procesó esta experiencia. Las siguientes pueden ser algunas de las ideas generadas por el grupo:

- Se hicieron preguntas, pero fueron ignoradas
- El voluntario no nos ayudaba
- En esta ocasión podíamos ver su cara y esto nos ayudó algunas veces
- Tuvo que ir más despacio porque era evidente que no estábamos armando el rompecabezas
- Esta vez estaba frente a nosotros; nos miró; sentimos que teníamos más contacto con el orador

Continúe con la *Tercera Ronda*. ¿Por qué fue mucho más fácil completar el rompecabezas esta vez? Enumere todas las cosas útiles que sucedieron en esta ronda. Las siguientes pueden ser algunas ideas de la Tercera Ronda:

- Caminó por el salón y nos ayudó
- Hubo más estímulo, un mejor lenguaje corporal y contacto visual
- Contestó nuestras preguntas; respondió a nuestras necesidades
- Parecía mucho más amigable y útil
- Se nos permitió que nos ayudáramos unos a otros; tuvimos más apoyo
- Creíamos que sabíamos como luciría el rompecabezas, pero no se parece a nada

Finalmente, presente el rotafolios titulado *Buenas Destrezas de Comunicación* o escriba el título en la pizarra. Utilice el ejercicio para que el grupo elabore una lista de buenas destrezas de comunicación. Ejemplos:

- Lenguaje corporal, gestos, buen contacto visual
- Disposición para responder a las preguntas, actitud estimulante
- Es importante *no* suponer que uno sabe lo que la persona dice, sino mantener la mente abierta (corresponde al caso de creer que ellos sabían como luciría el rompecabezas al final)
- Palabras o sonidos estimulantes

- Saber escuchar
- Retroalimentación

Resuma la actividad. Señale que las buenas destrezas de comunicación tienen un impacto en todas las demás destrezas para la vida; por tanto, es importante estar consciente en todo momento de cómo nos comunicamos y adoptar medidas para convertirnos en buenos comunicadores.

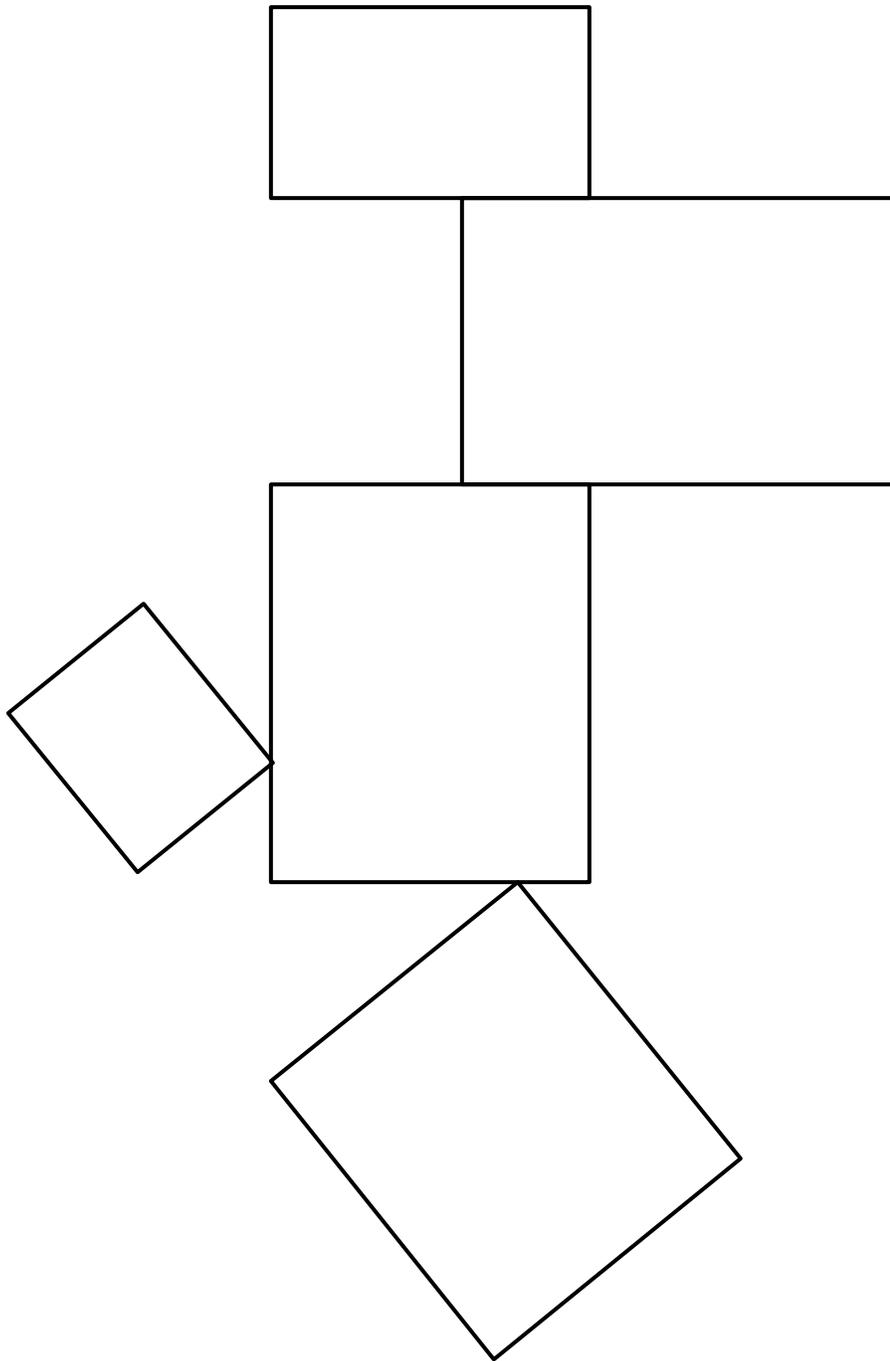
HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Con la lluvia final de ideas sobre las *Buenas Destrezas de Comunicación* quedará de manifiesto si los participantes comprendieron los fundamentos de la buena comunicación que se discutieron en esta sesión.

Esta Sesión fue demostrada en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi, titulado “*Promoting Sexual Health*,” impartido en Lilongwe, Malawi, en Julio de 1996.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

ROMPECABEZAS DE LA COMUNICACIÓN



SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

Sesión 2: ASERTIVIDAD: ATACAR Y EVADIR

VISIÓN GENERAL

Esta sesión puede utilizarse para introducir la idea de “Asertividad”. Este concepto le resultará extraño a la mayoría, así que quizás sea necesario que algunas sesiones se concentren simplemente en las definiciones de los términos “asertivo”, “agresivo” y “pasivo”. Esta sesión es el inicio de la elaboración de estas definiciones. En las sesiones 3 y 4 se siguen elaborando las definiciones. Las sesiones 5, 6 y 7 sirven de práctica.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Describir la diferencia entre “atacar” y “evadir”.
2. Identificar factores que indiquen un comportamiento de ataque o un comportamiento evasivo
3. Identificar los aspectos de ataque y evasión del propio comportamiento o del comportamiento de los que les rodean.
4. Describir las emociones que envuelve el estar en posiciones de poder o sin poder.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

PRESENTACIÓN

I. ESTATUAS DE PODER (40 MINUTOS)

Nota para el Instructor: El ejercicio puede suscitar fuertes reacciones, por lo que deberá monitorear al grupo estrechamente y estar consciente de esta posibilidad. Los que tengan reacciones fuertes verán con agrado la oportunidad de hablar sobre ellas, así que quizás usted quiera contemplar la formación de grupos pequeños para fines de retroalimentación.

Este ejercicio tiene el propósito de estimular algunas de las emociones asociadas con el poder y cómo estas emociones nos afectan.

Divida al grupo en subgrupos de dos. Cada pareja tendrá que producir un cuadro (imagen congelada) que muestre a una persona en posición de poder y a la otra en una posición sin poder. Permítales unos cuantos minutos para que preparen su primer cuadro. Luego solicite que cambien de papel (así, la figura poderosa pasa a ser la que no tiene poder y viceversa) y preparen un segundo cuadro.

Cuando hayan preparado ambos cuadros, dé a cada pareja la oportunidad de mostrarlos al resto del grupo. Pida comentarios rápidos sobre lo que la gente observa. Solicite a ambos miembros de cada cuadro que expresen en una palabra lo que están sintiendo (orgullo, miedo, humildad, etc.).

¿Con cuál de las dos posiciones se sintieron los participantes más familiarizados? ¿Pueden relacionar algunas de las emociones que sintieron con situaciones de sus vidas? ¿Qué sintieron por la persona sin poder cuando estaban en la posición de poder? ¿Viceversa?

II. ATACAR Y EVADIR (40 MINUTOS)

Después de procesar el ejercicio anterior, reúna a los participantes en un círculo. Solicíteles que escuchen la lista de acciones que usted procederá a leer.

- Si creen que realizan la acción a menudo, deberán levantar ambas manos.
- Si creen que realizan la acción algunas veces, deberán levantar una mano.
- Si creen que nunca realizan la acción que usted menciona, deberán dejar ambas manos abajo.

Nota para el Instructor: Si cree que los participantes están listos para que tengan más actividad, puede solicitarles que se trasladen a diferentes esquinas del área de capacitación como respuesta.

Las acciones se enumeran en dos columnas. Lea la primera columna y luego la segunda. Pida a los participantes que reaccionen después de cada palabra.

Lista de Acciones	
Atacar	Evadir
Importunar	Retirarse
Vociferar	Malhumorarse en silencio
Persistencia (¡Tengo razón!)	Desquitarse con la persona equivocada
Venganza (Me las pagarás)	Decir que no te están tratando justamente
Advertencia (Si no...	Hablar a espaldas de alguien

Corregir (Considera los hechos...)	Tratar de olvidar el problema
Interrupción	Sentirse enfermo
Explotar	Ser cortés pero sintiéndose molesto
Sarcástico	Sentirse abatido o deprimido
Insultante	No desea lastimar a la otra persona

Luego, indique al grupo que las palabras que leyó primero (en la primera columna) son comportamientos de ataque y las de la segunda lista son comportamientos evasivos. Pida a los participantes que reflexionen por un momento para que determinen en cuál grupo de comportamientos se involucran más a menudo.

Realice una lluvia de ideas sobre la palabra “ataque” y luego sobre la palabra “evasión”. Conceda unos minutos para cada palabra. Pida a los participantes que expresen lo que para ellos significa cada palabra. Puede que sobre cada palabra se expresen opiniones buenas y malas. Anote estas ideas en el rotafolios o la pizarra.

Luego, solicite a los participantes que piensen en una razón personal de por qué tendrían un comportamiento de ataque o evasión. Solicite varios voluntarios para que describan sus ejemplos a los demás.

Solicite a los participantes que consideren de qué manera se podría expresar una actitud de “ataque” o “evasión”. ¿Qué dirían? ¿Cómo lo dirían? ¿Cómo lo expresarían con sus cuerpos? Anote algunas de esas ideas en el rotafolios o en la pizarra.

Solicite que piensen en una palabra o frase que usan cuando atacan o evaden, cualquiera que sea el comportamiento más frecuente. Deberán considerar cómo se dice la frase y el lenguaje corporal que la acompaña. Un ejemplo de un comportamiento de evasión podría ser la pregunta, “¿A dónde vas?”, formulada de forma suave e incierta. Este tono indica que la persona que pregunta espera una respuesta con enojo (el lenguaje corporal podría ser encogerse de hombros y darse la vuelta). Pregunte cómo se puede expresar la misma frase en forma de ataque.

Usted podría señalar cómo el efecto de lo que la gente dice depende sobremanera de lo que hace—su lenguaje corporal. Con el ejemplo de “¿A dónde vas?”, podría sugerirles que traten de usar la frase mientras miran directamente a la persona con una gran sonrisa y hablan con una voz fuerte y segura. Este comportamiento tendrá un gran efecto en lo que dicen y el mensaje que se está comunicando. Con este ejemplo, los participantes pueden apreciar que cuando cambian su lenguaje corporal, lo que realmente dicen se interpreta de manera mucho más positiva.

En grupos de tres, cada una de las personas ofrece ejemplos, mientras las otras dos ofrecen sugerencias de cómo podría cambiar el lenguaje corporal para que la respuesta sea positiva en vez de una de ataque o evasión. Trate otros ejemplos, incluyendo las sugerencias de los participantes, o utilice las siguientes preguntas, “¿A qué hora regresas?” o “¿Qué haces?”, etc.

III. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Resuma y evalúe la sesión usando algunas de las preguntas siguientes:

1. ¿Qué señales de advertencia nos pueden ayudar a reconocer, e incluso predecir, el comportamiento de los demás?

2. ¿Qué señales de advertencia podemos aprender a reconocer en nosotros mismos que nos indiquen que estamos adoptando un enfoque evasivo?
3. ¿Cómo podemos alterar nuestro patrón de reacción y comenzar a aprender una nueva respuesta?
4. ¿Qué se siente cuando cambiamos la posición de nuestro cuerpo?

Las respuestas a estas preguntas le indicarán si los participantes han entendido el tópico.

Las páginas 96–99 son adaptaciones y reimpresiones, realizadas con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, páginas 183–141. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

SESIONES SOBRE DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

SESIÓN 3: ASERTIVIDAD: PASIVO, ASERTIVO, AGRESIVO

VISIÓN GENERAL

Usualmente resulta mejor presentar esta sesión después de la sesión sobre **Atacar y Evadir** (Sesión 2 en la Parte IV). Esta sesión se concentra en definiciones más específicas de los términos “pasivo”, “asertivo” y “agresivo”.

DURACIÓN

2 horas (puede reducirse a 1 hora, 30 minutos)

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Definir los términos “pasivo”, “asertivo” y “agresivo”.
2. Identificar comportamientos pasivos, asertivos y agresivos.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenificación Número Uno*, *Escenificación Número Dos*

Rotafolios: *Comportamiento Pasivo*, *Comportamiento Asertivo*, *Comportamiento Agresivo*

PREPARACIÓN

Prepare el rotafolios o la pizarra antes de la sesión. También puede ser útil agregar un dibujo a cada palabra para más claridad en las definiciones. (Quizás usted prefiera en cambio realizar con el grupo una lluvia de ideas usando el rotafolios durante la sesión).

Prepare las dos escenificaciones sobre asertividad con educadores inter pares o voluntarios del grupo antes de la sesión. Asegúrese de ensayarlas bien antes de la sesión.

PRESENTACIÓN

I. EL JUEGO DEL SÍ Y DEL NO (20 MINUTOS)

Pida a los participantes que se paren y dividan en dos grupos. Un grupo deberá hacer una fila de cara al centro del área de capacitación; el otro hará una fila frente a ellos. Explique que un grupo es el grupo del “sí” y la única palabra que puede decir es “sí”. El otro grupo es el grupo del “no”, y “no” es la única palabra que se permite. Cuando usted diga “adelante”, cada grupo tiene que tratar de convencer al otro, pero únicamente puede usar la palabra asignada—sí o no.

Después de un minuto más o menos, haga que los grupos cambien de papel; el grupo del “sí” dice “no”, y viceversa.

Después de algunos minutos, solicite a los participantes que describan cómo se sintieron al hacer este ejercicio. De no mencionarse, pregunte sobre el lenguaje corporal, el uso de actitudes de “ataque o evasión”, risas, etc. Discuta cómo la risa es también un importante medio de expresión. La risa puede ser a veces algo buena, pero en otras ocasiones puede ser muy perjudicial. Pida ejemplos.

II. PASIVO, ASERTIVO, AGRESIVO (40 MINUTOS)

Solicite que alguien del grupo vaya al frente del salón y recuerde a todos los significados del comportamiento de ataque y del comportamiento de evasión. Escriba estas ideas en el rotafolios o pizarra a medida que el voluntario resume las ideas de la sesión **Atacar y Evadir** (Sesión 2 en la Parte IV).

A continuación, explique que durante esta sesión se hablará profundamente sobre estos diferentes tipos de comportamiento. Repase la descripción de “comportamiento de ataque”; señale que nosotros denominamos este tipo de comportamiento “*agresivo*”. Pida ejemplos de comportamiento agresivo. Haga referencia a algunos de los ejemplos dados en la sesión **Atacar y Evadir**.

Cuando parezca evidente que el grupo comprende la conexión entre “atacar” y ser “agresivo”, pase a la descripción de “evadir”. Puntualice que lo que nosotros llamamos “comportamiento de evasión” se denomina ser “*pasivo*”. Pida ejemplos de comportamiento pasivo, quizás haciendo referencia a los discutidos en la sesión **Atacar y Evadir**.

Luego, recuerde al grupo los sentimientos relacionados con el comportamiento tanto de ataque como de evasión, durante la última sesión. Solicíteles que recuerden cómo se sintieron durante el ejercicio de las Estatuas de Poder. (Puede que incluso resulte útil hacer que una pareja venga al frente y le muestre al grupo su cuadro de la sesión previa). Pregunte al grupo qué tipo de comportamiento es mejor. ¿Es uno de ellos el mejor tipo de comportamiento? ¿Hay otra forma de actuar? ¿Cuál sería la mejor manera de enfocar la interacción entre unos y otros?

Permita que las respuestas a estas preguntas le conduzcan a la idea de asertividad. Diga al grupo que no es necesario estar en una posición de poder o sin poder—en otras palabras, no es necesario atacar o evadir. En cambio, es posible lograr un equilibrio entre estos dos comportamientos. Nosotros llamamos este tipo de comportamiento “asertivo”. Pregunte si alguien del grupo puede definir el comportamiento asertivo.

Finalmente, muestre las definiciones preparadas antes de la sesión. Repase cada una de las definiciones con el grupo. Pida a los participantes que den ejemplos de cada tipo de comportamiento.

III. ESCENIFICACIONES (45 MINUTOS)

Explique que se realizarán dos escenificaciones que ayudarán a entender plenamente las diferencias entre un comportamiento pasivo, asertivo y agresivo. Dígale al grupo que observe la primera escenificación y trate de identificar cualquier comportamiento pasivo, asertivo o agresivo.

Indique a los voluntarios que realicen la escenificación.

Después de la Escenificación Número Uno, discutan los puntos siguientes:

- A. ¿Es el comportamiento de Roberto pasivo, asertivo o agresivo? (Agresivo)
- B. ¿Por qué? ¿Qué hizo Roberto que les hizo decidir que su comportamiento fue agresivo? ¿Qué dijo? ¿Cómo lo dijo? ¿Cómo fue su lenguaje corporal? Las siguientes pudieran ser algunas de las respuestas:
 1. Lenguaje Corporal—acercarse más a ella y ocupar su espacio físico; pararse “nariz con nariz” o con las “manos en las caderas”
 2. Interrupción
 3. Hablar en voz alta
 4. Insultarla llamándola “estúpida”
- C. ¿Es el comportamiento de Josefina pasivo, asertivo o agresivo? (Pasivo)
- D. ¿Por qué? ¿Qué hizo ella que les hizo decidir que su comportamiento fue pasivo? ¿Qué dijo? ¿Cómo lo dijo? ¿Cómo fue su lenguaje corporal? Las siguientes pudieran ser algunas de las respuestas:
 1. Lenguaje Corporal—cabeza baja, voz suave
 2. Cede a la voluntad de los demás
 3. Rebajarse—“Sé que pensarás que estoy loca, pero ...”

Pida a los voluntarios que hagan la segunda escenificación.

Después de la Escenificación Número Dos, discutan los puntos siguientes:

- A. ¿Es el comportamiento de Tania pasivo, asertivo o agresivo? (Asertivo)
- B. ¿Por qué? ¿Qué hizo ella que les hizo decidir que fue asertivo? ¿Qué dijo? ¿Cómo lo dijo? ¿Cómo fue su lenguaje corporal? Las siguientes pudieran ser algunas de las ideas:
 1. Habló calmadamente, con voz firme
 2. Discutió sus necesidades; aclaró sus sentimientos
 3. Se cercioró de que él se sentía cómodo con sus planteamientos
 4. Lenguaje corporal—se puso de frente a él, lo miró a los ojos

Cuando resuma la sesión, recuerde al grupo algunos de los aspectos que se discutieron en la sesión del **Modelo de Puente**. Invite a alguien del grupo para que le diga cómo la asertividad podría ser una destreza útil.

IV. EVALUACIÓN (15 MINUTOS)

Una forma eficaz de evaluar las ideas de esta sesión es animar al grupo para que forme de nuevo las parejas de las Estatuas de Poder y se posicionen en los cuadros de ataque o evasión. Cuando todos estén listos, sugiera que cada pareja pase de una actitud de ataque o evasión a una postura más asertiva. Observe cómo las parejas se transforman y pasan de posiciones de poder y no poder a posiciones de igualdad y habilitación mutua.

“El Juego del Sí/No” es una reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Pág. 145. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

Las páginas 100–103 son adaptaciones y reimpressiones, realizadas con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners—Student’s Activities*, Págs. 38–39. © WHO 1994

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

COMPORTAMIENTO PASIVO

- Ceder a la voluntad de los demás; esperar obtener lo que se desea sin tener realmente que decirlo; dejar que otros adivinen o decidan por usted
- No tomar acción para hacer valer sus propios derechos
- Poner a otros primero a sus expensas
- Ceder a los deseos de los demás
- Quedarse callado cuando alguien le molesta
- Pedir muchas disculpas
- Actuar de manera sumisa—por ejemplo: hablar con calma, reírse de manera nerviosa, encogerse de hombros, evitar desacuerdos, esconder la cara con las manos

COMPORTAMIENTO ASERTIVO

- Decir a los demás lo que se desea exactamente, de una forma que no parezca ruda o amenazante
- Defender sus derechos sin reprimir los derechos de los demás
- Respetarse a sí mismo así como a la otra persona
- Escuchar y hablar
- Expresar sentimientos positivos y negativos
- Tener seguridad en sí mismo, sin ser “insistente”
- Mantener un equilibrio—saber lo que se quiere decir; decir “Me parece que” en vez de “Yo creo que”; ser específico; hablar en primera persona (Yo...); hablar cara a cara con la persona; sin quejarse o expresar sarcasmo; usar el lenguaje corporal (No ceder terreno, mantenerse centrado).

