

MÓDULO 4: **MIS AMIGOS/AS**

OBJETIVOS

Ser conscientes que tenemos necesidad de pertenecer a uno o varios grupos; porque nos protege.

Reflexionar sobre el significado de la palabra amistad.

Diferenciar qué es un/a amigo/a y qué es un/a colega.

Identificar las diferentes relaciones que se establece con cada uno/a de ellos/as o con cada grupo.

Que un grupo de amigos es un espacio donde se comparten intereses, gustos, agobios, opiniones, mosqueos...

MIS AMIGOS/AS O COLEGAS

ACTIVIDAD 1: Mis grupos

Objetivo: Identificar tus grupos de referencia y conocer las características de cada uno de ellos. (Amigos o colegas). Reflexionar sobre la influencia y las aportaciones que ejercen sobre mí cada uno de estos grupos.
Duración: 20 minutos.

ACTIVIDAD 2: Cuadrilla

Objetivo: Valorar la gran importancia del grupo de amigos y amigas como globalidad y de cada miembro de él en particular.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 3: Amigos o colegas

Objetivo: Reflexionar sobre el papel de los amigos y amigas como ayuda y apoyo en situaciones de riesgo.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 4: Cada oveja con su grupo

Objetivo: Respetar al resto de grupos y sus señas de identidad.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 5: ¿Con quién voy?

Objetivo: Identificar las diferentes grupos a los que perteneces y la relación que estableces con cada uno de ellos.
Duración: 30 minutos.

ACTIVIDAD 6: ¿Cómo es el amigo?

Objetivo: Conocer las semejanzas y diferencias entre una relación de amistad y una relación de colegas.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 7: ¿Quién es Quién?

Objetivo: Identificar los diferentes “roles” que existen en los grupos de iguales.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 8: ¿Quién es más valorado/a en mi grupo de amigos/as?

Objetivo: Identificar qué es motivo de éxito en un grupo. Ser conscientes de la influencia de los valores de un grupo en los valores personales.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 9: ¿Es mi amigo/a?

Objetivo: Respetar a todos los miembros del grupo, aunque no te identifiques con ellos/as como lo haces con el resto y reflexionar sobre el daño que podemos causar a otros/as cuando no respetamos las diferencias.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 10: ¿Iguales o diferentes?

Objetivo: Identificar las diferentes funciones que se realizan en el grupo teniendo en cuenta quién las realiza, un chico o una chica.
Duración: 50 minutos.

PAREJA

ACTIVIDAD 11: Mi pareja

Objetivo: Identificar las diferentes cosas que buscamos en una pareja.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 12: ¿Buscabas esto?

Objetivo: Saber por qué mantenemos una relación.
Duración: 60 minutos.

ACTIVIDAD 13: Pero ¿qué le está pasando?

Objetivo: Hablar de la pareja y reflexionar sobre el respeto.
Duración: 45 minutos.

¿COMO VIVO MI TIEMPO LIBRE CON ELLOS Y ELLAS?

ACTIVIDAD 14: Paso de la rutina

Objetivo: Reflexionar sobre lo que hacemos con nuestro tiempo libre.
Duración: 45 minutos.

ACTIVIDAD 15: Y entre semana ¿Qué?

Objetivo: Conocer alternativas de ocio diferentes a las que practicamos.
Duración: 25 minutos.

ACTIVIDAD 16: ¿Como es nuestro tiempo libre?

Objetivo: Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de lo que hacemos en el tiempo libre.
Duración: 50 minutos.

ACTIVIDAD 1

OBJETIVO: Identificar tus grupos de referencia y conocer las características de cada uno de ellos. (Amigos/as o colegas).

Reflexionar sobre la influencia y las aportaciones que ejercen sobre mí cada uno de estos grupos.

DURACIÓN: 20 minutos.

DESARROLLO: Se presentan siete situaciones con las que los/ las jóvenes pueden identificarse. Después de haberlas leído se contesta de forma individual a las cuestiones planteadas.

Finalmente se hace una puesta en común en la que se debatirá sobre cuáles son las ventajas y desventajas de encontrarse en cada una de estas situaciones.

TIENE QUE QUEDAR CLARO: No se tiene porqué pertenecer sólo a un grupo.

Si mis amigos/as no hacen alguna actividad que me gusta, puedo realizarla con otro grupo sin que tenga que ser un problema.

Hay situaciones en las que nos “limitamos” las relaciones y no somos conscientes de lo que perdemos.

Todos los grupos tienen cualidades positivas de las que aprender.

Es bueno darnos la oportunidad de conocer a diferentes personas.

Se pertenece a un grupo u a otro según las necesidades que tengamos.

FICHA 1: MIS GRUPOS

Aquí hay diferentes situaciones con las que te puedes relacionar. Examínalas y contesta a las siguientes preguntas:

Tengo mi grupo de amigos/as y luego tengo amigos y amigas con las que quedo de vez en cuando.

Tengo mi grupo de amigos/as y luego tengo otros grupos de amigos/as con los que quedo de vez en cuando.

Tengo mi grupo de colegas y no tengo buenos/as amigos/as.

Tengo mi grupo de amigos/as y no tengo colegas.

Tengo mi grupo de amigos y amigas y luego tengo otros grupos de colegas con los que quedo para hacer otras cosas.

Voy por libre.

Voy con mi pareja.

¿Cuál es tu situación?

Ventajas e inconvenientes de tu situación.

¿Cuál te parece la mejor situación?

¿Cuál crees que es la situación más común?