COMPORTAMIENTO AGRESIVO

- Expresar sus sentimientos, opiniones o deseos en una forma que amenaza o castiga a la otra persona
- Defender sus derechos sin consideración de la otra persona
- Ponerse a sí mismo primero a expensas de los demás
- Agobiar a los demás
- Lograr sus propias metas, pero a expensas de los demás
- Dominante—por ejemplo: vociferar, exigir, no escuchar a los demás; decir a los demás que están equivocados; inclinarse; menospreciar a los demás; amonestar o señalar a los demás; actitud amenazante; o combativa.

ESCENIFICACIÓN NÚMERO UNO

Roberto y Josefina se han estado viendo ya durante un mes. Roberto desea que ella vaya a su casa; sus padres no están en casa. Como a menudo él habla de tener una relación más física, Josefina se siente presionada a estar a solas con Roberto. Ella trata de hablar de sus sentimientos varias veces, pero Roberto sigue interrumpiéndola. Josefina, con la cabeza baja, finalmente le dice a Roberto, en tono suave, “Sé que pensarás que estoy loca, pero...”. Roberto la interrumpe de nuevo, se acerca a Josefina, toca su nariz con su nariz y expresa en voz alta con las manos en sus caderas, “No sólo *estás loca*, ¡también eres estúpida!” Josefina baja su cabeza, mira hacia el suelo y accede a ir a la casa de Roberto.

ESCENIFICACIÓN NÚMERO DOS

Tania está molesta con Lorenzo. Cuando lo ve, le dice, “Lorenzo, necesito hablar contigo ahora mismo. ¿Podríamos hablar a solas?” Se dirigen a otro salón y Tania se sienta derecha con las manos en la mesa y mira a Lorenzo a los ojos. Le dice con voz calmada pero firme, “He pensado sobre tu sugerencia para nuestra cita, pero me siento incómoda con ello. Creo que necesitamos tratarnos más tiempo como amigos cercanos antes de estar a solas. En verdad me gustas y sé que tu querías que estuviéramos solos, pero todavía no estoy lista. ¿Estás de acuerdo?”

SESIONES SOBRE DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

SESIÓN 4: ASERTIVIDAD: MENSAJES ASERTIVOS

VISIÓN GENERAL

Sugerimos que esta sesión se realice después de la sesión titulada **Pasivo, Asertivo, Agresivo** (Sesión 3 en la Parte IV). Esta sesión es una continuación de esa idea y se basa en lo que los participantes han aprendido. Ahora, el grupo discutirá cómo formular y transmitir un “mensaje asertivo”.

DURACIÓN

Aproximadamente 2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar los pasos para dar un mensaje asertivo.
2. Elaborar mensajes asertivos en una variedad de situaciones.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo* y *Tarjetas de Escenarios de Asertividad* (cada planteamiento numerado es una tarjeta aparte)

Rotafolios: *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo*

PREPARACIÓN

Prepare los escenarios en tarjetas o pequeñas hojas de papel antes de la sesión. Prepare el Rotafolios *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo*.

PRESENTACIÓN

I. CÓMO ABRIR EL PUÑO (25 MINUTOS)

Explique lo siguiente a los participantes, representándolo mientras lo dice: hemos visto cómo nuestro lenguaje corporal puede influenciar la forma en que nos responden otras personas. Por ejemplo, si alguien actúa agresivamente hacia nosotros, esta persona puede inclinarse hacia nosotros, con los puños cerrados. Si cambiamos nuestro lenguaje corporal, podemos mejorar la situación. Por ejemplo, si estamos sentados, podemos relajar nuestros hombros, descruzar nuestros brazos, abrir las palmas hacia arriba, descruzar las piernas, mantener nuestras cabezas derechas, mirar directamente a la persona agresiva. Todos estos cambios nos ayudan a crear una respuesta más equilibrada en la persona agresiva.

Pida ahora a los participantes que formen grupos de dos. Primero, uno de los dos actuará como la persona agresiva y la otra como la persona asertiva; luego cambiarán de papel. Las agresivas deben mantener sus manos arriba con los puños bien cerrados y sentirse muy furiosos. Las asertivas deben tratar de persuadir o convencer a las agresivas para que deshagan sus puños.

Las asertivas deberán usar todas sus destrezas para persuadir a las agresivas para que se calmen y abran sus puños. Las asertivas y las agresivas no deben tocarse una a la otra, pero las asertivas pueden decir o hacer cualquier cosa que crean que funcionará para calmar a los agresivos y persuadirlos para que abran sus puños. Si las agresivas creen que las asertivas han hecho un buen trabajo, pueden abrir sus puños, ¡pero no deben rendirse muy fácilmente!

Dé a cada pareja ocho minutos para que cada una ponga a prueba sus destrezas de persuasión o asertividad. Observe las personas que levantan la mano para indicar que lograron persuadir a sus parejas de que abrieran los puños. Alábelos y estímúelos, y explique que esto se hace más fácil con la práctica.

II. MENSAJES ASERTIVOS (40 MINUTOS)

Dedique un poco de tiempo al inicio para repasar las definiciones de los términos pasivo, asertivo y agresivo, y resuma las actividades de las primeras dos sesiones sobre asertividad. Haga algunas vinculaciones entre este comportamiento y la construcción del puente hacia una vida positiva y saludable. La asertividad es una de las más importantes destrezas para la vida. Una persona asertiva es capaz de usar plenamente buenas destrezas de comunicación, mostrar respeto por sí mismo y fortaleza personal para establecer relaciones saludables con otras personas. Pero para ser asertivo, primero se deben aprender las destrezas. La primera vez, será difícil. A medida que se practique, será más fácil y se sentirá más natural. Explique que ha resumido estas destrezas en cuatro pasos para dar un mensaje asertivo.

Cuelgue en la pared o presente el Rotafolios *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo*. Explique la situación y luego el proceso paso por paso. Actúe los “mensajes”. Recuerde al grupo que el lenguaje corporal y el tono de voz pueden ser tan importantes como los mensajes que se envían. Asegúrese de que todos entienden los pasos antes de proseguir.

A seguidas, utilice el siguiente escenario para elaborar mensajes asertivos con todo el grupo. Esto ayudará a los participantes a entender los pasos y a prepararlos para el trabajo en grupos de dos que sigue.

La Situación

Ángel y Francisco son buenos amigos. Ángel tiene un trabajo a tiempo parcial y le ha prestado dinero a Francisco en varias ocasiones. Últimamente Ángel ha observado que Francisco se tarda mucho para pagar el dinero. Ángel decide discutirlo con Francisco y pedirle que le pague el dinero más pronto.

Después de leer la situación en voz alta y asegurarse de que se entiende, discuta cada paso con el grupo y pida sugerencias sobre los “mensajes”. (Resulta útil escribir los pasos en la pizarra o el rotafolios y luego escribir un mensaje para cada paso).

III. CÓMO CREAR NUESTROS PROPIOS MENSAJES ASERTIVOS (1 HORA)

Explique que ahora es el momento adecuado para tratar de crear nuestros propios mensajes asertivos. Esto puede ser difícil al principio, pero se hará más fácil con la práctica. Divida a los participantes en grupos de dos. Dé a cada persona una tarjeta de escenario diferente. (Cada grupo tendrá dos escenarios—uno para cada uno). Después de leer la situación, cada persona escribirá mensajes asertivos siguiendo los pasos de la pizarra o del rotafolios. Luego, cada persona compartirá los mensajes con su pareja—acogiendo cualquier consejo y haciendo cualquier cambio que decidan entre los dos. Por último, cada miembro de la pareja representará cada situación entre ellos y practicará la entrega de sus mensajes asertivos.

Asegúrese de que cada grupo entiende las instrucciones. Asista a las personas que lo necesiten. Permita por lo menos 30 minutos para esta parte del ejercicio. Después de que cada pareja practique dos situaciones diferentes, invite a las que estén interesadas a representar sus mensajes asertivos enfrente de todo el grupo. Utilice estas situaciones para estimular la discusión y crear muchos enfoques diferentes de estos mensajes. Resuma la actividad al final de la sesión.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Usted podrá evaluar la efectividad de este ejercicio basándose en las escenificaciones y la discusión al final de la sesión. Estas actividades finales le darán una idea de si los participantes comienzan a dominar las destrezas que son necesarias para un comportamiento asertivo.

La actividad “Cómo Abrir el Puño” es una reimpresión, realizada con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 155–156. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

Las páginas 106–108 son adaptaciones y reimpresiones, realizadas con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners—Students’ Activities*, Págs. 41 y 43. © WHO 1994

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

PASOS PARA DAR UN MENSAJE ASERTIVO

Ángel y Francisco son buenos amigos. Ángel tiene un trabajo a tiempo parcial y le ha prestado dinero a Francisco en varias ocasiones. Últimamente Ángel ha observado que Francisco se tarda mucho para pagarle el dinero. Ángel decide discutirlo con Francisco y pedirle que le pague el dinero más pronto.

Pasos	Descripción	Frases que podría decir...	Mensajes
1. Explicar sus sentimientos y el problema	Indicar cómo se siente frente al comportamiento o problema. Describa el comportamiento o el problema que viola sus derechos o que lo perturba.	<ul style="list-style-type: none"> • “Me siento frustrado cuando...” • “No me siento feliz cuando...” • “Me siento ... cuando ...” • “Me lastima que ...” • “No me gusta cuando ...” 	“Me siento como si me estuvieran utilizando cuando te presto dinero y no me lo devuelves a tiempo.”
2. Hacer su petición	Establecer claramente lo que le gustaría que sucediera.	<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría mejor si ...” • “Me gustaría que tu ...” • “Podrías por favor ...” • “Por favor no ...” • “Desearía que tu ...” 	“Me gustaría mejor que cuando tomaras dinero prestado lo devolvieras tan pronto como fuera posible.”
3. Preguntar a la otra persona cómo se siente frente a su petición	Invitar a la otra persona a expresar sus sentimientos u opiniones sobre su petición.	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Cómo te sientes al respecto?” • “¿Estás de acuerdo?” • “¿Qué piensas?” • “¿Hay algún problema?” • “¿Cuáles son tus ideas?” 	“¿Estás de acuerdo?”
4. Respuesta	La otra persona indica sus sentimientos u opiniones sobre su petición.	La otra persona responde.	“Sí, me imagino que tienes razón. No soy muy bueno para devolver dinero en poco tiempo, pero la próxima vez lo devolveré más pronto.”
5. Aceptar y dar las gracias	Si la otra persona está de acuerdo con su petición, dar las “gracias” es una buena forma de terminar la discusión.	<ul style="list-style-type: none"> • “Gracias”. • “Fantástico, te lo agradezco”. • “Me alegra que estés de acuerdo”. • “¡Fantástico!” 	“Gracias por entender. Vamos y escuchemos algo de música.”

Material reimpresso, con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners — Students' Activities*, Pág. 40 © WHO 1994

TARJETAS PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA PLANTEAMIENTO NUMERADO ES UNA TARJETA APARTE)

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE ASERTIVIDAD

1. Una persona del sexo opuesto te invita a que la acompañes a una fiesta. No sabes de nadie que vaya, lo que te hace sentir un poco incómodo(a). También has oído que esta persona usa drogas y no tiene muy buena reputación en la escuela. Decides ser asertivo(a) y dices que no.
2. Estás hablando con varios de tus amigos. La mayoría de ellos han tenido sexo y te importunan por el hecho de que tú no. Un miembro del grupo lastima tus sentimientos al decir algo inadecuado. Decides contestar de manera asertiva.
3. Decides perforarte las orejas. Tus amigos te dicen que lo puedes hacer en un lugar del pueblo. Vas al lugar, pero no luce muy limpio. Has oído del VIH/SIDA y de las agujas que no están limpias. Decides preguntar a la persona si las agujas están limpias y ver el equipo que se usa para la limpieza. La persona no te lo muestra, pero insiste en que la tienda está muy limpia y es segura. La persona te presiona para que te sometas al procedimiento. Tu decides decir no de manera asertiva.
4. Un amigo de la familia te pregunta si deseas un aventón a casa después de la escuela. No estás muy seguro de esta persona y te sientes incómodo(a) con la situación. Decides ser asertivo y rehusas el aventón.

Nota para el Instructor: Estas situaciones, como muchas otras en este manual, están en realidad dirigidas a los y las jóvenes. Asegúrese de adaptarlas y crear las suyas propias si trabaja con otros grupos. Por ejemplo, si trabaja con un grupo de mujeres, podría preparar algunos escenarios donde la mujer muestra un comportamiento asertivo con el esposo en una situación doméstica.

SESIONES SOBRE DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

SESIÓN 5: ASERTIVIDAD/PRESIÓN DE GRUPO: CÓMO RESPONDER A LA PERSUASIÓN— PARTE I

VISIÓN GENERAL

En las sesiones previas, hemos tratado el tema de la asertividad y ofrecido técnicas para ayudar a los participantes a dar un mensaje asertivo. Pero la asertividad no siempre es fácil. Las otras personas no siempre estarán de acuerdo con nosotros cuando se actúa de manera asertiva. De hecho, puede que nos interrumpen, nos saquen del tema o traten de persuadirnos para que hagamos algo que no deseamos hacer. Por tanto, es importante aprender a responder a dichos intentos de persuasión.

DURACIÓN

2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar seis técnicas que se utilizan a menudo para persuadir a los demás.
2. Identificar posibles respuestas a la persuasión.

MATERIALES

Cinta adhesiva

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenificación sobre la Persuasión, Tarjetas de Persuasión Grandes, Tarjetas de Persuasión Pequeñas*

Tarjetas de Persuasión Grandes (cada palabra o frase es una tarjeta aparte)

“Argüir”

“No hay problema”

“Menospreciarte”

“Razones”

“Amenazar”

“Salirse del Tema”

Tarjetas de Persuasión Pequeñas (cada frase es una tarjeta aparte)

“Sólo estás asustada” ello?”	“¿No eres lo suficientemente adulta para
“¿Por qué no? ¡Todo el mundo lo hace!”	“¿Qué crees que puede pasar?”
“De todos modos, ¿Qué sabes al respecto?”	“O lo haces o hasta aquí llegamos”
“Encontraré a alguien más que lo hará”	“Puedo lastimarte si no lo haces”
“Nada saldrá mal”	“No te preocupes”
“Me encargaré de todo”	“Lo tengo todo bajo control”
“Pero de todos modos nos casaremos”	“No puedes embarazarte si lo haces una vez”
“Estás en deuda conmigo”	“Tienes edad suficiente ahora”
“Tienes lindos ojos”	“Me gustas cuando te enojas”
“Sabes que te amo”	

PREPARACIÓN

Prepare las tarjetas grandes y pequeñas antes de la sesión. Ponga cinta adhesiva al reverso de cada una. Prepare y ensaye la escenificación con los educadores inter pares y los voluntarios del grupo.

PRESENTACIÓN

I. CATEGORÍAS DE PERSUASIÓN (1 HORA)

Indique que el grupo repasará las diferentes formas en que las personas podrían tratar de sacarles del tema (el mensaje asertivo) o rehusarse a aceptar su mensaje asertivo.

Pegue las *Tarjetas de Persuasión Grandes* ya preparadas en diferentes puntos de una pared despejada. Repase cada tarjeta y discuta cómo las personas pueden usar la técnica de convencer, persuadir o desviar los mensajes asertivos.

Luego, dé a cada participante una *Tarjeta de Persuasión Pequeña*. A su vez, todos los miembros del grupo deberán pararse, leer el planteamiento de sus tarjetas, explicar las posibles categorías en las que podrían caer y pegar la tarjeta en la pared debajo de la categoría apropiada. Use este corto ejercicio para identificar los tipos de persuasión que alguien podría utilizar para cambiar el mensaje asertivo de alguien. (También puede hacer referencia al **Juego de la Mejor Respuesta**, Sesión 1 en la Parte VI, si ya lo han jugado. Las “frases de presión” fueron ejemplos de persuasión y el juego nos dio la práctica para responder a dichos tipos de persuasión).

Categorías de Persuasión

Humillar:	“Sólo estás asustado(a)”. “¿No eres lo suficientemente adulto(a) para hacerlo?”
Argüir:	“¿Por qué no? ¡Todo el mundo lo hace!” “¿Qué crees que puede pasar?” “De todos modos, ¿Qué sabes sobre ... ?”

Amenazar:	<p>“O lo haces o hasta aquí llegamos”.</p> <p>“Encontraré a alguien más que lo haga”.</p> <p>“Puedo lastimarte si no lo haces”.</p>
No Hay Problemas:	<p>“Nada saldrá mal”.</p> <p>“No te preocupes”.</p> <p>“Me encargaré de todo”.</p> <p>“Lo tengo todo bajo control”.</p>
Razones:	<p>“Pero de todos modos nos casaremos”.</p> <p>“No puedes embarazarte si lo haces una vez”.</p> <p>“Estás en deuda conmigo”.</p> <p>“Ya tienes edad suficiente”.</p>
Salirse del tema:	<p>“Tienes lindos ojos”.</p> <p>“Me gustas cuando te enojas”.</p> <p>“Sabes que te quiero”.</p>

Cuando las diferentes frases estén en la pared y los grupos entiendan la idea de la persuasión, prosiga con algunas estrategias para lidiar con estos tipos de presión.

En un rotafolios o en la pizarra, escriba “¿Qué dices cuando alguien trata de sacarte del tema? Realice una lluvia de ideas con el grupo sobre algunas de las frases a usar si alguien hace planteamientos distraerentes, trata de cambiar el tópico o trata de sacarlos del tema. Las siguientes son algunas sugerencias:

¿Qué dices cuando alguien trata de sacarte del tema?

1. “Por favor déjame terminar lo que estoy diciendo”.
2. “Por favor no me detengas hasta que termine”.
3. “Eso está bien, pero por favor escucha lo que tengo que decir”.
4. “Sé que crees..., pero déjame terminar lo que estaba diciendo”.
5. “Gracias, pero...”.

Luego, realice el mismo proceso con la siguiente pregunta: “¿Qué dices cuando alguien trata de persuadirte (cambiar tu forma de pensar, convencerte)?” Una vez que haya hecho la lluvia de ideas para obtener una lista de sugerencias, quizás quiera agruparlas en tres categorías: rechazo, retraso o negociación.

¿Qué dices cuando alguien trata de persuadirte?

- | | |
|----------------|---|
| Rechazo | <p>Decir no clara y firmemente, y si es necesario, alejarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “No, no, en verdad digo que no”. • “No, gracias”. • “No, no—me voy”. |
| Retraso | <p>Posponer la decisión hasta que puedas pensarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Todavía no estoy listo(a)”. • “Quizás podemos hablar más tarde”. • “Me gustaría hablar con un amigo primero”. |

Negociación Tratar de tomar una decisión que ambas personas puedan aceptar.

- “Mejor vamos a ...”.
- “No voy a hacer eso, pero quizás podríamos ...”
- “¿Qué nos haría felices a ambos?”

II. ESCENIFICACIÓN DE LA PERSUASIÓN (1 HORA)

Para ilustrar las ideas anteriores, haga que sus educadores inter pares (u otros voluntarios) realicen su escenificación ensayada previamente. Explique que ahora se procederá a realizar una escenificación en la cual una persona trata de dar mensajes asertivos, mientras la otra trata de persuadirla o sacarla del tema. El grupo deberá observar los pasos para dar un mensaje asertivo en la escenificación y también deberá observar si la persona se defiende con las técnicas de “Rechazo”, “Retraso” o “Negociación”. La corta escenificación se mostrará tres veces, usando las tres estrategias.

Asegúrese de que los participantes entienden bien los diferentes pasos usados durante la conversación en la escenificación. Pida que le nombren los pasos, haciendo referencia a la sesión sobre **Mensajes Asertivos** (Sesión 4 en la Parte IV).

Resuma las actividades al final de la sesión. Si tiene la intención de proseguir con la sesión sobre **Cómo Responder a la Persuasión—Parte II** (Sesión 6 en la Parte IV), informe a los estudiantes que en la próxima sesión se explorarán aun más estas ideas.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Las respuestas a la escenificación brindan una excelente oportunidad para evaluar el éxito de los ejercicios anteriores. Quedará claro si los participantes comprendieron el tema en cuestión a partir de la evocación que hagan de los *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo* y la discusión sobre cómo responder a la persuasión en una escenificación.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

ESCENIFICACIÓN DE LA PERSUASIÓN

Tu hermano mayor está supuesto a darte un aventón a la casa. Te encuentras con él pero se tambalea y balbucea sus palabras. Piensas que ha bebido demasiado y no estarías actuando de manera asertiva si dejas que él conduzca hacia la casa. Tu hermano trata de persuadirte para que te vayas con él. La escenificación se hará tres veces, usando una conclusión diferente cada vez: rechazo, retraso o negociación.

Trabajar en conjunto para preparar una *corta* escenificación que muestre esta situación. Usar los siguientes tipos de planteamientos en la escenificación.

Hermana: “Me da miedo que me lleves cuando estás tomado.”

Hermano: “De todos modos, ¿Qué sabes tú sobre tomar?”

Hermana: “Por favor déjame terminar lo que estoy diciendo. No quiero que me lleves a casa y en verdad pienso que no deberías conducir. ¿Qué piensas tú? ¿Por favor, no te vayas manejando a casa?”

Hermano: “Oye, estoy bien. No tienes de qué preocuparte.”

Hermana: (tres conclusiones alternativas)

Rechazo: “No estoy de acuerdo y no me voy contigo. Así que adiós.” (Te vas).

Retraso: “Vamos a dar un paseo y hablemos sobre el asunto.”

Negociación: “¿Por qué no dejas el vehículo aquí y caminamos juntos hacia la casa?”

SESIONES SOBRE DESTREZAS DE COMUNICACIÓN

SESIÓN 6: ASERTIVIDAD/PRESIÓN DE GRUPO: CÓMO RESPONDER A LA PERSUASIÓN— PARTE II

VISIÓN GENERAL

Esta sesión se basa en los **Mensajes Asertivos** (Sesión 4 en la Parte IV) y añade otros pasos para responder a la persuasión como parte del proceso. La sesión se concentra en las respuestas asertivas a la persuasión.

DURACIÓN

2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar los pasos para responder de manera asertiva a un mensaje persuasivo.
2. Identificar estrategias de rechazo, retraso o negociación.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Rotafolios: *Pasos Revisados para Dar un Mensaje Asertivo—Cómo Responder a la Persuasión*

Material de Apoyo para los Participantes: *Tarjetas de Escenarios de Persuasión* (cada planteamiento numerado es una tarjeta aparte)

PREPARACIÓN

Escriba los pasos en un rotafolios o en la pizarra antes de la sesión. También prepare escenarios en las tarjetas o en pequeñas hojas de papel; cada planteamiento numerado es una tarjeta aparte.

PRESENTACIÓN

I. PASOS REVISADOS PARA DAR UN MENSAJE ASERTIVO—CÓMO RESPONDER A LA PERSUASIÓN (1 HORA)

Dedique unos momentos al inicio de la sesión a repasar las discusiones previas sobre el comportamiento asertivo, los mensajes asertivos y la persuasión. Asegúrese de que el grupo recuerde las ideas de rechazo, retraso y negociación cuando trate de resistir la persuasión.

Presente el rotafolios *Pasos Revisados para Dar un Mensaje Asertivo*. Discuta el proceso paso por paso. Actúe los “mensajes”. Señale los cambios realizados a los pasos originales para incluir la respuesta a la persuasión. Asegúrese de que todos los entienden bien antes de proseguir.

Luego, utilice la siguiente situación para elaborar mensajes asertivos con todo el grupo. Esto ayudará a que el grupo entienda los nuevos pasos y se prepare para el trabajo en pareja que seguirá a continuación. Después de leer la situación y aclararla, discuta cada paso con el grupo y solicite sugerencias sobre los “mensajes”. Es útil escribir los pasos en la pizarra o el rotafolio y luego completar con un mensaje para cada paso.

La Situación

Estás sola con tu novio en su casa. Se hace tarde y él vive bastante lejos de la tuya en un camino desierto.

Usualmente es muy gentil, pero esta noche ha estado tomando cerveza. Se torna muy agresivo con sus exigencias de sexo. Te interrumpe y trata de hablar de tener relaciones sexuales. Tu rechazas, retrasas o negocias.

Ésta es una situación potencialmente peligrosa. ¿Cuál es el curso de acción más seguro? Si simplemente rechazas, ¿te estarías poniendo en peligro? ¿Qué otra cosa podrías hacer? Las siguientes podrían ser algunas ideas:

1. Si sus padres están por llegar, podrías usar las tácticas de retraso hasta que lleguen.
2. Podrías negociar con él e indicarle que podrías tomar en consideración tener relaciones sexuales con él pronto, pero únicamente si no se te acerca cuando está tomando.
3. Podrías discutir el hecho de que está tomando y el efecto que parece tener en su comportamiento como táctica dilatoria.
4. Podrías negociar con él que se recueste en la cama mientras te “preparas”. Luego, quedarte en el baño hasta que se duerma.
5. Si crees que estás en peligro, podrías pretender ir al baño, pero en cambio lo que haces es correr hacia donde un vecino.

II. ESCENARIOS DE PERSUASIÓN (1 HORA)

Luego, practicaremos con la adición de frases distraídas o persuasivas a nuestros mensajes asertivos. Divida a los participantes en grupos de dos. Dé a cada pareja una tarjeta de situación. (Cada pareja tendrá una situación diferente).

La pareja decidirá cómo manejar la situación usando los pasos que hemos revisado. Decidirán si ellos rechazarían, retrasarían o negociarían y deberán pensar en las frases asertivas que cada uno podría

utilizar en la situación. Por último, los dos miembros de la pareja representarán la situación uno con otro, practicando y dando sus mensajes asertivos. Después de que una persona dé un mensaje asertivo exitoso, deberá cambiar de papel para que la otra persona tenga la oportunidad de practicar cómo responder a la persuasión.

Después de que cada grupo haya practicado ambos roles, invite a los interesados a representar sus mensajes asertivos frente del grupo. Recuerde repasar las respuestas a la persuasión y discutir las estrategias utilizadas. Resuma la actividad al final de la sesión.

VARIANTES—CÓMO NEGOCIAR EL USO DEL CONDÓN

El mismo ejercicio puede adaptarse a la sesión sobre cómo negociar el uso del condón. Elabore una lista de las frases persuasivas que una persona pudiera utilizar para abstenerse de usar un condón durante las relaciones sexuales. Siga los mismos *Pasos para Dar un Mensaje Asertivo*, y haga que el grupo practique cómo dar ese mensaje y cómo responder a la persuasión. Puede pensar en muchas situaciones.

He aquí algunos ejemplos:

“Ambos estamos limpios...no tenemos que usar un condón.”

“Todavía no deseo tener sexo con un condón. No es natural.”

“Me apenaría usar un condón.”

“No deseo usar un condón. No me gustan los condones.”

“No tengo condones. Hagámoslo sólo esta vez.”

“Tus oportunidades de contraer una enfermedad si lo haces sólo una vez son nulas.”

“Un condón lo haría tan bochornoso.”

“Es como comerse un dulce con la envoltura.”

“Matan el romance.”

“No se siente natural.”

“Crees que estoy enfermo.”

“Los condones tienen el VIH.”

“Me hacen sentir como una persona baja.”

“Ya te pusiste la inyección.”

“Me daría mucha vergüenza ir a un centro de salud a buscar condones.”

“Va en contra de mi religión”.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Para evaluar la efectividad de este método, observe las estrategias utilizadas por cada pareja para responder a la persuasión en cada situación.

Las páginas 116–118 son adaptaciones y reimpresiones, realizadas con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners—Students' Activities*, Págs. 46–49. © WHO 1994

PASOS REVISADOS PARA DAR UN MENSAJE ASERTIVO: CÓMO RESPONDER A LA PERSUASIÓN

PASOS	FRASES QUE PODRÍAS DECIR
1. Explicar tus sentimientos y el problema.	<ul style="list-style-type: none"> • “Me siento frustrada cuando ...” • “No me siento feliz cuando ...” • “Me siento ... cuando ...” • “Me lastimas cuando ...” • “No me gusta cuando ...”
2. Frases Distrayentes	La otra persona trata de sacarte del tema.
3. Regresar al tema.	<ul style="list-style-type: none"> • “Por favor déjame terminar lo que estaba diciendo.” • “Me gustaría que escucharas lo que te tengo que decir ...”
4. Hacer tu petición.	<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría mejor que ...” • “Me gustaría que tú ...” • “Podrías por favor ...” • “Por favor no ...” • “Deseo que tú ...”
5. Preguntar a la otra persona cómo se siente con tu petición.	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Cómo te sientes al respecto?” • “¿Estás de acuerdo?” • “¿Qué piensas?” • “¿Hay algún problema?”
6. Frase Persuasiva	La otra persona trata de que cambies de opinión.
7. RECHAZAR	<ul style="list-style-type: none"> • “No, de veras quiero decir no.” • “No, me voy.” • “No, no voy a hacerlo.”
RETRASAR	<ul style="list-style-type: none"> • “Ahora no estoy lista—quizás después.” • “Quizás podemos hablar luego.” • “Me gustaría hablar con un amigo.”
NEGOCIAR	<ul style="list-style-type: none"> • “En lugar de eso, vamos a...” • “Que te parece si tratamos de ...” • “¿Qué nos haría felices a ambos?”

TARJETAS PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA PLANTEAMIENTO NUMERADO ES UNA TARJETA APARTE)

TARJETAS DE ESCENARIOS DE PERSUASIÓN

1. Un amigo tuyo quiere que faltes a la escuela y que lo acompañes al río a tomar cerveza. Te dice que irá todo un grupo. Te dice, “¿Estás asustado o no?” El mes pasado te atraparon fuera del área de la escuela y no deseas que te atrapen de nuevo. Decides decirle que no deseas ir.

2. Tus padres están lejos y tú invitas a un amigo del sexo opuesto a estudiar en casa. Después de hacer la tarea, esta persona te agarra y trata de besarte. La empujas, pero te dice, “Vamos, no me invitaste solamente a hacer la tarea.” Asumes una posición firme para que esto no pase de nuevo.

3. Tu novio o novia cree que ya es hora de tener relaciones sexuales. Lo/la quieres pero sientes que tener sexo antes de estar listo(a) no está bien. Tu novio o novia te dice, “Sólo estás asustado(a). Si realmente me amaras, me lo demostrarías.” Aunque tienes miedo de que termine la relación, decides decirle que no estás listo(a).

PARTE V: DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES



SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 1: PASOS PARA TOMAR UNA BUENA DECISIÓN

VISIÓN GENERAL

Esta sesión es una introducción al tema de destrezas para tomar decisiones. El ejercicio invita a los participantes a crear un posible marco para explorar cuándo se debe tomar una decisión.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar algunos de los pasos para tomar una decisión.
2. Describir algunos de los factores importantes a considerar en la toma de decisiones.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *Tarjetas de Escenarios de Toma de Decisiones* (cada planteamiento numerado es una tarjeta aparte)

PREPARACIÓN

Prepare las tarjetas de escenarios antes de la sesión.

PRESENTACIÓN

I. TRABAJO EN GRUPOS PEQUEÑOS (30–45 MINUTOS)

Es importante dedicar algo de tiempo a discutir el vínculo que existe entre tomar buenas decisiones y evitar la actividad de riesgo. Puede ser útil hacer referencia al **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte I) y a la escenificación con Rita y Lucía.

¿Qué pasos podrían tomar los y las jóvenes si tienen que decidir algo crucial? ¿Qué deberían hacer primero? ¿Posteriormente? ¿Deberían buscar consejo? ¿De quién?

Al tratar de idear una lista de pasos para tomar una decisión firme, puede ser útil ponernos a nosotros mismos en la posición de alguien a punto de tomar una decisión importante. La idea detrás de este ejercicio es imaginar que estamos a punto de tomar una decisión importante, explicar detalladamente el proceso que podríamos utilizar para obtener ideas para tomar esa decisión y, finalmente enumerar los pasos que podríamos tomar para intentar tomar esa decisión.

Nota para el Instructor: Puede que usted desee enfatizar que la decisión real que los grupos logren es menos importante que entender el proceso que conlleva tomar dicha decisión y los factores a tomarse en consideración.

Divida a los participantes en grupos pequeños. Dé a cada grupo una tarjeta con un escenario de toma de decisiones. Los grupos deberán hacer lo siguiente:

1. Reunirse y discutir la situación.
2. Al tratar de tomar la decisión, ¿qué deberían hacer primero las personas en los escenarios?
3. Enumerar los pasos que las personas deberían tomar para tratar de lograr sus decisiones.
4. Finalmente, como grupo, discutir la situación y tomar una decisión para el escenario en la tarjeta.
5. En el rotafolio o en una parte de la pizarra, escribir los pasos para tomar una decisión, cuál decisión tomaría el grupo para el escenario y las razones de la decisión final.

II. PASOS PARA TOMAR UNA DECISIÓN (45 MINUTOS)

Haga que cada grupo presente sus ideas al grupo completo. Discuta cada situación por turno. Cuando todos los grupos hayan terminado, resuma el proceso de toma de decisiones y ayude a consolidar todas las ideas de los grupos en una lista que se denominará *Pasos para Tomar una Decisión*.

Nota para el Instructor: Algunas sugerencias de grupos pasados incluyen lo siguiente:

Detenerse.

Tomarse un descanso.

Definir el problema.

Reflexionar sobre la situación..

Buscar consejo.

Escuchar el consejo dado.

Rezar.

Tomar en cuenta los valores familiares y los valores personales.

Tomar en cuenta las prácticas culturales y las creencias familiares.

Tomar en cuenta todas las opciones o alternativas disponibles.

Imaginar las consecuencias y posibles resultados de cada opción.

Tomar en cuenta el impacto de las acciones en las otras personas.

Escoger las mejores alternativas.

Tomar la decisión.

Actuar la decisión.

Aceptar la responsabilidad de nuestras acciones.

Resulta muy útil enfatizar el punto final de esta lista—aceptar la responsabilidad de nuestras acciones. Los jóvenes deberían aprender temprano que cada una de nuestras acciones trae consigo una consecuencia; y que, después de que se les ha dado la capacidad de tomar una decisión y escoger, deben aceptar la responsabilidad de las elecciones que hacen. Esta es la misma esencia de lo que significa ser un adulto.

Un eficaz ejercicio de seguimiento a esta sesión es asignar la siguiente tarea para la casa (especialmente para los grupos que llevan un diario). Solicite a los participantes que piensen sobre todas las decisiones pasadas y presentes que afectan sus vidas y elaboren entonces las tres listas siguientes :

- Decisiones que han tomado por mí (pasado)
- Decisiones que he tomado por mí mismo(a) (ahora)
- Decisiones que tendré que tomar en el futuro

Estimule a los participantes para que escriban todos los tipos de decisiones, independientemente de cuán pequeñas o cuán grandes sean. Después de hacer estas listas, anímelos para que reflexionen sobre todas estas decisiones y cómo han afectado o están afectado sus vidas.

Adaptaciones del ejercicio “*Decision-Making Skills*” del taller “*Promoting Sexual Health*”, Cuerpo de Paz/Malawi, Agosto de 1996

La asignación de tarea para la casa es una adaptación y reimpresión, realizadas con permiso de UNICEF Harare, de *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools—Form 1*, Pág. 33. © UNICEF Harare 1995

TARJETAS PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA PLANTEAMIENTO NUMERADO ES UNA TARJETA APARTE)

TARJETAS DE ESCENARIOS DE TOMA DE DECISIONES

1. Eres una joven de 15 años que vive en un pueblo pequeño. Tienes bajo tu cuidado a cuatro huérfanos más jóvenes y no puedes encontrar dinero para comprar carne o vegetales para comer. Tienes un amigo cerca del mercado que te ha estado ofreciendo bonitos regalos y comprándote algunos alimentos. Recientemente, te ha sugerido que deberían reunirse en una posada o motel. ¿Qué harás?
2. Eres un hombre de 20 años que se ha casado recientemente. Tú y tu esposa estudian en la universidad. Desean comenzar una familia, pero también desean terminar sus carreras y conseguir empleo. Tu esposa ha sugerido usar un dispositivo intrauterino.
3. Eres una mujer de 38 años con siete hijos. Realmente no deseas embarazarte de nuevo, pero tu esposo se opone a que uses el dispositivo o la “inyección”.
4. Tu y tu novio están enamorados y han planificado casarse. Se han abstenido de tener sexo hasta después del matrimonio, pero se torna más y más difícil abstenerse a medida que pasa el tiempo. Últimamente, tu novio ha estado sugiriendo que tengan relaciones sexuales ahora. Después de todo, están verdaderamente comprometidos uno con el otro y de todos modos se van a casar.
5. Eres una joven de 17 años que asiste a la escuela secundaria. El club anti-SIDA del que eres miembro ha estado muy activo últimamente y has estado pensando mucho en el SIDA. Piensas que tus pasadas experiencias pueden haberte puesto en riesgo de ser positiva al VIH, pero tienes miedo de saberlo con seguridad. Un amigo cercano te ha sugerido que te hagas una prueba de VIH.
6. Eres una profesora de 36 años en la escuela primaria. Tu esposo es profesor en una escuela secundaria y han estado casados por 16 años. Tienes cinco hijos mayores y has estado hospitalizada durante un mes con complicaciones para dar a luz a tu sexto hijo. Mientras estás en el hospital, tu esposo toma una segunda esposa. Ustedes habían acordado que tú siempre serías su única esposa y estás escandalizada y molesta con su decisión.
7. Eres un joven de 20 años que recién ingresa al último año de secundaria. Tu padre murió hace varios años y tu tío ha pagado tus estudios durante los últimos años. Tu tío acaba de morir y ahora no hay quien pague tu último año escolar. En los exámenes finales del año anterior obtuviste muy buenas calificaciones y tienes la esperanza de poder ingresar a la universidad si puedes tomar los exámenes de admisión correspondientes. Pero, como no hay dinero para pagar tus estudios, estás considerando buscar empleo, trabajar unos años y volver después a la universidad.

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 2: SÓLO ENTRE NOSOTROS

VISIÓN GENERAL

Esta sesión es un buen seguimiento a la sesión introductoria, **Pasos para Tomar una Buena Decisión** (Sesión 1 en la Parte V). Ésta ofrece un espacio abierto para practicar la toma de decisiones y también anima el debate sobre temas importantes de la comunidad. Si en su área o lugar de trabajo acontece un asunto en particular, quizás quiera crear una escenificación diferente que enfoque dicha situación.

DURACIÓN

Aproximadamente 2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar factores importantes para la toma de decisiones.
2. Describir el vínculo entre los valores y la toma de decisiones.

MATERIALES

Material de Apoyo para los Participantes: *Tarjetas para la Escenificación* (cada situación numerada es una tarjeta aparte)

PREPARACIÓN

Escriba las situaciones para la escenificación en papel o tarjetas. Cada situación numerada es una tarjeta aparte.

PRESENTACIÓN

I. TRABAJO EN GRUPOS PEQUEÑOS (1 HORA)

Divida al grupo en dos subgrupos. Explique que se procederá a practicar el uso en una escenificación estilo debate de nuestras destrezas para tomar decisiones y pensar. Dé a cada grupo una situación para escenificar.

Dé tiempo a los grupos para idear sus escenificaciones. Deberán pensar primero qué decisiones tomarían en estas situaciones y cómo terminarán sus escenificaciones. Éstas son cuestiones difíciles; así que anímelos para que haya mucha discusión entre los grupos antes de decidir cuál será el resultado de la situación.

II. ESCENIFICACIONES Y DEBATE (50 MINUTOS)

Cada grupo realiza su escenificación para el otro grupo. Después de cada escenificación, procese el ejercicio con algunas de las siguientes preguntas:

1. ¿Estamos todos de acuerdo con la decisión que se ha tomado?
2. ¿Alguien del grupo piensa que la situación debió terminar de otra manera? ¿Cómo?
3. ¿Qué valores estuvieron en juego para llegar a estas decisiones?

Permita ahora que los participantes inicien un debate.

Para resumir la actividad, señale que tomar decisiones no es siempre un proceso fácil. Los valores personales juegan un papel muy importante en las decisiones que tomamos y si vamos contra esos valores, ello nos puede ocasionar que tengamos sentimientos de culpa y confusión.

III. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Refuerce la sesión **Pasos para Tomar una Buena Decisión** invitando a los participantes para que le digan cuáles pasos tomaron sus grupos para tomar estas decisiones.

TARJETAS PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA SITUACIÓN NUMERADA ES UNA TARJETA APARTE)

TARJETAS DE ESCENIFICACIONES

1. Un mes antes de los exámenes, Jaime le dice a David que le tiene información importante si promete mantener el secreto. David siente curiosidad y accede. Jaime le dice que sabe cómo conseguir los exámenes de historia por adelantado. Su hermano tiene un amigo que a su vez tiene un amigo que trabaja en la Secretaría. Esta persona está vendiendo los exámenes de manera secreta. Jaime le dice que dos compañeros de clase ya los han comprado. Desea que David compre uno también. David se siente asustado y furioso. Él no cree en hacer trampas. Piensa que Jaime y los otros deberían ser reportados al Director, pero le prometió guardar el secreto. Ahora no sabe qué hacer.

Decidir lo que hará David. Crear entonces una escenificación que represente la situación y muestre las reacciones de todos los amigos de David frente a su decisión.

2. Una doctora tenía un paciente a quien conocía bien. El paciente estaba enfermo y la doctora pensaba que podría tener VIH. Lo envió a hacerse un examen de sangre que dio positivo. La doctora sabía que el paciente tenía varias novias y le aconsejó que se lo informara para que se protegieran. El paciente se enojó y le dijo que se ocupara de sus propios asuntos. Sus novias no deben enterarse.

La doctora estaba muy preocupada por la actitud del paciente. Sabía que los doctores no deben discutir las enfermedades con sus pacientes, pero sabía que su información podría salvar la vida de otras personas. Decidió romper la regla de confidencialidad e informar a sus novias. El paciente estaba muy furioso y llevó a la doctora a la corte porque había roto su juramento de confidencialidad.

Actuar el caso de la corte. Presentar el caso del paciente y dejar que las novias suban a estrado. Designar un juez. ¿Encuentran a la doctora culpable de romper su código profesional de confidencialidad? Llegar a un veredicto mediante votación.

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 3: INTERCAMBIO DE HISTORIAS— MODELOS A SEGUIR ("LA PERSONA QUE ADMIRO")

VISIÓN GENERAL

Esta sesión ofrece a los participantes la oportunidad de clarificar las características y cualidades que admiran y procuran emular. Mediante la visualización de la persona que desean ser, se motiva a los participantes a fijar metas personales para sus vidas.

Nota para el Instructor: Este ejercicio puede ser adaptado para diferentes tipos de sesiones y es especialmente efectivo como parte de una capacitación de educadores inter pares. (Véanse las Variantes al final de la sesión).

DURACIÓN

De 1 hora, a 1 hora 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar las características o cualidades que más admiran en los demás.
2. Identificar las cualidades que desean desarrollar en ellos.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

PRESENTACIÓN

I. INTERCAMBIO DE HISTORIAS (30–45 MINUTOS)

Presentar la sesión haciendo referencia al **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte III). Sugiera que para construir “el yo que deseas ser” es importante considerar las cualidades de una persona fuerte y saludable. Para comenzar una discusión sobre la construcción de una vida positiva y saludable como personas fuertes, motivadas, haremos un ejercicio denominado “Intercambio de Historias”. África siempre se ha dado a conocer por sus historias. Historias, leyendas y fábulas han pasado de generación en generación para enseñar a los jóvenes y transmitir la historia de un grupo étnico.

Luego, escriba el término “modelo a seguir” en el rotafolios o la pizarra. Invite a los participantes a realizar una lluvia de ideas sobre el significado del término. Discuta las ideas y concluya con algo parecido a la siguiente definición: “Alguien cuyo ejemplo sigues en la vida” o, “Alguien a quien admiras y que representa lo que quieres ser”.

Invite a los participantes a que reflexionen sobre la persona que más admiran en el mundo. ¿Quién es su modelo a seguir? ¿A qué persona en el mundo les gustaría más parecerse? Puede ser una persona famosa o alguien que conocen personalmente. Puede ser de cualquier parte del mundo o de cualquier época en la historia. Dé tiempo a los participantes para que piensen tranquilamente sobre la persona que escogerán.

Ahora, diga a cada participante que elijan un compañero. Uno de ellos deberá compartir la historia sobre la persona que más admira. Después de cinco minutos, cambian de papel para que ambos tengan la oportunidad de contar sus historias.

Luego, pida a cada pareja que escoja una de las dos historias para que la compartan con los demás.

Cada pareja se unirá entonces con otra pareja para formar grupos de cuatro personas. Se contarán dos historias—una por cada pareja.

Después de contar las dos historias, cada grupo de cuatro escogerá de nuevo la historia que quieren compartir con los demás. Entonces se unirán con otro grupo de cuatro—cada grupo cuenta una historia. Continuar de esta forma, añadiendo dos grupos cada vez, hasta que finalmente se quede con dos o tres grupos solamente (dependerá del número de participantes).

Finalmente, haga que un representante de cada uno de los grupos restantes se pare y le cuente al grupo la historia de su elección sobre un modelo a seguir. Se contarán dos o tres historias—una por cada uno de los grupos más grandes.

II. CUALIDADES QUE ADMIRAMOS (APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS)

Ahora utilice una hoja del papel en blanco del rotafolios o use la pizarra para procesar este ejercicio. Invite a los participantes a que reflexionen sobre todas las historias contadas. ¿Qué cualidades comparten estos modelos a seguir? ¿Qué tienen en común? ¿Qué hace que admiremos a estas personas? ¿En que se parecen? Realice una lluvia de ideas con el grupo completo y escriba cada respuesta en el rotafolios. Las ideas podrían incluir:

- Persona honesta
- Alguien en quien se puede confiar
- Comenzó de la nada pero se hizo exitosa
- Apoya a mucha gente en la familia o la comunidad

- Se mantiene activa en la iglesia o la comunidad
- Presta atención a las necesidades de los demás

Finalmente, discuta con el grupo la importancia de los modelos a seguir, como las personas que admiran. ¿Se están esforzando para desarrollar en ustedes estas mismas cualidades? Observar estos modelos a seguir los puede ayudar a encauzarse por el camino correcto y evitar situaciones peligrosas que podrían comprometer sus propias metas. Sugiera que éste es el momento adecuado en sus vidas para comenzar a desarrollar esas cualidades para que se conviertan en adultos fuertes, saludables y felices.

III. EVALUACIÓN (15 MINUTOS)

Invite a todos los participantes para que indiquen algo que los hará parecerse más a la persona que admiran.

VARIANTES

EN UNA CAPACITACIÓN DE EDUCADORES INTER PARES

Indique que debido a que fueron escogidos como educadores inter pares, serán considerados modelos a seguir por los demás jóvenes de su comunidad o escuela. Indique que esa es una gran responsabilidad, y la importancia de asumirla con seriedad y ser ejemplos de buen comportamiento para que los demás estudiantes los sigan.

EN UNA CAPACITACIÓN PARA UN CLUB DE JOVENCITAS O EN CUALQUIER AMBIENTE DE JOVENCITAS

A menudo resulta efectivo adaptar este ejercicio sobre los “Modelos a Seguir” a “La Mujer que Admiro”. En vez de discutir sobre la *persona* que admiramos o a quien deseamos parecernos, las jóvenes pueden discutir sobre la *mujer* que admiran o a quien desean parecerse. Este ejercicio puede ser increíblemente habilitador para las jovencitas, ya que les brinda la oportunidad de reflexionar sobre las mujeres fuertes y poderosas de sus vidas—algo que probablemente no hacen muy a menudo.

COMO INTRODUCCIÓN AL TEMA DEL VIH/SIDA

Este ejercicio puede también servir de introducción efectiva al “Impacto del SIDA”. Al inicio de la sesión, discuta el hecho de que todos nosotros hemos estado personalmente afectados por el VIH/SIDA. Todos tenemos nuestras propias historias personales que compartir sobre el VIH/SIDA y el impacto que ha tenido en nuestras vidas. Enfatique que no estamos hablando de la vida de la nación o cualquier otra parte de la comunidad, sino de la vida *personal* de cada uno de nosotros en este salón. Quizás conocemos a alguien que ha muerto; quizás nosotros mismos estamos infectados; quizás tenemos huérfanos del SIDA en nuestro hogar; quizás hemos cambiado nuestro comportamiento debido a la amenaza del VIH/SIDA; quizás ha sido el foco de nuestro trabajo. De alguna forma, cada uno de nosotros ha tenido una exposición personal a esta enfermedad.

Los participantes deberán dedicar algo de tiempo a reflexionar sobre cómo el VIH/SIDA los ha afectado *personalmente*. Prosiga con el resto del ejercicio usando la misma técnica antes esbozada. Cuando realice el procesamiento, use las historias personales para establecer vínculos con el impacto más amplio que el VIH/SIDA ha tenido en el individuo, la comunidad y toda la nación.

La técnica del “Intercambio de Historias” fue demostrada en el taller “*Community Content Based Instruction*” del Cuerpo de Paz/Malawi, impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1997.

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 4: LA HISTORIA DE TU VIDA

VISIÓN GENERAL

Este es otro ejercicio que propicia que los participantes piensen en su futuro. Al imaginarse un futuro satisfactorio y feliz, se estimula a los participantes a evitar cualquier comportamiento que podría alejarlos del camino que los conducirá al logro de sus metas.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar los factores que podrían tener algún impacto en sus planes futuros.
2. Describir las posibilidades que tienen para su vida durante los años venideros.
3. Describir el impacto que el VIH/SIDA podría tener en su futuro.

MATERIALES

Ninguno

PRESENTACIÓN

I. VISUALIZACIÓN DEL FUTURO DE FÁTIMA (45 MINUTOS)

Recuerde al grupo la importancia de visualizar las metas futuras y usar estos sueños y esperanzas para evitar un comportamiento de riesgo. Sugiera que tener una idea clara de nuestros sueños nos puede ayudar a construir un futuro satisfactorio. Invite a los participantes a escuchar mientras lee la historia de Fátima:

Fátima Moldea su Futuro

Cuando Fátima nació, las estrellas parecían brillar más fuerte que nunca antes. Tenía tal inteligencia, sensibilidad y belleza que con seguridad su vida sería encantadora.

A los 13 años de edad, Fátima asistía a una buena escuela secundaria. Sus padres pensaron que debían darle la mejor educación posible para prepararla para el resto de su vida. Fátima se destacaba en todo. Era tan amable y tan querida por todos sus amigos que nadie podía sentir celos de sus éxitos.

A los 19 años de edad, cuando Fátima acababa de completar su segundo año en la universidad donde estudiaba ingeniería, conoció a Miguel.

Miguel era una persona adorable, de una naturaleza muy alegre. El tiempo que pasaba con Miguel siempre era maravilloso, aunque éste nunca parecía tomar su trabajo muy en serio.

En grupos de dos, haga que los participantes hablen sobre las opciones de Fátima y luego completen su historia. ¿Llenaba la vida de Fátima sus expectativas y las de su familia, o era esto simplemente una ilusión? ¿Tenía ella control de su vida? Anime a los grupos para que sean creativos.

Cuando los grupos terminen, pídeles que presenten al grupo completo los finales que la historia puede tener. Discuta todos los posibles finales. ¿Aparece el VIH/SIDA como un posible final? ¿Un embarazo inesperado? Discuta cómo el brillante futuro de Fátima podría verse afectado por dichos problemas. ¿Cómo cambia la “historia de su vida” debido a las decisiones que pudiera tomar?

II. NUESTRAS PROPIAS HISTORIAS (45 MINUTOS)

Nota para el Instructor: La visualización guiada es una técnica muy eficaz. Asegúrese de que se siente cómodo cuando ayude a alguien del grupo que puede perder el control y empezar a llorar. Si no lo está, pídale a otra persona del grupo que tenga más experiencia que le asista con esta sesión.

Reflexionemos ahora sobre nuestro futuro, nuestras propias historias de la vida. Pida a los participantes que cierren los ojos, se recuesten y relajen, y que se imaginen cómo será su vida el próximo año. ¿Con quién vivirán? ¿Quiénes serán sus amigos? ¿Tendrán un amigo especial del sexo opuesto?

¿Qué harán en su tiempo libre? ¿Fumarán, beberán o consumirán drogas? ¿Cómo podría entrar el SIDA en sus vidas en este momento? ¿Conocerán a alguien que sea positivo al VIH o que tenga SIDA?

Luego, imagínense dentro de cinco años. (Haga algunas de las mismas preguntas anteriores).

Ahora piensen en su vida cuando se estén acercando a los 30. ¿Estarán casados? ¿Qué trabajo estarán realizando? ¿Cómo podría entrar el SIDA en sus vidas en ese momento?

Finalmente, imagínense que tienen sus propios hijos de 13 ó 14 años. ¿Cómo podría el VIH/SIDA afectar sus vidas? ¿Qué tipo de estilo de vida desearían para ellos? ¿Temen que algo les pueda pasar?

Piensen sobre cuáles decisiones podrían tomar en el transcurso de su vida para cambiar su futuro.

Pida a los participantes que abran sus ojos, se relajen por unos minutos solamente y reflexionen sobre lo que acaban de contemplar—las etapas de sus vidas. (No les pida que informen al respecto). Dé al grupo una asignación para que la escriban en los diarios o en papel. Deberán escribir la “historia de mi vida” imaginándose el futuro mientras tienen en mente las preguntas sobre las cuales pensaron durante esta sesión. Pueden guardarse para sí las historias o las pueden compartir—lo que deseen hacer. Lo importante es que realicen el proceso de imaginar sus vidas y los posibles éxitos u obstáculos que podrían encontrar en el transcurso de la misma.

III. EVALUACIÓN

Si los participantes están de acuerdo, puede recopilar las historias y leerlas para que pueda evaluar la asimilación individual de las sesiones, o quizás quiera invitar a los participantes interesados a que compartan sus historias con todo el grupo.

Las páginas 135–137 son adaptaciones y reimpressiones, realizadas con permiso de UNICEF Harare, de *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools—Form 2*, Pág. 34. © UNICEF Harare 1995

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 5: TUS METAS

VISIÓN GENERAL

Se recomienda que esta sesión se realice después de la sesión **La Historia de Tu Vida** (Sesión 4 en la Parte V). Esta sesión tiene el propósito de ayudar a los participantes para que comiencen a elaborar un plan de acción para el logro de sus metas. Se guía a los participantes a través del proceso de definición de los pasos para el logro de sus metas y se les motiva para que comiencen a incorporar este proceso a la planificación de su futuro.

DURACIÓN

1 hora

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Definir metas a corto y largo plazo.
2. Identificar un plan de acción para la fijación de metas.
3. Enumerar las metas a corto y largo plazo, y trazar estrategias para su consecución.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *¿Cuáles son mis Metas?—Hoja de Trabajo sobre las Metas*

PRESENTACIÓN

I. PLANIFICACIÓN DE NUESTRAS METAS (30 MINUTOS)

Dedique varios minutos a repasar las sesiones previas sobre la visualización del futuro y las historias de la vida. Sugiera al grupo que es más probable que alcancemos nuestras metas si hacemos un plan y

lo seguimos hasta completarlo. Esta sesión ofrece un tipo de plan de acción que los participantes podrían usar para establecer sus metas futuras.

Realice una lluvia de ideas sobre el significado de “meta a corto plazo” y “meta a largo plazo”, y anote los resultados en el rotafolios o pizarra. Las siguientes son algunas sugerencias:

Meta a corto plazo:

Un proyecto que puede completarse dentro de seis meses. Por ejemplo: “Hoy voy a limpiar la casa”; o, “En dos meses voy a pasar mis exámenes”; o, “Voy a tejer algunos manteles y los venderé en el mercado”.

Meta a largo plazo:

Un proyecto que puede completarse dentro de un año o más. Por ejemplo: “Ingresaré en la universidad y estudiaré medicina”; o, “Tendré tres hijos y los inscribiré en buenas escuelas”.

Luego, dé a cada participante una copia de las *Hojas de Trabajo sobre las Metas*. Indíqueles que no deberán completarlas en este momento, que se revisarán en breve. Usando un ejemplo de meta como guía, repase cada sección de la hoja de trabajo, explique el encabezado y dé ejemplos.

1. Identificar las metas. Escribir una meta a corto plazo y una a largo plazo. Sugerir por ejemplo, “Pasar mis exámenes.”
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas buenas que obtendré si logro mi meta? En nuestro ejemplo, “Podré continuar el próximo curso y tendré entonces la oportunidad de obtener una beca universitaria.”
3. ¿Qué se interpone entre mi meta y yo? “Si no me gusta estudiar o no estudio lo suficiente, esto podría ser un obstáculo para pasar mis exámenes.” De manera similar, “Si tengo que trabajar mucho tiempo en el campo y no me queda tiempo para estudiar, esto me puede impedir que alcance mi meta.”
4. ¿Qué necesito hacer o aprender? “Necesito aprender matemáticas e inglés para poder hacer un buen examen. También necesito inscribirme para el examen con el director .”
5. ¿Quién me motivará? “Sé que mi mamá y mi maestro realmente desean que me vaya bien, así que les pediré que me supervisen periódicamente para confirmar si estoy estudiando y logrando algún progreso.”
6. ¿Cuál es mi plan de acción? “Primero, elaboraré un programa de estudio. Luego me inscribiré para el examen con el director. Luego comenzaré a estudiar tres horas al día hasta el día del examen.”
7. Fecha de Terminación. ¿Cuándo completaré esta meta? “Los exámenes serán en tres meses, así que terminaré con él _____.” (Escribir aquí la fecha de los exámenes).

Repase los pasos hasta que sea evidente que los participantes entienden el uso de la *Hoja de Trabajo sobre las Metas*.

II. ACTIVIDAD 2: CÓMO COMPLETAR NUESTRA *HOJA DE TRABAJO SOBRE LAS METAS* (25 MINUTOS)

Dé tiempo a los participantes para que reflexionen sobre una meta importante a corto y a largo plazo. Estimúelos para que todos planifiquen la consecución de estas metas usando la hoja de trabajo. Verifique de manera individual que los participantes entienden el ejercicio.

III. EVALUACIÓN (5 MINUTOS)

INVITE A LOS PARTICIPANTES A QUE SE PAREN Y LEAN AL GRUPO SUS PLANES DE METAS. LA OBSERVACIÓN POSTERIOR DE ESTOS PLANES Y LA CONCLUSIÓN EXITOSA DE LOS PASOS LE AYUDARÁN A EVALUAR SI TODOS LOS PARTICIPANTES ENTENDIERON LA SESIÓN

.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

¿CUÁLES SON MIS METAS?—HOJA DE TRABAJO SOBRE LAS METAS

Meta a Corto Plazo	Meta a Largo Plazo
Beneficios que Obtengo si Alcanzo mi Meta	Beneficios que Obtengo si Alcanzo mi Meta
¿Qué podría interponerse en mi camino?	¿Qué podría interponerse en mi camino?
¿Qué necesito aprender o hacer?	¿Qué necesito aprender o hacer?
¿Quién me estimulará?	¿Quién me estimulará?
Planes de acción—Pasos que tomaré	Planes de acción—Pasos que tomaré
Fecha de Terminación	Fecha de Terminación

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 6: EMBARAZO TEMPRANO

VISIÓN GENERAL

Una de las cosas más importantes que los jóvenes deberían interiorizar es comprender las consecuencias de sus acciones. Como parte de la porción de motivación de sus sesiones sobre Destrezas para la Vida, quizás quiera dedicar algo de tiempo a discutir las consecuencias de que la mujer se embarace cuando aún no está lista. Esta sesión ofrece una introducción a ese tema.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar las consecuencias del embarazo temprano para la madre del bebé.
2. Enumerar las consecuencias del embarazo temprano para el padre del bebé.
3. Enumerar las consecuencias del embarazo temprano para el bebé, la familia y la comunidad.

MATERIALES

Rotafolios o papel

Marcadores o bolígrafos

Rotafolios:

1. *¿Cuáles son las consecuencias del embarazo temprano para la madre del bebé?*
2. *¿Cuáles son las consecuencias del embarazo temprano para el padre del bebé?*
3. *¿Cuáles son las consecuencias del embarazo temprano para el bebé?*
4. *¿Cuáles son las consecuencias del embarazo temprano para las familias de la pareja?*
5. *¿Cuáles son las consecuencias del embarazo temprano para la comunidad?*

PRESENTACIÓN

Divida a los participantes en cinco grupos. Distribuya un rotafolios a cada grupo para que realicen una lluvia de ideas sobre las respuestas a la pregunta de su hoja.

Cada grupo se turnará para presentar entonces sus ideas al grupo completo. Procese las ideas con todo el grupo. Quizás usted quiera comenzar a discutir algunas de las causas del embarazo temprano, pero ese tema será (o ha sido) cubierto en detalle en la sesión 1 en la Parte I, **Modelo de Puente**.

VARIANTES

SI HAY UNA VIDEOCASETERA DISPONIBLE

La película titulada “*Consecuencias*”, filmada en Zimbabwe, es excelente, ya que pone de relieve casi todos los aspectos del embarazo temprano. Hay copias disponibles en los centros de recursos sobre SIDA o contactando al *National AIDS Control Programme*, Ministry of Health, P.O. Box 8204, Causeway, Harare, Zimbabwe, o a *Media for Development Trust*, 19 Van Praagh, Milton Park, Harare, Zimbabwe <MDS@samara.co.zw>.

La película resume de manera versada los aspectos que envuelve el embarazo temprano desde la perspectiva de todas las partes involucradas. Permita que la película anime una buena discusión sobre el tema. Puede que durante las sesiones descubra que los participantes hacen referencia a la película y a sus personajes.

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 7: CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

VISIÓN GENERAL

Uno de los comportamientos de riesgo que muchos jóvenes practican es el consumo de alcohol y drogas. Esta sesión abordará más de cerca las causas y consecuencias del consumo de alcohol y drogas.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar algunas de las razones de que los jóvenes consuman alcohol o drogas.
2. Enumerar algunas consecuencias del consumo de alcohol y drogas.
3. Identificar nuevas realidades relacionadas con el consumo de alcohol.

MATERIALES

Utilería para las escenificaciones

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenificación: La Historia de Mauricio*

Rotafolios: *Algunas Realidades Relacionadas con el Alcohol*

Algunas Realidades Relacionadas con el Alcohol

- Las personas comienzan a tomar alcohol a una edad más temprana que nunca antes.
- Los jóvenes también están tomando más.
- Muchos jóvenes que resultan heridos o que mueren en accidentes de tránsito tienen alcohol en la sangre.

- Como los jóvenes tienen una mayor proporción de agua en el cuerpo y menores proporciones de grasa y músculo, tienden a ser más afectados por el alcohol—y a hacerse dependientes del mismo—más rápido que los adultos.
- En muchos países, los jóvenes que consumen alcohol pasan a probar drogas ilegales incluyendo marihuana.
- El alcohol puede dañar seriamente el hígado y ocasionar muchas otras complicaciones de salud.
- En efecto, el alcohol destruye las células cerebrales.
- El alcohol afecta el juicio. Bajo su influencia, una persona puede verse tentada a experimentar con el sexo, cosa que no haría si está sobria.

PREPARACIÓN

Antes de la sesión, prepare y ensaye la escenificación con educadores inter pares o voluntarios del grupo.

PRESENTACIÓN

I. ESCENIFICACIÓN (30 MINUTOS)

Recuerde a los participantes los posibles comportamientos de riesgo en los que los jóvenes pueden caer si no “construyen un puente” a través del aprendizaje y uso de buenas destrezas para la vida. Uno de los comportamientos de riesgo es consumir alcohol o usar drogas. Beber y fumar son actividades de por sí peligrosas. Incluso, son más graves si consideramos las malas decisiones que podríamos tomar bajo la influencia del alcohol o las drogas—desde iniciar una pelea hasta tener sexo sin protección, lo que podría terminar en un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (ITS) como el VIH.

Pregunte a los participantes si en sus escuelas o comunidades se bebe o fuma. ¿Actualmente hay muchos jóvenes que beben o fuman? Invítelos a reflexionar sobre algunas de las consecuencias de este comportamiento mientras observan la escenificación.

II. RAZONES Y CONSECUENCIAS (45 MINUTOS)

Discuta la escenificación y algunas de las razones que Mauricio argumentó para sus acciones. ¿Suena ésta como una situación común en esta área? ¿Cuáles son algunas de las razones por las que los jóvenes comienzan a beber y a fumar? Realice una lluvia de ideas para elaborar una lista con el grupo y escriba estas ideas en un rotafolios o en la pizarra.

Las siguientes son algunas de las posibilidades:

- Hastío
- Soledad
- Pobreza o sentimientos de desesperanza
- Preocupación
- Padres que beben

- No tener un buen rendimiento en la escuela
- Felicidad personal (“¡Es divertido!”)
- Para tratar de olvidar los problemas
- Excusas (“¡Incluso los doctores y profesores beben!”)
- Tratar de actuar como un adulto
- Presión de grupo

Luego, realice una lluvia de ideas sobre las posibles consecuencias o efectos del consumo de alcohol y drogas. Enumerar estas ideas en el Rotafolio. Las siguientes podrían ser algunas de las consecuencias:

- Tomar malas decisiones
- Mala salud
- Fracasos en la escuela
- Tener problemas con la policía
- Tener problemas en la familia
- Robar
- Tener sexo
- Embarazarse
- Infectarse con una ITS o el VIH

Presente el rotafolio titulado *Algunas Realidades Relacionadas con el Alcohol* y repase cada punto con el grupo. ¿Pueden los participantes añadir otros?

III. EVALUACIÓN (15 MINUTOS)

Camine por el salón y pregunte a cada participante una causa y un efecto diferentes del consumo de alcohol o drogas. Trate de que no haya repeticiones para que pueda evaluar si los participantes han entendido la sesión.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES

PÁGINA 1 DE 1

ESCFENIFICACIÓN: LA HISTORIA DE MAURICIO

Mauricio Martínez, un adolescente de 15 años, ha sido arrestado por irrumpir en una casa y robar una televisión. Estaba tomando y fumando con una banda de amigos y decidieron que necesitaban más dinero para comprar alcohol y drogas. Fraguaron un plan para robar una casa y vender la televisión, y así obtener más dinero para sus bebidas y marihuana. La policía vino después por los muchachos, pero sólo agarraron a Mauricio.

Luego, haga que un personaje desempeñe el papel de un reportero famoso de *Radio América*. Este personaje entrevistará a Mauricio Martínez, el joven de 15 años que fue arrestado por irrumpir en una casa. El reportero deberá crear un micrófono de papel u otro material de utilería y entrevistar a Mauricio sobre la historia detrás del arresto. Mauricio Martínez responderá a las preguntas. Deje que los actores usen su creatividad y sus conocimientos de las razones que originaron este comportamiento en su comunidad para contestar las siguientes preguntas del reportero a Mauricio:

- “Mauricio, eres tan joven y ahora probablemente terminarás en la cárcel. ¿Por qué irrumpiste en la casa en primer lugar?”
- “¿Por qué comenzaste a beber y fumar marihuana?”
- “¿Cómo te hacen sentir el alcohol y la marihuana?”
- “¿Dónde compraste el alcohol y las drogas?”
- “¿Dónde conseguiste dinero?”, y así sucesivamente.

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 8: COMPORTAMIENTO DE RIESGO— PROBANDO LAS AGUAS

VISIÓN GENERAL

En esta sesión los participantes darán una mirada a la forma más común que tienen de comportarse en una situación y si ese comportamiento puede conducir a un riesgo. Ya que esta actividad enfocará considerablemente el riesgo de infección por VIH, puede ser útil ejecutarla después de haber realizado con el grupo las sesiones básicas de la “Parte III: Cómo Afrontar las Realidades Relacionadas con el VIH/SIDA y las ITS.”

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos, a 2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar las actividades “sin riesgo”, de “bajo riesgo” y de “alto riesgo” que se relacionan con la transmisión del VIH.
2. Identificar sus propios niveles de riesgo de infección por VIH.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Letreros: “*Precipitado*”, “*Vadeador*”, “*Probador*”, “*Retrasador*” (los dibujos los hacen más gráficos)

Rotafolios: *Actividades*

Actividades

1. Usar los inodoros de un baño público
2. Tocar o confortar a alguien que vive con VIH/SIDA

3. Tener sexo sin un condón
4. Beso seco
5. Tener sexo usando el mismo condón más de una vez
6. Nadar con una persona infectada con VIH
7. Compartir agujas para perforarse las orejas o hacerse tatuajes
8. Abstenerse del sexo con penetración
9. Ir a la escuela con una persona infectada con VIH
10. Cortarse la piel con un cuchillo usado por otras personas
11. Ser mordido por un mosquito
12. Donar sangre
13. Tener sexo usando un condón de la forma adecuada
14. Comer alimentos preparados por una persona infectada con VIH
15. Frotar los cuerpos uno con otro con la ropa puesta
16. Tener sexo con un condón y que el condón se rompa
17. Frotar o dar un masaje en la espalda
18. Viajar en autobús con una persona infectada con VIH
19. Limpiar sin guantes sangre infectada con VIH que se ha derramado
20. Beso (profundo) mojado
21. Tocar o confortar a alguien que vive con SIDA
22. Recibir una transfusión de sangre
23. Ponerse una inyección en una clínica privada que limpia sus agujas con agua

Nota para el Instructor: Edite este rotafolios para que haya el mismo número de actividades enumeradas y participantes en la sesión.

PRESENTACIÓN

I. PROBANDO LAS AGUAS (HASTA 30 MINUTOS)

Explique a los participantes que cuando se intenta “construir un puente” hacia una vida positiva y saludable, es importante que conozcamos cuáles son en ese momento nuestros propios estilos personales y nuestros niveles de comportamiento de riesgo. Solamente evaluando nuestro riesgo personal podemos saber cuántos “tablones” necesitaremos para nuestro puente y cuáles destrezas para la vida particulares tendremos que enfocar para nosotros mismos.

Formule esta pregunta a los participantes: “Si fueran a un lago y quisieran realmente refrescarse, ¿Cuál sería la forma más probable que utilizarían para entrar al agua? Ustedes:

- ¿Simplemente correrían hacia el lago y se zambullirían? (Precipitado)

- ¿Caminarían lentamente, se mojarían el cuerpo poco a poco hasta que se acostumbren a la temperatura? (Vadeador)
- ¿Primero se mojarían los dedos en el agua y entonces decidirían si entran? (Probador)
- ¿Se pararían en la playa a contemplar la vista y los alrededores, y considerarían lo que harían después? (Retrasador)

(Usted podría actuar estas acciones mientras las menciona, ¡para que los participantes se rían un poco! Sin embargo, no use la palabra descripción).

Señale las cuatro esquinas del área de capacitación y para cada una repita las acciones descritas. Pida a los participantes que se trasladen a una esquina dependiendo de la acción que mejor describa su forma de entrar al agua.

Cuando todas las personas del grupo se hayan trasladado a una esquina del salón, dé un título a cada tipo de respuesta—precipitados, vadeadores, probadores y retrasadores. Haga que el grupo ponga su título en la pared. Pregunte a los participantes lo bueno y lo malo de cada uno de estos tipos de comportamiento. Explore con el grupo cómo este ejercicio podría traducirse a situaciones de la vida real. ¿Cómo se relaciona con el riesgo de embarazo, ITS o incluso el VIH/SIDA? Discuta este vínculo detalladamente.

Pida a los participantes que se sienten. Ahora solicíteles que consideren si el tipo de comportamiento que escogieron es su forma más común de comportarse. ¿Es éste su “estilo” de comportamiento? ¿Qué implicaciones podría tener ese estilo en términos de estar en riesgo de embarazo, ITS y VIH/SIDA?

II. EVALUACIÓN DE RIESGOS (APROXIMADAMENTE 1 HORA)

Para intentar cambiar nuestro comportamiento, es muy importante estar conscientes de nuestros propios niveles de riesgo y las razones de tales actividades. Ahora realizaremos un ejercicio personal que nos ayudará a determinar nuestros niveles de riesgo de infección por VIH.

Ponga el rotafolios a la vista de todos y dé a los participantes la oportunidad de que examinen la lista y anoten en papel las actividades en las que están involucrados actualmente, y las actividades que podrían haber realizado en el pasado. Anímelos para que sean completamente honestos cuando respondan. Sus respuestas no se recogerán—solamente ellos las verán.

Luego, explique al grupo que algunas actividades no acarrearán ningún riesgo, otras son de bajo riesgo, pero otras son actividades de alto riesgo. Repase las formas de transmisión del VIH/SIDA y las definiciones para los niveles de actividad de riesgo. Asegúrese de que todos entienden estos niveles de riesgo antes de proseguir:

Sin Riesgo

Sin riesgo de contraer VIH/SIDA—No hay recepción de sangre, semen, secreciones vaginales o fluidos corporales maternos.

Bajo Riesgo

Bajo Riesgo de contraer VIH/SIDA—Hay una ligera posibilidad de intercambio de sangre, semen, secreciones vaginales o fluidos maternos.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Usted podrá evaluar los conocimientos del grupo sobre la transmisión del VIH basándose en sus respuestas a este ejercicio. Asegúrese de tomar nota de cualesquiera respuestas incorrectas para fines de reforzamiento en otra sesión.

Las páginas 148–152 son adaptaciones y reimpresiones, realizadas con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners—Students’ Activities*, Págs. 10–11. © WHO 1994

La actividad “*Testing the Waters*” es una adaptación y reimpresión, realizadas con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Páginas. 134–135. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA TOMAR DECISIONES

SESIÓN 9: RETRASO DEL SEXO

VISIÓN GENERAL

Cuando discuta los temas de presión de grupo, asertividad y cómo responder a la persuasión, los grupos frecuentemente discuten sobre las formas de decir “no” al sexo. Resulta útil dedicar algo de tiempo a discutir las razones para retrasar el sexo. Si verdaderamente no entienden *por qué* decir “no”, el proceso de cambio de comportamiento realmente no ha comenzado.

DURACIÓN

2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar las razones para retrasar la actividad sexual.
2. Identificar las estrategias que ayudan a retrasar el sexo.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenificación* y Tarjetas de *Escenarios de Retraso del Sexo* (cada escenario numerado es una tarjeta aparte)

PREPARACIÓN

Prepare la escenificación con educadores inter pares o voluntarios antes de la sesión. Prepare una tarjeta de escenario para cada grupo de aproximadamente cinco personas en la clase.

PRESENTACIÓN

I. ESCENIFICACIÓN SOBRE EL RETRASO DEL SEXO (15 MINUTOS)

Dedique unos minutos a presentar la idea de abstinencia, retraso del sexo (hasta después del matrimonio, hasta tener más edad, hasta ser más responsable, etc.). Explique que lo que vamos a ver ahora es una situación común entre dos jóvenes. Mientras observan la escenificación, el grupo deberá reflexionar sobre las razones de por qué los jóvenes deberían retrasar la actividad sexual.

Nota para el Instructor: Si su grupo ha estado haciendo demasiadas escenificaciones, quizás quiera dar una copia de la situación a los participantes para que las lean y discutan.

II. RAZONES PARA RETRASAR EL SEXO (40 MINUTOS)

Después de terminada la escenificación, use preguntas que sugieran la respuesta para explorar la situación con el grupo. Haga dos listas: “Razones para Decir Sí” y “Razones para Decir No”. En esta situación, ¿Cuáles son algunas razones para tener sexo y para retrasarlo? Las listas podrán parecerse a lo siguiente:

Razones para Decir Sí

- Demostrarse amor uno al otro
- La relación podría terminar si no se accede
- Curiosidad por el sexo
- “Todo el mundo lo practica”
- Me parece que es “lo correcto”
- Uno convence al otro de que no habrá problemas
- Ambos se sienten cómodos con la decisión

Razones para Decir No

- Miedo al embarazo
- Miedo a una ITS
- Expectativas familiares (de no tener sexo)
- Amistad (para dejar que crezca)
- Otras formas posibles de afecto
- Valores religiosos (no se aprueba el sexo antes del matrimonio)
- No estar listos (quizás son muy jóvenes)
- No es la persona idónea

Analice estas listas con el grupo. ¿Cuáles de éstas son buenas razones? ¿Cuáles son las menos convincentes? ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de cada situación? ¿Qué deberían hacer Braulio y Miguelina? ¿Cuáles razones podrían ser las más fuertes o las más importantes para ellos?

Ahora, concentre su atención en la lista de “Razones para Decir No” e intente ampliarla con el grupo. Enumere cualesquiera razones adicionales para retrasar el sexo que el grupo sugiera. Trate de elaborar

una lista con la que pueda trabajar, una con la que usted y su grupo estén de acuerdo como buenas razones para retrasar el sexo.

Diez Razones Importantes para Retrasar el Sexo

- Miedo al embarazo — “No tener sexo” es efectivo en un 100 por ciento para prevenir el embarazo.
- Miedo a una ITS o al VIH/SIDA — el VIH y otras ITS se transmiten a través del coito.
- Expectativas familiares — Los padres esperan que “no haya sexo” hasta el matrimonio.
- Miedo a la violencia — En una situación sexual, existe la posibilidad de ser forzado a tener coito.
- Amistad — Dar tiempo a que la amistad se desarrolle.
- Bebidas involucradas — El alcohol puede llevarnos a tomar malas decisiones (como tener relaciones sexuales sin condones).
- Valores religiosos — Los valores pueden evitar que tengamos relaciones sexuales antes o fuera del matrimonio.
- No estar preparados — Se creen muy jóvenes o simplemente no están listos.
- Esperar la persona idónea — Deseas que la persona te ame verdaderamente antes de tener relaciones sexuales.
- Esperar hasta el matrimonio.

III. AYUDA PARA RETRASAR EL SEXO (1 HORA)

Cuando el grupo haya presentado buenas razones para retrasar el sexo, dedique tiempo a discutir el hecho de que algunas veces retrasar el sexo puede ser difícil, especialmente si ambos compañeros se aman uno al otro y desean verdaderamente estar en una situación más íntima y física. Puede resultar útil idear algunas estrategias para facilitar el retraso de la actividad sexual. ¿Cómo pueden evitarse las situaciones que pueden llevarnos a tener sexo con nuestras parejas? ¿Qué pasos podemos tomar?

Divida a los participantes en tres grupos pequeños de unos cinco miembros (más si el grupo es grande). Dé a cada grupo una tarjeta de situación diferente. Invite a los participantes a que lean sus tarjetas e ideen algunas sugerencias que ayuden a las dos personas a retrasar el sexo. ¿De qué manera pueden ellos evitar las situaciones sexuales? ¿Qué les facilitaría retrasar el sexo?

Cuando los grupos hayan terminado de trabajar en sus sugerencias, haga que cada uno presente a todo el grupo el escenario y su lista de ideas sobre cómo retrasar el sexo. Discuta estas estrategias con el grupo y elaboren una lista con la que todos estén de acuerdo. (Puede ser una buena idea poner a la vista de todos una copia de esta lista en el área donde usualmente se reúnen).

Ayuda para Retrasar el Sexo (puntos sugeridos)

- Ir a fiestas y a otros eventos en compañía de amigos.
- Decidir cuán lejos quieres “llegar” (tus límites sexuales) antes de estar en una situación de presión.
- Decidir tus límites de alcohol o drogas antes de que surja una situación de presión o no usar alcohol o drogas en lo absoluto.

- Evitar prendarse de palabras o argumentos románticos.
- Tener bien claro cuáles son tus límites. No enviar mensajes mezclados o actuar de forma *sexy* cuando no deseas tener relaciones sexuales.
- Prestar atención a los sentimientos. Cuando una situación te resulta incómoda, aléjate.
- Participar en actividades (por ejemplo, deportes, clubes, pasatiempos favoritos, iglesia).
- Evitar “holgazanear” con personas que podrían presionarte para que tengas sexo.
- Ser honesto desde el principio y manifestar que no deseas tener relaciones sexuales.
- Evitar salir con personas en las que no puedes confiar.
- Evitar lugares apartados donde no podrías conseguir ayuda.
- No aceptar aventones de quienes no conoces o en quienes no puedes confiar.
- No aceptar regalos y dinero de personas en las que no puedes confiar.
- Evitar ir a la habitación de alguien cuando no hay nadie en casa.
- Explorar otras formas de mostrar afecto que no sea tener coito.

La sugerencia final en esta lista puede originar varias preguntas o mucho interés. Si el grupo desea hablar sobre otras formas de mostrar afecto que no sea por medio del sexo, aproveche esta oportunidad para explorar lo que el grupo considera son otras opciones. Dedique tiempo a elaborar la lista y a analizar las sugerencias de una posible actividad de riesgo. Esto puede conducir a más discusiones sobre las alternativas del sexo, así como los comportamientos de riesgo y los diferentes niveles de riesgo.

IV. EVALUACIÓN (5 MINUTOS)

Para terminar la sesión, invite a los participantes que nombren una estrategia que utilizan para retrasar la actividad sexual.

Las páginas 153–156 son adaptaciones y reimpressiones, realizadas con permiso de la Organización Mundial de la Salud, de *School Health Education to prevent AIDS and STD: A Resource Package for Curriculum Planners—Students’ Activities*, Págs. 30–35. © WHO 1994

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES

ESCENIFICACIÓN

Braulio tiene 17 años y ayuda a su tío en la tienda. Sus padres trabajan mucho y tienen valores tradicionales. Creen que los jóvenes no deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Braulio es bastante tímido pero le gustaría tener relaciones porque la mayoría de sus amigos dicen que es fabuloso.

Rosa tiene 14 años, pero parece y actúa como alguien mayor. Su hermana se embarazó cuando tenía 15 años y sus padres estaban muy perturbados. No hace mucho que Rosa conoce a Braulio. Ella acaba de terminar tres clases sobre el SIDA y realmente no desea infectarse con el VIH. Sin embargo, tiene miedo de perder a Braulio si rehusa a tener sexo con él.

TARJETAS PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA ESCENARIO NUMERADO ES UNA TARJETA APARTE)

TARJETAS DE ESCENARIOS SOBRE EL RETRASO DEL SEXO

1. Julio y Milagros han estado saliendo desde hace seis meses. Todavía no han tenido relaciones sexuales, pero se les hace difícil controlar los sentimientos sexuales que sienten uno por el otro. Milagros se ha prometido a sí misma no tener sexo hasta que sea mayor y hasta ahora Julio ha respetado ese deseo. Milagros ha estado reflexionando sobre cuánto quiere a Julio. Un amigo de ambos, que vive por su cuenta, va a dar una fiesta y ellos están invitados. Julio dice que llevará algunas cervezas y que quizás pudieran quedarse toda la noche. Milagros reflexiona sobre la promesa que se ha hecho, pero piensa que sería bastante divertido estar a solas con Julio.

2. María y Manuel han tomado su relación muy en serio y les gustaría casarse dentro de unos años. Desiré ha invitado a Manuel a su casa a pasar la tarde. Manuel sabe que los padres de María no regresarán hasta la noche. Esto podría ser un buen momento para tener sexo por primera vez. Manuel ha estado aprendiendo sobre el embarazo, el VIH/SIDA y las ITS, y no está seguro todavía de si desea tener sexo. Sin embargo, él siente que a Desiré le gustaría y probablemente lo fastidiará o se lo contará a sus amigas si no accede.

3. Fátima conoció a un joven, Braulio, en la escuela. Se sentía atraída hacia él porque es bien parecido y un buen atleta. La saludó después de la escuela y le dio un pequeño, pero bello regalo—por la futura amistad, le dijo. La invitó a dar un paseo por el río. Fátima se siente atraída hacia él, pero se siente incómoda con la situación. Sin embargo, debe darle una respuesta pronto.

PARTE VI: DESTREZAS PARA RELACIONARSE



SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 1: EL JUEGO DE LA MEJOR RESPUESTA

VISIÓN GENERAL

Comunicarse de manera efectiva y pensar de manera crítica son componentes importantes para manejar una buena relación. El **Juego de la Mejor Respuesta** ha demostrado ser una herramienta efectiva para ayudar a los participantes a que practiquen cómo pensar y comunicarse en una situación de presión—muy semejante a la presión que pueden experimentar en un encuentro sexual. Este juego brinda un espacio divertido para practicar las destrezas que los jóvenes necesitarán para retrasar el sexo.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

1. Identificar “frases” típicas que la gente usa para presionar a otros a tener sexo.
2. Formular estrategias para responder adecuadamente a esas “frases”.
3. Enumerar respuestas efectivas a las “frases de presión” comunes.

MATERIALES

Pedazos pequeños de papel en blanco

Un reloj de pulsera, mesa o pared con segundero

Rotafolios o pizarra para las puntuaciones

Marcadores o tiza

Lista de “frases de presión”:

1. “Todo el mundo lo hace”.
2. “Si de veras me amaras, tendrías sexo conmigo”.
3. “Sé que lo deseas—simplemente tienes miedo”.

4. “¿No confías en mí? ¿Crees que tengo SIDA?”
5. “Las muchachas necesitan tener sexo. Si no, les salen ronchas”.
6. “Ya lo hicimos una vez, así que ¿Cuáles es el problema ahora?”
7. “¡Pero necesito hacerlo!”
8. “Si no tienes sexo conmigo, no te veré más”.
9. “Las muchachas necesitan tener sexo. Los muchachos les dan vitaminas (para que sus senos crezcan)”.
10. “¡Si no es contigo, será con otra!”
11. “La práctica hace la perfección”.
12. “¡No puedes quedar embarazada con sólo hacerlo una vez!”
13. “¿No creerás que estoy enfermo, o sí?”
14. “Pero te amo. ¿Tú no me quieres?”
15. “Todo saldrá bien. No te preocupes”.
16. “Pero de todos modos nos casaremos. ¿Por qué no lo hacemos solamente ahora?”
17. “¿No sientes curiosidad?”

PREPARACIÓN

Divida el salón en tres áreas o más para que los equipos y los jueces se sienten. (el número de áreas dependerá del tamaño del grupo. Trate de formar equipos de cinco personas o menos).

PRESENTACIÓN

I. EL JUEGO DE LA MEJOR RESPUESTA (1 HORA, 10 MINUTOS)

Presente la sesión haciendo referencia al **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte I) y a la situación difícil de Lucía. Su novio pudo convencerla para que tuvieran relaciones sexuales, aún cuando ella sabía los riesgos. A menudo las y los jóvenes son presionados a tener relaciones sexuales aun cuando no lo desean. Es importante desarrollar destrezas para la vida, tales como buena comunicación y negociación, toma de decisiones adecuadas, pensar en las consecuencias y dar mensajes asertivos. Estas destrezas nos enseñan a salir de dichas situaciones sin sucumbir. Este ejercicio brinda la oportunidad de practicar estas destrezas.

Divida a los participantes en grupos pequeños. Solicite varios voluntarios para formar el equipo de jueces. Pida a los equipos que se pongan nombres y escríbalos en el tablero de anotaciones (rotafolios o pizarra).

Dedique unos cuantos minutos a hacer referencia al Rotafolios del *Modelo de Puente* y discuta la idea de la presión de grupo, que es uno de los aspectos más difíciles que los jóvenes tienen que superar. Cuando la presión proviene del novio o la novia en una relación, puede ser incluso más difícil de resistir.

Explique que usted ha recopilado una lista con varias “frases de presión” de las que una persona podría valerse para presionar a su pareja a tener relaciones sexuales.

El juego funciona de la siguiente manera:

- Leer una de las “frases de presión”.
- Los equipos tienen dos minutos (o uno si son pequeños) para dar la mejor respuesta a la “frase de presión”. ¿Qué dirías para rehusarte si alguien utiliza esta frase contigo?
- El equipo deberá ponerse de acuerdo para escoger la mejor respuesta y escribir la idea en un pedazo pequeño de papel.
- Usted les tomará el tiempo a los grupos y avisará cuando se agote.
- Recoja los pedazos de papel y léalos en voz alta. ¡Mantenga el proceso animado y divertido! Pase los papeles al equipo de jueces.
- Los jueces tendrán un minuto (ó 30 segundos) para escoger al ganador. Los jueces deberán asignar dos puntos al ganador y cero puntos al perdedor.
- Escriba la puntuación en el tablero de anotaciones y luego repita el proceso con la próxima frase de presión.
- Cuando se hayan terminado las frases o cuando note que las personas ya han tenido suficiente, cuente los puntos y anuncie el ganador. Si desea, ¡dé un pequeño premio!

II. PROCESAMIENTO DE LAS “FRASES DE PRESIÓN” (15 MINUTOS)

Dedique unos minutos después del juego a procesar el ejercicio. Este juego es útil de varias formas:

1. Ayuda a que los jóvenes oigan las “frases” comunes que la gente utiliza cuando desean tener sexo. Con frecuencia, puede que los jóvenes no las reconozcan como “frases”—puede que piensen que son los únicos que las oirán o usarán alguna vez. Escuchar estas “frases” en este contexto de juego les permitirá recordarlas cuando ocurra la situación real y tener bien claro que son frases *comunes* que se utilizan frecuentemente para hacer presión.
2. Las muchas y diferentes ideas mencionadas por los individuos del equipo y por los equipos en conjunto ofrecen una gama variada de respuestas que una persona puede usar en una situación real. Además, el proceso de explorar estas respuestas con un grupo puede hacer que un(a) joven se sienta muy apoyado(a) cuando realmente le dice “no” al sexo.
3. Resulta útil reflexionar sobre estas “frases” antes de estar en una situación de presión o pasión, para tener ya listas buenas respuestas sin mucha reflexión previa.

Por último, puede ser divertido que usted dedique unos cuantos minutos al final de esta sesión para realizar una lluvia de ideas sobre otras “frases de presión” que personas del grupo pueden haber escuchado. Esta lluvia de ideas puede ayudarle también la próxima vez que realice la sesión. Tendrá expresiones realistas que son realmente utilizadas en su comunidad y con las que los jóvenes estarán familiarizados.

III. EVALUACIÓN (5 MINUTOS)

Vaya rápidamente por el salón y pida a cada participante que indique la respuesta que con mayor probabilidad usaría en una situación de presión.

VARIANTES

CÓMO NEGOCIAR EL USO DEL CONDÓN

El mismo juego puede adaptarse a la sesión sobre cómo negociar el uso del condón. Elabore una lista de “frases” que alguien podría usar para no utilizar un condón durante las relaciones sexuales. Puede pensar en muchas frases. He aquí algunos ejemplos:

- “Un condón lo haría tan bochornoso”.
- “Es como comerse un dulce con la envoltura”.
- “Matan el romance”.
- “No se siente natural”.
- “Crees que estoy enfermo”.
- “Tienen VIH”.
- “Me hacen sentir como una persona baja”.
- “Ya estás usando el dispositivo.”
- “Me daría vergüenza ir a un centro de salud a buscar condones”.
- “Va contra mi religión”.

El “Juego de la Mejor Respuesta” fue demostrado en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi “*Promoting Sexual Health*”, impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 2: ¡OH! ¡HENRY! Y EL PASEO POR LA GALERÍA DE LAS EMOCIONES

VISIÓN GENERAL

Un componente importante para resistir la presión de grupo, actuar de manera asertiva y tomar decisiones saludables es ser capaz de controlar sus emociones. Esta sesión ofrece una visión general sobre formas de controlar las consecuencias de nuestros sentimientos.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar varias emociones que pueden influenciar el desarrollo de destrezas para la vida.
2. Identificar estrategias para manejar emociones de manera efectiva.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o bolígrafos

Cinta adhesiva

Rotafolios—aproximadamente ocho con la siguiente frase:

“¿Cómo manejas tu _____?”

PREPARACIÓN

Despejar las paredes alrededor del salón para colgar los rotafolios.

PRESENTACIÓN

I. ¡OH! ¡HENRY! (20 MINUTOS)

Haga referencia al Rotafolio *Modelo de Puente* y facilite una discusión sobre el vínculo que existe entre manejar nuestros sentimientos y evitar un comportamiento de riesgo.

Presente la idea de las emociones con un ejercicio rápido, “¡Oh! ¡Henry!” Invite a los participantes a pararse en círculo. Recuerde al grupo que hay muchas formas en las que podemos comunicarnos— incluso con nuestros cuerpos y tonos de voz. Haga referencia a las sesiones sobre destrezas de comunicación para crear este vínculo con las emociones y la comunicación. Explique que esta actividad ilustrará cómo los diferentes usos de nuestras voces y cuerpos pueden comunicar muchas cosas diferentes a las personas.

Muestre cómo se puede decir la frase “¡Oh! ¡Henry!”, expresando muchas emociones diferentes—con enojo, regocijo, temor, risa. Uno por uno, todos los integrantes del círculo dirán la frase “¡Oh! ¡Henry!” utilizando diferentes lenguajes corporales, tonos de voz y expresiones faciales para comunicar emociones diferentes. Este ejercicio puede realizarse de forma muy animada. ¡Diviértanse!

Después de que todos hayan participado una o dos veces, realice una lluvia de ideas en un rotafolios o en la pizarra sobre las diferentes emociones que se expresaron en el ejercicio. Las siguientes podrían ser algunas de las emociones mencionadas:

tristeza	enojo	temor	pesar
ansiedad	regocijo	amor	pasión
dolor	confusión	depresión	rabia
celos	fastidio	desdicha	pesadumbre
culpa	decepción	felicidad	risa

II. PASEO POR LA GALERÍA DE LAS EMOCIONES (1 HORA)

Dedique unos minutos a discutir cómo algunas de las emociones enumeradas podrían traducirse en un comportamiento de riesgo.

Algunas de estas emociones, tales como el regocijo o la felicidad, pueden ser mejores que otras para expresarse abiertamente. ¿Que emociones nos enseña esta cultura a controlar o manejar? Coloque una acotación al lado de aquellas emociones que culturalmente se consideran inapropiadas si los adultos las expresan. Aprender a manejar las emociones, ¿Cómo nos puede ayudar a reducir el comportamiento de riesgo?

No es fácil aprender a “manejar” emociones extremadamente fuertes como el enojo, la pasión, los sentimientos sexuales o los celos, pero es muy importante que desarrollemos estrategias para ello. Muchos de nosotros ya tenemos estrategias que usamos para manejar nuestras emociones. Si te sientes muy enojado y deseas golpear a alguien, ¿Qué haces para controlar este sentimiento? Si te sientes sensual y deseas estar con alguien, ¿Qué haces? Tomemos ahora unos minutos para compartir técnicas para el manejo de nuestras emociones.

Complete las rayas en blanco a la izquierda de los rotafolios con las emociones que los participantes indiquen que deben ser “manejadas”. Colóquelos alrededor del salón (pegados a la pared—y si no es posible—en mesas o bancos). Tendrá diferentes rotafolios en todo el salón en los que se leerá algo parecido a los siguientes ejemplos:

“¿Cómo manejas tu enojo?”

“¿Cómo manejas tu pesar?”

“¿Cómo manejas tus sentimientos sexuales o tu pasión?”

Solamente use las emociones que el grupo considera importante aprender a manejar.

Durante aproximadamente 15 ó 20 minutos, todos los participantes deberán circular por el salón y escribir en los rotafolios cuáles son sus estrategias para manejar las emociones enumeradas. El siguiente podría ser un ejemplo de uno de los rotafolios ya completado:

¿Cómo Manejo mi Enojo?

- Cuento hasta 10.
- Me alejo y regreso a la situación más tarde.
- Me detengo y analizo por qué estoy disgustado(a).
- Pienso en la situación desde la perspectiva de la otra persona.
- Rezo o medito.
- Pienso en una historia divertida.
- Trato de comunicarme y resolver la situación pacíficamente.

Después de que se hayan terminado todas las ideas, los participantes deberán dar un “paseo por la galería” de rotafolios—caminando y leyéndolos por turno, aprendiendo las perspectivas ofrecidas sobre el manejo de las emociones. Después del paseo por la galería, haga que los participantes se sienten y procesen el ejercicio. ¿Cuáles fueron algunas de las mejores ideas? ¿Fueron algunas ideas no realistas? ¿Algunas de ellas necesitan practicarse?

III. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Después de finalizada la sesión, pida a los participantes que se paren e indiquen cuál es la emoción que se comprometen a aprender a controlar, junto con dos o tres estrategias que ellos intentarán usar para controlar estos sentimientos.

El ejercicio “¡Oh! ¡Henry!” es una adaptación y reimpresión, realizadas con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 118–119. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 3: ESCENIFICACIONES DE LA PRESIÓN DE GRUPO

VISIÓN GENERAL

La idea que sustentan las **Escenificaciones de la Presión de Grupo** es crear situaciones que un joven podría realmente enfrentar y permitir que el grupo procese la mejor forma de manejar estas situaciones. Cuando cree sus escenarios para las escenificaciones, es mejor que usted explore con su comunidad las situaciones de riesgo más comunes que una persona joven podría enfrentar en su área. Desarrolle las escenificaciones a partir de estas situaciones.

DURACIÓN

Aproximadamente 2 horas (pero la sesión puede ser más larga o más corta dependiendo del tamaño del grupo y del número de escenificaciones escogidas)

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Describir situaciones comunes que enfrentan los y las jóvenes.
2. Enumerar varias estrategias para lidiar con la presión de grupo.
3. Identificar las estrategias con las que se sienten más cómodos.

MATERIALES

Varios materiales de utilería para las escenificaciones, como botellas vacías, radio tocacintas, paños que puedan usarse como mantas, sábanas, manteles, etc., y otros.

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenarios sobre la Presión de Grupo* (cada planteamiento numerado es una tarjeta aparte).

PRESENTACIÓN

I. INTRODUCCIÓN (15 MINUTOS)

Presentar el tópico haciendo referencia a las sesiones sobre el **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte I), el **Juego de la Mejor Respuesta** (Sesión 1 en la Parte VI), o a las sesiones sobre **Cómo Responder a la Persuasión** (Sesiones 5 y 6 en la Parte IV). Quizás quiera resaltar que la presión de grupo es uno de los problemas más importantes con los que una persona tiene que lidiar en la vida, especialmente una persona joven. Es importante reflexionar sobre los enfoques de la presión de grupo y practicarlos cuando se intenta desarrollar las destrezas necesarias para llevar una vida positiva y saludable.

II. ESCENIFICACIONES (1 HORA, 30 MINUTOS)

Divida a los participantes en pequeños grupos y dé a cada uno una tarjeta de escenificación. Los grupos deberán reunirse y hablar sobre la situación de presión e idear una respuesta o reacción *realista* para el problema. El grupo deberá entonces crear una escenificación que demuestre la situación y cómo el o la joven resiste la presión de grupo. Después de cada escenificación, procese la situación y las respuestas con todo el grupo. ¿Fue realista? ¿Funcionaría realmente la resistencia demostrada en la situación? ¿Es ésta una situación común en nuestras comunidades? Y así sucesivamente.

Nota para el Instructor: Enfatice que la solución deberá ser realista. A menudo, cuando los adultos realizan esta actividad, las soluciones parecen fáciles—el personaje “sólo dice no” o predica la forma correcta de vivir y todo el mundo la acepta. Cuando la escenificación la realizan jóvenes, pocas veces es así de simple. La razón de que la presión de grupo sea tan poderosa es que los y las jóvenes desean “encajar”. A ellos les importa lo que sienten y piensan sobre ellos otras personas de su edad. El ejercicio es más valioso si los grupos pequeños desarrollan algunas estrategias realistas que los ayuden a vencer estas situaciones sin “quedar mal” ante sus amigos o que éstos los excluyan. Cuando realice este ejercicio con jóvenes de su comunidad, tome nota de las estrategias que usan, ya que éstas pueden ser las estrategias más efectivas que tienen disponibles.

III. EVALUACIÓN (15 MINUTOS)

Antes de finalizar la sesión, puede que usted quiera ir por el salón y pedir a los participantes que indiquen una estrategia específica que podrían utilizar sin que se sientan incómodos. Esto puede ayudarle a medir cuán factible es que los participantes usen estas estrategias para abordar sus propias situaciones.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
(CADA PLANTEAMIENTO NUMERADO ES UNA TARJETA APARTE)

ESCENARIOS PARA LA PRESIÓN DE GRUPO

1. Dos novios están juntos. Han estado saliendo durante dos años y planifican casarse dentro de un mes. Hasta ahora han evitado tener relaciones sexuales. Pero hoy, el novio realmente comienza a presionar a su novia para que tengan sexo. Él le dice que como se casarán pronto, deberían “practicar”. También usa otras frases para tratar de convencerla. Realizar una escenificación que muestre esta situación y cómo la novia puede responder a la presión que le hace su novio.
2. Un grupo de estudiantes de la escuela secundaria se encuentra en una fiesta. Están bailando y pasándolo realmente bien todos juntos. Uno de los/las estudiantes saca una cerveza de su chaqueta. Comienza a beber y trata de que los demás también beban. Dice que afuera hay más cerveza y trata de presionar a los demás para que se le unan. Algunos de los estudiantes están de acuerdo. Mostrar cómo las demás personas podrían manejar esta situación de presión.
3. Algunos amigos conversan cerca del mercado. Uno de sus camaradas se aproxima a ellos y se les une. Después de unos minutos, esta persona saca un poco de marihuana y la enciende. Le pide a los demás que la acompañen. Por un instante, todos se resisten, pero luego algunos de los del grupo también comienzan a fumar. Uno de ellos se rehusa. Ahora, el grupo presiona a esta persona para que también fume. Mostrar lo que la persona debería hacer para resistir esta presión de grupo.
4. Un grupo de amigos holgazanea cerca del mercado. Hablan sobre lo aburrido que están. Realmente desearían hacer algo. Uno de ellos sugiere que vayan a la tienda de abarrotes a robar chocolates y yogur. Algunos de los amigos están de acuerdo—¡están ansiosos por hacer algo en un día tan aburrido! Mientras el grupo camina hacia el mercado, uno de ellos está realmente asustado y no desea participar en el robo a la tienda. Crear una escenificación que demuestre que esta persona podría resistir la presión de grupo.
5. Un grupo de jóvenes está hablando sobre mujeres en la escuela secundaria. La mayoría de ellos dice que ha tenido relaciones sexuales y están fastidiando a uno de ellos porque todavía no las ha tenido. Crear una escenificación que muestre cómo podría este joven manejar esta situación de manera asertiva.

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 4: ¿QUÉ ES EL AMOR?

VISIÓN GENERAL

Puede serle útil dedicar algo de tiempo en las sesiones sobre Destrezas para la Vida para hablar sobre la idea del amor y las relaciones. Preguntas como, “¿Qué es el amor?” y “¿Qué cualidades buscarías en una pareja o cónyuge?”, pueden ayudar a los jóvenes a visualizar lo que desean para que puedan evitar relaciones no saludables.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Definir el término “amor”.
2. Describir las diferencias entre sentir amor por un miembro de la familia, un amigo o una pareja.
3. Enumerar las cualidades que esperan de su familia, sus amigos y su pareja.
4. Enumerar sus responsabilidades en las relaciones de amor con la familia, los amigos y la pareja.

MATERIALES

Papel y bolígrafos

PRESENTACIÓN

I. INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

Puede presentar el tema haciendo referencia a algunas de las sesiones sobre metas, esperanzas y sueños. Muchos sueñan con encontrar una buena pareja con quien compartir su vida. En esta sesión exploraremos estas esperanzas.

Pida a los participantes que mencionen una palabra o palabras que signifique/n “amor”. ¿Están todos de acuerdo con estas palabras o expresiones? ¿Se pueden aplicar estas palabras o expresiones al amor

que alguien siente por su pareja solamente, o pueden usarse para describir los sentimientos entre novios y novias, hermanos y hermanas, etc.? Si se usan otras palabras o expresiones para describir las relaciones, además de las que describen la relación entre una pareja, pida que se pongan de acuerdo.

II. EL AMOR ENTRE AMIGOS O MIEMBROS DE LA FAMILIA (20 MINUTOS)

Solicite a los participantes que formen grupos de dos. (Se dará cuenta de que los grupos formados por dos personas de un mismo sexo trabajan mejor en este ejercicio).

Pida a las parejas que describan tres cualidades que muestran a un hermano, hermana o amigo cercano a quien aman particularmente; y luego tres cualidades que esperan de ese mismo hermano, hermana o amigo que los ama.

Reúna de nuevo a todos los participantes e invítelos a compartir sus opiniones e ideas. Si en general están de acuerdo, prosiga. Si no, estimule a los participantes para que discutan más los diferentes puntos de vista con todo el grupo.

III. EL AMOR ENTRE PAREJAS [ESPOSO Y ESPOSA O NOVIO Y NOVIA] (25 MINUTOS)

Luego, pida a los dos miembros de cada grupo que se turnen para que se describan tres cualidades que mostrarían a la pareja que aman; y tres cualidades que esperan de esa pareja que los ama.

De nuevo, reúna a todos los participantes en un círculo. Pida que compartan sus ideas. Si hay algunas diferencias evidentes en las cualidades de amor descritas entre las parejas y las descritas para las hermanas, hermanos o amigos, señálelas a los participantes. Pídale que definan estas diferencias más claramente. Motíveles para que traten de explicar porqué existen estas diferencias.

En esta cultura, ¿Es igual el amor al sexo? ¿Es igual el amor al matrimonio? Si el amor no es igual al matrimonio, cuáles son, por lo menos, los niveles mínimos de respeto que según ellos cada miembro de la pareja debe mostrar al otro.

IV. CUALIDADES QUE DESEAN EN UNA RELACIÓN “AMOROSA” O “ROMÁNTICA” (25 MINUTOS)

Por último, haga que los grupos se reúnan de nuevo. Esta vez, cada persona deberá enumerar cinco cualidades que buscarían en una relación. ¿Cómo sería tu pareja ideal? Estimúlelos para que enumeren exactamente lo que más desearían de un novio o novia, o de un esposo o esposa.

Ya reunido todo el grupo, pida a los participantes que compartan sus ideas sobre las cualidades de una relación ideal.

Puede ser útil preguntar al final:

1. ¿Están actualmente algunos de los miembros del grupo involucrados en una relación? ¿Reúnen estas parejas todas las cualidades que desean en una relación? (No es necesario que el grupo conteste realmente estas preguntas. Esto es simplemente “material de reflexión”).
2. ¿Es ésta la persona con la que desean pasar el resto de su vida? ¿Cuáles serán las consecuencias de ello?
3. ¿Sería más útil que esperaran unos años para asegurarse de que permanecerán con el tipo de persona que posee las cualidades que admiran, según sus descripciones?

Motive a estos jóvenes a reflexionar sobre sus relaciones de manera objetiva. Es fácil que un adolescente “vea todo color de rosas” en una relación y actúe como si fuera perfecta. Utilice sus preguntas para indagar un poco más profundo y por lo menos dejar a los jóvenes con la idea de que pueden haber otras opciones esperándolos que se asemejarían mejor a lo que ellos desean. Resulta más seguro evitar un embarazo temprano, involucrarse sexualmente antes de tiempo, etc., hasta que estén bien seguros y listos para tomar la decisión de que esta persona es “la única” y que satisfará sus necesidades para toda una vida.

Nota para el Instructor: A menudo, especialmente para las jóvenes, la sola idea de tener necesidades personales y, ciertamente, de satisfacer estas necesidades, constituye un nuevo concepto. Dedicar esta sesión completa a reforzar este aspecto, puede ser muy eficaz en términos de la autoestima. Acláreles a las muchachas que ellas también tienen opciones, que las relaciones son también su elección, etc.

V. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Pida a los participantes que contesten las siguientes preguntas en una hoja de papel que se mantendrá anónima:

1. ¿Actualmente mantienen una relación?
2. ¿De ser así, ¿reúne esta persona las cualidades que buscan?
3. ¿Es esta la persona con la que desearían pasar el resto de su vida? De no ser así, ¿Se están protegiendo para asegurarse de que no quedarán “atrapados” en una situación para el resto de su vida (embarazo temprano, infección con VIH, etc.)?

Las páginas 170–172 son adaptaciones y reimpressiones, realizadas con permiso de Alice Welbourn and ACTIONAID, de *Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills*, Págs. 56–61. © Alice Welbourn and G & A Williams 1995

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 5: CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA: ¿TENEMOS AUTOESTIMA?

VISIÓN GENERAL

Un aspecto fundamental para el desarrollo y uso efectivo de las destrezas para la vida lo constituye el concepto de que los jóvenes entiendan su propia valía. Desarrollar la autoestima es una parte integral de las sesiones sobre destrezas para la vida, pero vale la pena dedicar algunas sesiones a hablar realmente sobre “la propia valía”, “la autoestima” o “la imagen de sí mismo”.

DURACIÓN

1 hora, 10 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Definir el término “autoestima”.
2. Describir el vínculo entre autoestima, comportamiento asertivo y tomar buenas decisiones.
3. Enumerar las cualidades que más admiran en sí mismos.
4. Enumerar las áreas que les gustaría mejorar.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Papel y bolígrafos o lápices

PRESENTACIÓN

I. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA? ¿DE DÓNDE VIENE? (30 MINUTOS)

En la sesión **Intercambio de Historias** (Sesión 3 en la Parte V) reflexionamos sobre el tipo de persona que deseamos ser. Para trabajar en nuestro desarrollo y convertirnos en esa “persona que admiramos”, puede ser útil para nosotros comprender cómo nos evaluamos a nosotros mismos en este mismo momento. Esta sesión constituye un primer paso para entender las opiniones que tenemos de nosotros mismos.

Realice una lluvia de ideas sobre el significado del término, “autoestima”. ¿Qué significa? Enumerar las respuestas en el rotafolios o la pizarra. A continuación se enumeran posibles respuestas:

- Es como te ves a ti mismo(a)
- Creer que vales mucho
- Fortaleza personal, y así sucesivamente

Luego, refiérase al **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte I) y a la situación de Lucía. ¿Tenía Lucía autoestima? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Su autoestima la hubiera ayudado a tomar una decisión diferente en relación con su novio? Dedique un poco de tiempo a inferir el vínculo que existe entre la autoestima y las destrezas de comunicación, para tomar buenas decisiones y de razonamiento.

Pregunte a los participantes de dónde creen ellos que viene la autoestima. Haga una lluvia de ideas sobre las posibles fuentes de la autoestima y anótelas en el rotafolios o la pizarra. Las siguientes pueden ser algunas de las ideas:

- La forma cómo te crían tus padres o te tratan
- La creencia en Dios (Él no puede hacer materiales malos, y así sucesivamente)
- La imagen de las muchachas y los muchachos de la comunidad
- Cómo te tratan los hermanos, hermanas y otros miembros de la familia
- Reflexión personal sobre nuestras vidas, y así sucesivamente

II. ¿QUIÉN SOY? (20 MINUTOS)

Tómense un momento para que comiencen a estudiar su propia imagen. ¿Cuáles son sus partes más importantes? ¿Cómo se ven a sí mismos?

Invite a los participantes a que escriban 10 oraciones que comiencen con las palabras, “Soy...”. Ejemplos podrían ser, “Soy una joven inteligente”. O “Soy realmente un(a) buen(a) amigo(a) para los demás”. *Enfatice que este ejercicio no se recogerá, más bien es para uso personal solamente.*

Luego, sugiera a los participantes que pongan una acotación al lado de las cosas que les gustan de ellos mismos. Poner un signo de interrogación al lado de las cosas que desean cambiar.

Cuando miren sus propias listas, ¿dirían los participantes que tienen una buena autoestima, o que quizás tienen que trabajar un poco más para desarrollar la imagen que tienen de sí mismos? (Los participantes no tienen en realidad que contestar es ta pregunta).

IV. EVALUACIÓN (5 MINUTOS)

Usted puede sugerir algún tipo de tarea para la casa o anotación en el diario para evaluar si los participantes entienden los conceptos de esta sesión. Por ejemplo, puede solicitar a los participantes que escriban un ensayo corto sobre su propia autoestima e incluyan ideas relativas al origen de esa autoimagen. Antes de la asignación, obtenga el permiso de los participantes para leer sus ensayos o anotaciones en el diario, si las desea recoger y revisar.

Las páginas 173-175 son adaptaciones y reimpresiones, realizadas con permiso de UNICEF Harare, de *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools—Form 3*, Págs. 20–21. © UNICEF Harare 1995

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 6: CÓMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA: “UNA PALMADA EN LA ESPALDA”

VISIÓN GENERAL

Esta es una corta y divertida actividad que “nos hace sentir bien”, aumenta nuestra autoestima y crea un espíritu de equipo. Se realiza con mayor éxito con un grupo de personas que han permanecido juntas durante un tiempo y que se conocen bien. Usted puede usar esta actividad durante las sesiones sobre autoestima o en cualquier momento para levantar el ánimo y unir al grupo.

DURACIÓN

De 30 a 45 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar las fortalezas de los demás miembros del grupo.
2. Enumerar las cualidades que los demás admiran en ellos.

MATERIALES

Una hoja de papel (la cartulina o el cartón funciona mejor) para cada persona

Un marcador o bolígrafo para cada persona

Cinta adhesiva

Prendedores, Pinzas de ropas o presillas para papel (*clips*)

PRESENTACIÓN (DE 30 A 45 MINUTOS)

Dé a cada participante una hoja de papel, un bolígrafo y algo para fijar el papel (cinta adhesiva, prendedores, presillas o pinzas de ropa).

Hable un poco sobre el grupo. Explique que cada uno de nosotros de una u otra forma ha dejado una impresión en los demás. Todos tenemos cosas positivas que nos gustaría decir de los demás, pero algunas veces nos olvidamos de decir las cosas buenas que pensamos sobre los demás. Este ejercicio nos brinda una oportunidad divertida de compartir entre nosotros las impresiones que tenemos uno del otro.

Nota para el Instructor: Es importante enfatizar que nos estamos concentrando en las cosas positivas y en las cosas buenas para evitar que alguien escriba cosas negativas en las tarjetas.

Instruya a los participantes para que escriban sus nombres en la esquina superior y dibujen en el centro algún símbolo que los represente. Puede ser una mano, una estrella, un corazón, o el sol—cualquier cosa que los represente. Luego, deberán fijar sus papeles a sus espaldas.

Piensen en las diferentes personas del salón. ¿Qué palabras positivas usarían para describir a cada persona? ¿Qué mensaje alegre les gustaría dar a las diferentes personas del salón? Diga a los participantes que cuando usted diga, “¡Ya!” deberán moverse por el salón y escribir una (o dos) palabra(s) en el papel de cada persona.

Cuando parezca que la mayoría ha terminado, diga, “¡Deténganse!” y deje que los participantes retiren los papeles de sus espaldas. ¡Deberá haber mucha alegría y risas a medida que las personas vean las opiniones positivas que los demás tienen de ellos!

Usted puede extender la sesión y hacerla más eficaz si los participantes se paran, uno por uno, y leen lo que dicen las tarjetas sobre ellos. Por ejemplo, “Mi nombre es Edith Torres y soy bonita, eficiente, inteligente, dinámica, fuerte y una verdadera líder”. Esto ayuda a reforzar poderosamente la autoestima, ya que los participantes de verdad se “adueñan” de los planteamientos cuando los leen en voz alta y los comparten con el grupo.

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 7: ¿QUÉ SON ROLES DE GÉNERO?— EJERCICIO CON TARJETAS DE GÉNERO

VISIÓN GENERAL

Este es un ejercicio excelente como introducción al tema de género. Ayuda a clarificar el significado del término “roles de género” y también brinda un espacio para comenzar a discutir cuestiones de género en la comunidad y la cultura.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos, a 2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Definir el término “roles de género”.
2. Describir la diferencia entre “sexo” y “roles de género”.
3. Enumerar algunos de los roles de género que se esperan de los hombres y las mujeres de esta comunidad.
4. Describir los retos de los actuales roles de género y las formas en las que pueden estar cambiando en esta comunidad.

MATERIALES

Rotafolios o pizarra

Marcadores o tiza

Cinta adhesiva

Tarjetas grandes: “*Femenino*” y “*Masculino*”

Tarjetas Pequeñas de Género (una palabra o frase por tarjeta): por lo menos una tarjeta por participante

Sugerencias de Palabras Descriptivas para las Tarjetas de Género

liderazgo	toma de decisiones	embarazo	servir a los demás
educación	cortar leña para el fuego	autoridad	buscar agua
construir una casa	poder	trabajo	dinero
inteligencia	violencia	cocinar	embarazo
decisiones familiares	impotente o desvalido	Criar a los hijos	conducir un vehículo
débil	amor	deporte	belleza
robar	activo en la iglesia	doctor	barrer
desea sexo	religión	control	cavar tumbas
pedir sexo	fortaleza	enfermera	cuidar los enfermos

PREPARACIÓN

Poner cinta adhesiva en el reverso de cada tarjeta.

Despejar un espacio en la pared para el ejercicio. Poner las sillas en un semicírculo alrededor del tramo despejado de la pared.

PRESENTACIÓN

I. ROLES DE GÉNERO (HASTA 1 HORA)

Introduzca la idea del término “roles de género”. La forma de enfocar este ejercicio variará dependiendo de los participantes. Algunos estarán bastante conscientes de la diferencia entre “roles de género” y “sexo.” Otros ni siquiera entenderán la palabra “género”. En muchas comunidades, la frase “cuestiones de género” surge cada vez que se discute el concepto de habilitación de la mujer, pero muchos no lo entienden.

Algunas veces resulta útil comenzar explicando que se va a realizar un ejercicio para discutir la idea del término “roles de género” y cómo los roles de género de una persona son diferentes de su sexo. Pida a uno de los participantes que le diga cuál es su “sexo”. La respuesta deberá ser “Masculino” o “Femenino”. Ahora vea si la persona puede decirle sus roles de género. Dedique solamente unos minutos para ello y prosiga entonces con el ejercicio.

Pegue las tarjetas “*Femenino*” y “*Masculino*” a la pared en un lugar despejado que sobresalga, dejando unos tres pies de distancia entre cada una.

Explique al grupo que usted dará a cada participante una tarjeta. No deberán mirarlas, pero las mantendrán boca abajo o presionadas sobre ellos. Cuando usted diga, “¡Ya!”, todos los participantes deberán leer sus tarjetas y ponerlas *inmediatamente* en la pared en donde corresponda. No dé más instrucciones. Recuerde enfatizar que todas las personas deberán responder rápidamente y colocar sus tarjetas en la pared cuando usted diga, “¡Ya!”.

Nota para el Instructor: La velocidad es un aspecto importante en este ejercicio. Usted desea obtener la primera reacción de las personas—antes de que tengan la oportunidad de pensar sobre lo que usted

quisiera que ellos dijeran. Deberán reaccionar con sus sentimientos naturales y ¡deberán hacerlo rápido!

Cuando todas las tarjetas hayan sido colocadas y los participantes hayan regresado a sus asientos, pida al grupo que mire hacia donde han sido colocadas las tarjetas. El cuadro puede parecerse a lo siguiente:

Femenino		Masculino
Trabajo doméstico	matrimonio	fortaleza
embarazo	relaciones sexuales	toma de decisiones
crianza de los hijos	religión	educación
servir a los invitados		liderazgo

Nota para el Instructor: Dependiendo del grupo, usted obtendrá respuestas muy diferentes. En algunas comunidades, puede encontrar que se les asignan roles muy tradicionales a cada categoría y que nadie piensa en poner algunas de las ideas en el medio. Otros grupos pueden haber estado expuestos antes a estas ideas y tendrán una idea más equilibrada con muchos renglones en el medio. Algunos grupos querrán “ser más listos” que usted y poner los roles femeninos tradicionales debajo de la categoría masculino. Deberá estar realmente preparado para “pensar rápidamente” durante este ejercicio. La colocación de las palabras le dirá mucho sobre las opiniones de los participantes en torno a las cuestiones de género. Esto le ayudará a medir cómo enfocar la discusión sobre género que prosigue.

Pregunte al grupo si todos están de acuerdo con la colocación de las tarjetas. Permita que el ejercicio genere debate entre los participantes en relación con el punto de vista de la cultura sobre ciertas actividades en términos de género. Puede que usted quiera mover las tarjetas una por una durante el ejercicio, preguntando las opiniones de todos los participantes y posiblemente mover una tarjeta si todo el grupo está de acuerdo.

La discusión sobre género puede tomar mucho tiempo y generar muchas controversias si las personas están dispuestas a abrirse y compartir cómo se sienten con el enfoque que hace su cultura del género. Permita que la discusión sea tan libre como sea posible—guiándola solamente para evitar que las personas se tornen irrespetuosas o violen algunas de las reglas de procedimiento.

II. “ROLES DE GÉNERO” VERSUS “SEXO” (HASTA 1 HORA)

Quando la discusión se encuentre en una etapa adecuada, quite de la pared todas las tarjetas (excepto la de “Femenino” y “Masculino”). Diga al grupo que van a realizar de nuevo el ejercicio, pero esta vez deberán colocar la tarjeta debajo del tipo de persona que *físicamente puede* o es *biológicamente capaz* de hacer lo que está escrito en la tarjeta. Asegúrese de que los participantes entienden que usted habla ahora de *capacidades naturales, físicas*. ¿Es *capaz* un hombre, una mujer o ambos de hacer, o ser, lo que está escrito en la tarjeta?

Pase una tarjeta a cada persona y diga de nuevo, “¡Ya!”. El grupo deberá otra vez pegar las tarjetas a la pared. Esta vez, la pared podría lucir de la siguiente manera:

Femenino		Masculino
embarazo	matrimonio	fortaleza
	educación	
	liderazgo	

De nuevo, procese la colocación de las tarjetas. ¿Cuál es la diferencia entre ésta y la primera vez? ¿Se tiene todavía que mover algunas de las tarjetas?

Partiendo del ejercicio, pida al grupo que procese las ideas de “sexo” y “roles de género”. ¿Cuál es la diferencia entre estos dos conceptos? Pregunte a una mujer cuál es su “sexo”. Ella deberá decir “femenino” a lo que usted contestará, “¡Correcto! Su sexo tiene que ver con ser hombre o mujer. Es un hecho biológico, físico de haber nacido niño o niña”. Escriba la definición de “sexo” en la pizarra o el rotafolios.

Ahora, pregunte al grupo qué significa “roles de género”. Si nadie le puede contestar, refiérase al primer ejercicio y al lugar dónde las personas colocaron los roles. ¿Qué hizo que las personas colocaran ciertos roles debajo de “Masculino” y otros debajo de “Femenino?” . Ayude al grupo a elaborar una definición de “género”—algo como “los roles de una persona en base a su sexo” o “lo que una sociedad o cultura *espera* de ti sobre la base de si eres hombre o mujer”. Usted desea que ellos comprendan que el género lo determina la cultura—consiste en cómo la comunidad desea que te comportes y pienses en base a si eres hombre o mujer. Por ejemplo, una joven de un país y una joven de otro país tienen el mismo sexo, pero sus roles de género probablemente son diferentes porque se criaron en culturas diferentes.

Discuta brevemente cómo el género tiene un impacto en nuestras destrezas para la vida. En este país, ¿se comunican las jóvenes de manera diferente a los jóvenes? ¿Son las jóvenes capaces de tomar decisiones como los jóvenes? ¿En qué se diferencian las relaciones de los unos y las otras? ¿Consecuencias? Hasta la próxima vez que se reúna el grupo, los participantes deberán reflexionar sobre estas interrogantes y sus posibles efectos en las destrezas para la vida.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

Una cuidadosa atención a la discusión le dará una idea de si los participantes comprendieron las diferencias entre “sexo” y “roles de género”. Puede que en este momento las actitudes de los participantes frente a estos aspectos no cambien, ya que éste puede ser el inicio del proceso de reflexión sobre los mismos.

Esta sesión es una adaptación de la sesión sobre “tarjetas de género” demostrada en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi titulado “*Promoting Sexual Health*,” impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 8: ESCENIFICACIONES Y CÓDIGOS PARA ILUSTRACIONES DE GÉNERO

VISIÓN GENERAL

Esta sesión ayudará al grupo a profundizar aun más sobre la temática de los roles de género que actualmente existen en su cultura. Constituye un buen seguimiento a la sesión sobre **Tarjetas de Género** (Sesión 7 en la Parte VI). Cuando los participantes dirigen su atención hacia situaciones del diario vivir que a menudo se dan por un hecho, se ven retados a obtener algún significado de estos roles, incluyendo sus posibles beneficios o consecuencias.

DURACIÓN

2 horas o más, dependiendo del tamaño del grupo

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Describir algunos de los roles de género que existen en su comunidad.
2. Describir algunas de las consecuencias de estos roles de género, especialmente en términos de la capacidad de las mujeres y las jóvenes para tomar decisiones.
3. Identificar posibles alternativas a los roles de género tradicionales.

MATERIALES

Varios materiales de utilería para las escenificaciones

Material de Apoyo para los Participantes: *Códigos para Ilustraciones de Género*

Cinta adhesiva

PREPARACIÓN

Trabaje con sus contrapartes o colegas para desarrollar códigos para ilustraciones que sean apropiados para su comunidad. La información que recopiló durante su evaluación de necesidades le será útil para identificar con precisión las principales cuestiones de género que existen en el área.

Escoja el número de escenificaciones que usará dependiendo del número de participantes y el tiempo asignado.

Se ha determinado que resulta útil añadir por lo menos una situación de género “positiva” cuando se realiza esta sesión, en vez de extenderse exclusivamente en situaciones negativas. Puede ser muy eficaz ver en la práctica una realidad de género más equilibrada en la escenificación. Una forma de lograrlo es realizar las escenificaciones dos veces, con roles de género más equilibrados la segunda vez.

PRESENTACIÓN

I. ESCENIFICACIONES (1 HORA, 45 MINUTOS)

Recuérdle al grupo algunos de los problemas relacionados con el género que surgieron tanto en el **Modelo de Puente** (Sesión 1 en la Parte I), como en la última sesión sobre “tarjetas de género”. Ahora que hemos discutido algunos de los “roles de género” claves en nuestra comunidad, podemos comenzar a mirar algunas de las consecuencias de estos roles de género en nuestra vida diaria.

Divida a los participantes en grupos mixtos, tanto hombres como mujeres. Dé a cada grupo uno de los *Códigos para Ilustraciones de Género*. Los grupos deberán:

1. Observar la figura. Identificar las cuestiones de género que se presentan en la ilustración. Discutir la situación que se muestra en la ilustración. ¿Cuáles son las diferencias entre los roles de los hombres y los de las mujeres en las escenas? ¿Cuáles podrían ser algunas de las consecuencias de estos roles? ¿Qué tienen de positivo? ¿Para quiénes? ¿Qué tienen de negativo? ¿Para quiénes?
2. Desarrollar una escenificación en base a la situación que se retrata en la ilustración. Representar exactamente lo que está en la ilustración. El grupo deberá básicamente darle vida a la imagen. (No deberán ofrecer soluciones, más bien mostrar exactamente lo que pasa en la ilustración).
3. Cada grupo deberá desempeñar su escenificación para el grupo completo. Después de cada escenificación, dirija una discusión sobre las cuestiones de género que se retratan en la escenificación. Muestre el código para que todo el grupo lo vea después de que se haya procesado la escenificación. Maneje cualquier aspecto que no haya sido cubierto por el drama.
4. Si lo desea, haga que los grupos realicen de nuevo la escenificación, mostrando roles de género más equilibrados.

Podría ser una buena idea ver de último las escenificaciones más “equilibradas” para que pueda hacer el resumen discutiendo los beneficios de la situación ahora que ambos géneros comparten igualmente las responsabilidades y el respeto.

II. EVALUACIÓN (15 MINUTOS)

A menudo esta sesión pone de relieve sentimientos muy fuertes para los participantes porque se discuten y critican creencias fuertemente arraigadas. Esta puede ser una buena oportunidad para que solicite a los participantes su reacción por escrito para que pueda observar cómo el grupo ha recibido

en general las ideas. Esta solicitud puede ser tan simple como pedir a los participantes que respondan a una pregunta como la siguiente “¿Qué pensaron de las ideas discutidas en la sesión de hoy?” o “¿Cómo se sienten sobre evaluar críticamente estos problemas culturales con el grupo?” o alguna otra pregunta en la misma línea. También, puede ser más contextual, como “Indiquen un aspecto de la cultura que probablemente tiene que cambiar un poco para que las personas tengan vidas más saludables y un aspecto que debemos definitivamente conservar. Explique”.

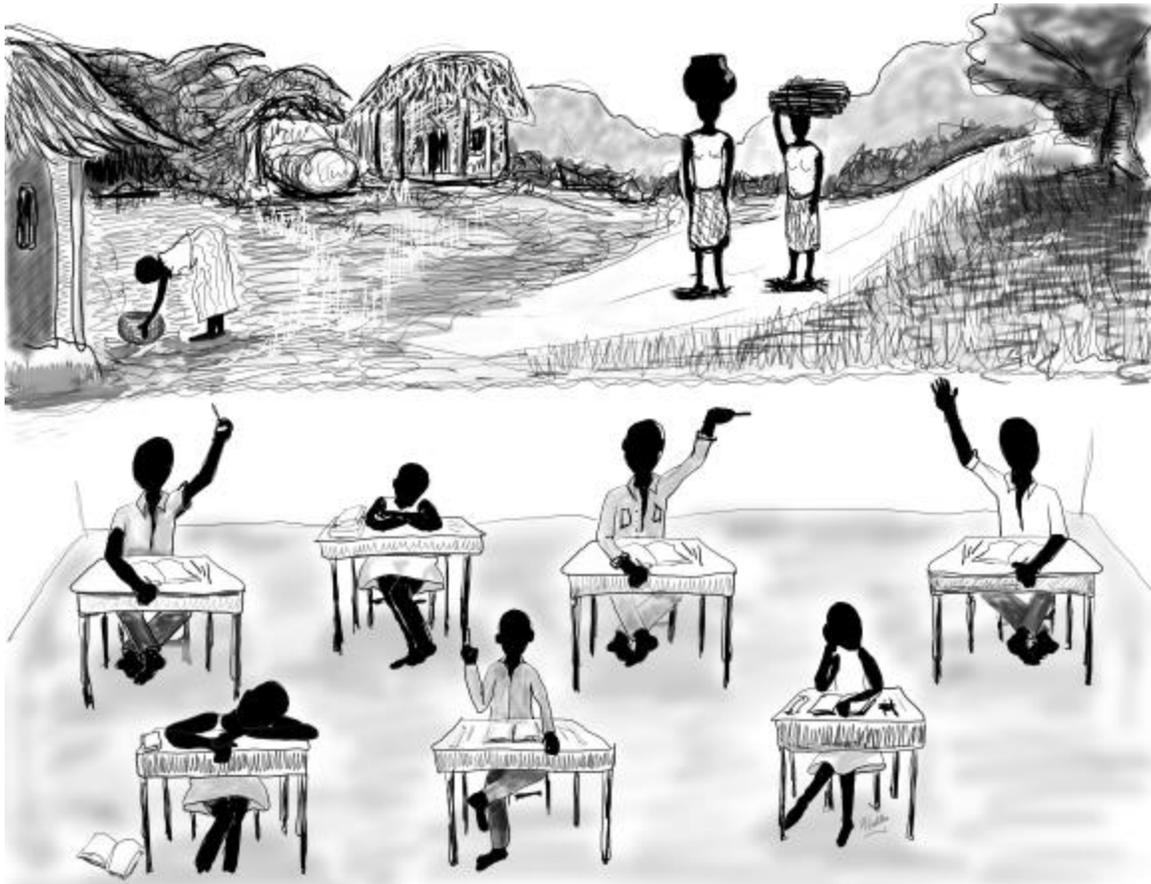
Cuando lea las respuestas, podría ser de ayuda tener en cuenta que las personas pueden escribir sentimientos fuertes, y que esto es sólo el comienzo del proceso más largo de desafiar ideas y reflexionar críticamente sobre la cultura.

La sesión “*Gender Picture Code*” fue demostrada primero en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi “*Promoting Sexual Health*,” impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 3

CÓDIGOS PARA ILUSTRACIONES DE GÉNERO

SITUACIÓN 1



SITUACIÓN 2



MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 3 DE 3

SITUACIÓN 3



SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 9: GÉNERO Y CULTURA: IMÁGENES IDEALES Y DESTRUCTORES PERSONALES

VISIÓN GENERAL

Este es otro buen ejercicio relacionado con el género; esta sesión ayuda a explorar las percepciones culturales del hombre ideal y la mujer ideal, y cómo estas imágenes ideales pueden presionar a las personas para que vivan de acuerdo a roles no realistas o no deseados.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Enumerar las “imágenes ideales” que tiene la sociedad para los que son de su misma edad y género.
2. Identificar de qué forma esos estereotipos pueden ser limitantes o ser usados para presionar a una persona para que se comporte de cierta manera.

MATERIALES

Rotafolios o papel

Marcadores o bolígrafos

PREPARACIÓN

Antes de esta sesión, pida a los participantes que traigan algunos ejemplos de canciones cortas, cuentos cortos o proverbios.

PRESENTACIÓN

I. INTRODUCCIÓN (20 MINUTOS)

Refiérase a las sesiones previas sobre destrezas para la vida y roles de género, y explique a los participantes que estamos a punto de explorar el comportamiento que se espera de diferentes personas de nuestra sociedad.

Pida a los participantes que compartan algunas de sus canciones, historias o proverbios. Solicite a cinco o seis personas que canten las canciones o cuenten las historias al resto del grupo. Ve a si puede establecer algún vínculo entre el contenido de las historias, las canciones y los proverbios, y las imágenes de lo que se espera de los hombres y las mujeres en esta cultura.

II. IMÁGENES IDEALES (20 MINUTOS)

Después de algunos ejemplos generales, pida a los participantes que formen grupos y se concentren particularmente en la imagen ideal que tiene su sociedad para una persona de su edad y género. Sus grupos deberán ser de la misma edad y sexo. Note que de ahora en adelante, la discusión se concentrará solamente en la edad y el género de los participantes.

- Si trabaja con jóvenes, pídales que describan lo que se espera que una joven diga y no diga, y haga y no haga.
- Si trabaja con hombres mayores, pídales que describan lo que se espera que un hombre mayor diga y no diga, y haga y no haga, y así sucesivamente.

Después de unos 10 minutos de discusión entre los grupos pequeños, pida a los participantes que formen de nuevo el círculo y compartan con el grupo completo sus ideas sobre una joven perfecta o un hombre mayor perfecto, y así sucesivamente.

III. IMÁGENES REALISTAS (20 MINUTOS)

Luego, pida a los participantes que se agrupen de nuevo en grupos pequeños y discutan cuán fácil encuentran vivir de acuerdo a las expectativas que la sociedad tiene de ellos.

Después de 10 minutos, pida a los participantes que rehagan un gran círculo y compartan con todo el grupo cuáles son sus experiencias reales mientras tratan de vivir conforme a las expectativas que la sociedad tiene de ellos.

IV. DESTRUCTORES PERSONALES (20 MINUTOS)

El propósito de este ejercicio es ayudar a que las personas aprecien que todos tenemos imágenes ideales de cómo supuestamente debemos comportarnos y que siempre hay una brecha entre nuestras imágenes y la realidad. A veces nos damos cuenta que es difícil vivir de acuerdo a la imagen que se tiene de nosotros. Con frecuencia puede ser tranquilizante comprenderlo y apreciar que todos nosotros a veces nos sentimos así.

Algunas veces, las imágenes ideales pueden ser en realidad *destructores personales*. Por ejemplo, si las personas creen que el “lugar de la mujer es la casa”, esto puede utilizarse a menudo como una excusa para sacar prematuramente a las niñas de la escuela. De manera similar, la creencia de que “los verdaderos hombres se beben 10 botellas de cerveza en una noche” puede tener como resultado que un hombre beba más de lo que necesita para estar contento, o de lo que realmente es bueno para él. Estimule a los participantes a que reflexionen sobre esto y hagan sus propios comentarios sobre cómo algunos de los ejemplos ya mencionados pueden ser destructores personales para ellos.

Nota para el Instructor: Por favor enfatice a su grupo que este ejercicio no tiene la intención de recordarles ¡cómo deberían comportarse! Más bien, tiene el propósito de ayudar a reconocer cuán difícil y limitante puede ser para nosotros vivir de acuerdo a algunas de las etiquetas que nuestras sociedades nos ponen. Si su grupo encuentra que es un poco difícil pensar en ejemplos con los cuales comenzar, a continuación se ofrecen algunas sugerencias. No imponga estas ideas a su grupo; ellos deben pensar sus propias descripciones de sus vidas. Pero usted podría decir que en otras comunidades, las personas han descrito de esta forma las diferencias entre sus vidas ideales y sus vidas reales, y pida al grupo que lo relacionen con lo que están viviendo en su propia comunidad.

El Joven

Imagen: cabeza de familia, sostén de la familia, merece respeto

Realidad: muchas responsabilidades, demasiadas bocas que alimentar, ingresos limitados

La Joven

Imagen: cortés, sumisa, trabajadora, poco exigente, obedece al padre o al esposo, muchos niños.

Realidad: demasiado niños, sin dinero para gastar, sin libertad personal, abusada

Nota para el Instructor: De nuevo, hable solamente sobre las experiencias del grupo de iguales con los que está trabajando. Por ejemplo, si trabaja con mujeres jóvenes, hable solamente sobre lo que es ser una mujer joven en esta comunidad.

V. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Pida a los participantes que indiquen una imagen ideal por la que personalmente desearían seguir luchando y un destructor personal que no es saludable que desearían evitar.

SESIONES SOBRE LAS DESTREZAS PARA RELACIONARSE

SESIÓN 10: DE QUIÉN SON LOS DERECHOS Y QUIÉN TIENE RAZÓN: UN VISTAZO AL PRECIO DE LA NOVIA

VISIÓN GENERAL

Un aspecto cultural que puede tener un fuerte impacto en la vida de una mujer o en su capacidad para usar las destrezas para la vida lo constituye la práctica de pagar el precio de la novia. En algunas áreas patriarcales, las familias del hombre pagan un precio (en vacas, por ejemplo) por el derecho de casarse con la mujer. Algunas veces, este pago permite que un esposo ejerza un control absoluto sobre su esposa, dándole a ella poco poder para tomar las decisiones que la afectan, incluso en detrimento de su salud. Esta sesión incluye un ejercicio interesante y controversial para examinar la temática del el precio de la novia.

El precio de la novia no es un concepto conocido en cada comunidad. Si no existe en su comunidad, omita ésta sesión de su programa de destrezas para la vida.

DURACIÓN

1 hora, 30 minutos a 2 horas

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar muchas perspectivas diferentes sobre el precio de la novia.
2. Identificar algunos de los problemas o consecuencias del sistema del precio de la novia.

MATERIALES

Utilería para las escenificaciones

Material de Apoyo para los Participantes: *El Drama*

PREPARACIÓN

Prepare el drama con antelación con nueve participantes como actores. Estimúelos para que sean tan creativos y realistas como sea posible. Para desempeñar su papel, los participantes deberán utilizar todo lo que saben sobre el sentir de su comunidad respecto al precio de la novia. Además, recuerde ordenar el salón en forma de un tribunal antes de iniciar la sesión.

PRESENTACIÓN

I. EL DRAMA (DE 30 A 45 MINUTOS)

Inicie la sesión con la presentación del concepto del precio de la novia y su impacto potencial en las destrezas para la vida, tales como la capacidad de una esposa para tomar decisiones y comunicarse de manera asertiva. Explique que el grupo completo actuará como jueces en un caso judicial—el caso del Sr. y la Sra. Martínez. Deberán escuchar cuidadosamente todos los argumentos porque son los jueces del Tribunal Comunitario y serán cuestionados uno por uno para que den su veredicto al final de los testimonios.

Proceda a la presentación del drama.

II. EL DEBATE (50 MINUTOS)

Después de que el drama haya terminado, indique a los tres miembros que fungieron como oficiales judiciales que cuestionen al grupo para que decidan la sentencia. Lo pueden hacer de la forma que quieran—por medio de votos en pedazos de papel o simplemente levantando las manos. La mayoría gana. Después de obtener esta sentencia, los oficiales judiciales deberán anunciarla al grupo.

Después de dictada la sentencia, haga que todos los que la apoyan se sienten en un lado del salón. Todos los que se oponen deberán sentarse en el otro lado. Facilite un debate entre los dos lados para discutir este importante y oportuno tema.

III. EVALUACIÓN (10 MINUTOS)

Cuando finalice el debate, puede que usted quiera cuestionar al grupo de nuevo para ver si alguien ha cambiado de opinión en base a las ideas presentadas durante el debate.

Esta sesión fue demostrada en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi “*Promoting Sexual Health*” impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 1

EL DRAMA

La Sra. Eva Martínez, una mujer de 30 años, casada y con dos hijos, se ha acercado al Tribunal Comunitario de su área para solicitar permiso para divorciarse de su esposo con quien ha estado casada durante seis años. Las causas del divorcio son que el Sr. Mateo Martínez es un mujeriego que tiene múltiples compañeras sexuales. Desde que la Sra. Martínez descubrió el tipo de hombre con quien estaba casada, se ha rehusado a tener relaciones sexuales. El Sr. Martínez, a su vez, ha comenzado a golpearla y a abusar de ella de varias formas, porque, según argumenta, pagó el precio de la novia por ella; por tanto, no tiene derecho a negarle nada. ¡Ella le pertenece!

ROLES:

Necesitará *tres miembros del tribunal comunitario*. Uno de ellos escuchará el caso de la Sra. Martínez. Los otros fungirán como alguaciles o moderadores. Las otras personas que participarán en el caso son:

La Sra. Martínez, quien argumenta que tiene derecho a cuidar su salud y que esa es la razón por la cual desea divorciarse de su esposo. Teme que si tiene relaciones sexuales con él, contraerá una enfermedad incurable.

El Sr. Mateo Martínez, quien argumenta que como él pagó el precio de la novia por su esposa, no tiene derecho a negarse a tener relaciones sexuales con él. Lo que él haga fuera de la casa no es asunto de su esposa.

La madre de Eva Martínez, quien ha enviudado, y que apoya la posición de su hija.

El hermano mayor de Eva Martínez, quien se rehusa a que Eva regrese. Él desea que ella siga casada con su esposo porque no desea devolver las vacas.

El otro hermano de Eva Martínez, quien está en contra del divorcio de Eva y quien argumenta que una buena esposa es la que sabe cuál es su lugar en la casa y quien no le discute a su esposo.

El padre de Mateo Martínez, quien argumenta que su hijo debe dejar que el divorcio se lleve a cabo porque su esposa es “problemática e indisciplinada”.

Todo el grupo actuará como *miembros de la comunidad* que asisten al Tribunal Comunitario. Los tres oficiales judiciales permitirán que cada uno de los actores hable. Partiendo de las evidencias que escuchen y los argumentos presentados, el grupo dictará su sentencia final.

PARTE VII: CONJUNCIÓN DE TODAS LAS DESTREZAS PARA LA VIDA



SESIÓN SOBRE LA CONJUNCIÓN DE TODAS LAS DESTREZAS PARA LA VIDA

TEATRO-FORO

VISIÓN GENERAL

La técnica denominada **Teatro Foro** es uno de los métodos más útiles para enseñar destrezas para la vida. Es una forma efectiva y eficaz de practicar y evaluar todas las destrezas para la vida que se han presentando antes—destrezas de comunicación, para tomar decisiones y para relacionarse.

DURACIÓN

2 horas (más o menos, dependiendo del número de situaciones que decida ejecutar)

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión, los participantes podrán:

1. Identificar estrategias para manejar las emociones y comunicarse de manera asertiva.
2. Demostrar destrezas efectivas para pensar, tomar decisiones, comunicarse y relacionarse.

MATERIALES

Utilería variada para las escenificaciones

Material de Apoyo para los Participantes: *Escenarios para el Teatro-Foro*

PREPARACIÓN

Seleccione las situaciones que utilizará. Aquí mostramos algunos ejemplos, pero elabore también otras situaciones, dependiendo de cuáles son sus metas para sesiones específicas.

Antes de la sesión, prepare a los participantes seleccionados para que desempeñen sus roles. Quizás quiera observarlos mientras ensayan una de las situaciones para que se asegure que las ideas surgen de forma clara.

PRESENTACIÓN

I. INTRODUCCIÓN (5–10 MINUTOS)

Presente la sesión con un resumen de las muchas y variadas destrezas para la vida que han repasado y aprendido como grupo. Haga referencia al **Modelo de Puente** y a sesiones específicas sobre la buena comunicación, destrezas para tomar decisiones, destrezas para relacionarse, género, manejo de emociones y destrezas de razonamiento. Explique que la técnica del Teatro-Foro es una forma de “reunir todas las destrezas para la vida”—una forma de repasar, reforzar y *practicar* las muchas destrezas que han aprendido.

II. PRIMERA ESCENIFICACIÓN (20–30 MINUTOS)

Explique que se realizará una escenificación. Deberán observarla y reflexionar sobre los problemas que presenta la situación. ¿Cuáles destrezas para la vida faltan o no se están utilizando bien? ¿Cuáles emociones están fuera de control? ¿Cómo puede mejorarse la interacción entre los personajes?

Después de la escenificación, procese brevemente el escenario con el grupo. Discuta las destrezas para la vida que faltan o están comprometidas. Discuta las emociones que están fuera de control. Quizás quiera introducir la idea de los puntos críticos. Estos son “puntos de no retorno”, después de los cuales la situación cambia completamente. Ejemplos de puntos críticos podrían incluir a alguien que da un puñetazo, alguien que dice algo muy ofensivo, etc. Pida al grupo que le ayude a identificar cualquier punto crítico en la escenificación que acaban de ver. ¿Cuáles son?

III. LA ESCENIFICACIÓN INTERACTIVA (20–30 MINUTOS)

Explique que la escenificación se repetirá exactamente como la primera vez—sólo que en esta ocasión, cada miembro de la audiencia tendrá la oportunidad de mejorar la situación. Cada vez que un personaje en la escenificación haga un mal juicio, no se comunique bien, permita que una emoción lo domine o que no se utilice cualquier otra destreza para la vida—se invita a los miembros de la audiencia a que aplaudan. (Haga una demostración aplaudiendo dos veces de manera rápida). Cuando los actores oigan el aplauso, se congelarán. La persona que aplaudió deberá entonces pararse y reemplazar a uno de los personajes. El reemplazo deberá simplemente pedir al actor correspondiente que se siente y comenzar a actuar en la escena. Esta persona deberá hacer lo mejor que pueda para mejorar la situación—usando una mejor comunicación o un comportamiento alternativo. Si surge otro punto crítico en la escenificación, otro miembro de la audiencia deberá aplaudir, reemplazar a la persona correspondiente y realizar de nuevo la escena. Esto puede continuar durante un rato. Diferentes personas pueden participar y desempeñar un personaje. El género no importa—un hombre puede sustituir a una mujer y viceversa.

La técnica continúa hasta que todos los miembros de la audiencia estén completamente satisfechos de que la nueva escenificación representa una mejor respuesta a la situación, haciendo un máximo uso de las destrezas para la vida. Asegúrese de dedicar algo de tiempo a procesar los diferentes enfoques utilizados para poner fin a la situación, para que los participantes puedan explorar las muchas estrategias que pueden utilizarse para resolver momentos que no son saludables.

Puede continuar con esta técnica para varios escenarios.

Nota para el Instructor: Esta técnica resulta más divertida cuando todos los miembros de la audiencia participan activamente. Por tanto, incítelos para que no sean tímidos y se junan a la acción!

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

El Teatro-Foro es una forma efectiva de evaluar hasta qué punto los participantes han interiorizado las destrezas con las que hemos trabajado en otras sesiones. Observar las respuestas a estas situaciones y las estrategias utilizadas por los diferentes participantes puede proporcionarle información importante. Usted verá el progreso que se ha logrado e indicará algunas instrucciones nuevas para el aprendizaje que podrían utilizarse.

VARIANTES

EN OTRAS SESIONES SOBRE DESTREZAS PARA LA VIDA

Usted puede utilizar esta técnica de manera efectiva con cualquiera de las escenificaciones de este libro y para cualquiera de los tópicos—desde destrezas de comunicación, destrezas para tomar decisiones hasta destrezas para relacionarse.

El Teatro-Foro fue demostrado en el taller del Cuerpo de Paz/Malawi “*Promoting Sexual Health*”, impartido en Lilongwe, Malawi, en julio de 1996.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 1 DE 2

ESCENARIOS DEL TEATRO-FORO

ESCENARIO NÚMERO 1: LA NOVIA CELOSA

Personajes: Carmela, una estudiante de tercer año de secundaria y novia de Marcos
Marcos, un estudiante de tercer año de secundaria y novio de Carmela
Celia, una estudiante de tercer año de secundaria y compañera de ambos

En la primera escena, Carmela y Marcos se encuentran y dejan bien claro a la audiencia que son novios. Están en la escuela—quizás acaban de salir de una clase—y se expresan su amor uno al otro. ¡Que la escena sea amena y divertida! Finalmente, los dos se ponen de acuerdo para reunirse en otro lugar más tarde y Carmela se apresura porque tiene que ayudar a su madre.

Pero en realidad Carmela no se aleja mucho. Ella se aleja de la acción principal, pero la audiencia podrá verla—ella puede ver toda la acción que está a punto de ocurrir, pero no puede escuchar lo que Marcos y Celia dirán.

Con Carmela observando a distancia, Celia se acerca y entabla una conversación perfectamente inocente con Marcos. Hablan de algo completamente inofensivo—un profesor, un examen, un partido de fútbol o la comida del comedor—todo muy inocente y casual para una conversación entre dos compañeros de clases. En el fondo, Carmela observa furiosa y celosa. Por último, Celia sacude algo de la cara de Marcos—suficientemente inocente: ella ve algo en su cara, lo sacude y luego se despide y se aleja. Este toque tiene a Carmela realmente molesta.

Carmela se regresa de forma apresurada hacia donde está Marcos llena de rabia. Ella le grita, acusándolo de tener otra novia y se rehusa a dejarlo hablar o a darle una explicación. Finalmente, Marcos se molesta también y le grita a Carmela. Los dos estallan en cólera y se alejan violentamente.

Luego, Carmela divisa a Celia en la distancia. Confronta furiosamente a Celia, amenazándola y acusándola de robarle a su novio. Al principio, Celia simplemente actúa confundida y sorprendida, pero a medida que Carmela se torna más y más ofensiva, Celia finalmente comienza a defenderse verbalmente.

Detenga la escenificación cuando las jóvenes estén a punto de pelear físicamente.

MATERIAL DE APOYO PARA LOS PARTICIPANTES
PÁGINA 2 DE 2

ESCENARIOS DEL TEATRO-FORO

ESCENARIO NÚMERO 2: LOS PADRES CONTROLADORES

Personajes: Sr. Colón, el padre
Sra. Colón, la madre
Mario Colón, un joven de 16 años

El Sr. y la Sra. Colón se hablan uno al otro de manera grosera y tratan a su hijo Mario de manera muy cruel también. Tratan de controlar todos sus movimientos—le dicen cómo vestir, cuando comer, con cuales amigos juntarse, cuando debe sentarse—siempre le están dando órdenes. Nada de lo que él hace es suficientemente bueno para ellos y siempre lo están criticando. A pesar de todo, Mario trata de ser un buen hijo—actúa lo más respetuosamente que puede y persevera sin importarle lo que dicen de él.

Cierto día, Mario se encuentra muy entusiasmado mientras se dirige hacia donde están sus padres. Es el jugador estrella del equipo de fútbol y su equipo está a punto de participar en el campeonato. Después de decir a sus padres cuán emocionado estaba por ayudar a su equipo a obtener la victoria, sus padres le dicen que no puede ir al partido. Tienen invitados y esperan que Mario les sirva. Le prohíben asistir al partido. Éste es el golpe final—Mario se vuelve loco—vocifera, tira cosas, reacciona violentamente—¡casi se entra a golpes con su propio padre!

Detenga la escenificación después de la explosión de cólera de Mario.

La escenificación de “*Controlling Parents*” es una adaptación y reimpresión, realizadas con permiso de UNICEF Harare, de *Think About It! An AIDS Action Programme for Schools, Form 3*, Pág. 9. © UNICEF Harare 1995