De la situación que tú tienes, ¿te gustaría cambiar algo?

¿Qué me da un grupo de amigos/as?

¿Y uno de colegas?

Puedes dibujar, escenificar... las diferencias como quieras.

¿En qué influye que estemos dentro de un grupo? (Forma de vestir, ocio, consumos...)

¿Cómo sería nuestra vida si no perteneceríamos a un grupo? ¿Conoces a alguien que no pertenezca a ningún grupo?

ACTIVIDAD 2

OBJETIVO: Valorar la importancia del grupo de amigos y amigas como globalidad y la de cada miembro de él en particular

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto en grupos de 4 ó 5 personas. Posteriormente se dejan 5-10 minutos para que cada grupo reflexione sobre las preguntas propuestas, respetando las diferencias de opiniones. Pasado este tiempo el/la educador/a reparte un folio en blanco, en el que tendrán que dar respuesta a la última pregunta planteada. El trabajo de cada grupo consistirá en escribir un mínimo de 3 opciones.

Finalmente se hará una puesta en común, en la que cada grupo planteará al resto sus respuestas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: A las amistades hay que cuidarles bien (dedicarles tiempo, estar disponible, comprometerse...)

Hay que valorar las cualidades de cada cual.

Aunque estés muy enamorado/a de tu pareja, no te olvides de compartir aficiones, penas, momentos... con tus amigos/as.

Mantener las amistades requiere de tiempo y esfuerzo.

Ponerte en el lugar de tus amigos/as e intentar comprender como se sienten con tus acciones ayudará a mantener unas relaciones de amistad sanas y positivas.

FICHA 2: MI GRUPO DE AMIGOS

“Irene tiene un grupo de 7 amigas. Son amigas de toda la vida, muchas han ido juntas a clase, y otras se juntaron hace años porque compartían aficiones, lugares de interés, etc.

Además, unas cuantas tienen novio y han hecho un grupo muy majo en el que suelen hacer muchos planes todos/as juntos/as., Otras veces en cambio, deciden quedar las siete, contarse que tal les ha ido el día, comprar algún niki chulo para la fiesta del sábado, en fin, mimarse un poco.

Irene conoció un chico hace un mes, se llama Dani, le gusta mucho y le ha visto todas las semanas desde entonces. Además, discutió con las amigas porque quería ir a una discoteca donde estaban su novio y sus amigos, pero ellas le dijeron que ya lo habían hecho el fin de semana pasado y que éste no les apetecía, por lo que Irene se fue sola. Desde hace un mes no acude a ningún plan con su grupo de amigas, siempre está con Dani y su gente. A Dani no le gusta conocer gente, por eso todavía no ha sido presentado al grupo. Irene pierde casi totalmente el contacto durante 7 meses.

Después de ese tiempo Dani deja a Irene y no quiere saber nada más de ella, por lo que se siente muy sola.

Vuelve a llamar a sus amigas y éstas le recogen pero están algo dolidas, se han sentido utilizadas...”

- ¿Qué es lo que hizo que Irene perdiese el contacto durante tanto tiempo?
- ¿Cómo se han sentido las demás?
- ¿Creéis que tienen razones para estar molestas?
- ¿Es algo común en los grupos de amigas o amigos?
- ¿Qué esperáis de vuestro grupo?
- ¿Qué otras opciones tenía Irene?

ACTIVIDAD 3

OBJETIVO: Reflexionar sobre el papel de los amigos/as como ayuda y apoyo en situaciones de riesgo.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Leer el texto de forma individual. A continuación se dejan 10 minutos para que en pequeños grupos se dé respuesta a las cuestiones planteadas.

Por último, se hace una puesta en común en la que se analizarán todos los aspectos a los que cada grupo da importancia y las diferencias encontradas en las respuestas. El/la monitor/a fomentará en todo momento las valoraciones positivas de tener amigos/as.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Debemos tener claro quienes son nuestros/as verdaderos/as amigos/as.

Debemos cuidar los/as amigos/as.

Según consideremos que una persona es un/a colega o un/a amigo/a hacemos y nos comportamos de manera diferente con él/ella.

Un/a amigo/a puede ser un apoyo fundamental para reducir riesgos.

Se suelen tener muchos más colegas que amigos/as.

El conocimiento mutuo, el respeto y el aprecio dentro de una relación de iguales facilita una relación de amistad.

FICHA 3: AMIGOS/AS O COLEGAS

“Marcos tiene 22 años, trabaja en una fábrica a turnos y vive con Lorena, su pareja, en un barrio de Valencia. Desde hace algún tiempo está algo cambiado, de muy mal humor. Parece como si se hubiera tragado una botella de vinagre, todo el día refunfuñando; que si se encuentra cansado, que si “la peña” le agobia... Pero lo verdaderamente preocupante es que con sus amigos/as de siempre ha perdido mucho contacto, de vez en cuando baja al parque entre semana, está con “la peña” un ratito y enseguida dice que se “ralla” y se pira. Además ha perdido el sentido del humor que le caracterizaba, y ya no se le puede hacer ninguna broma porque todo se lo toma a la defensiva, cree que hacen comentarios sobre él...”

Creo que todo esto es por la mierda esa, la cocaína que se mete. Además se está pasando varios pueblos, su novia me dijo que como siga así... que también lo hace los jueves, de forma continuada hasta el lunes ¿cómo no va a estar de mal humor? ¡Tiene que estar agotado!

Yo creo que incluso consume más días, pero tampoco me atrevo a contárselo a Lorena, bastante tiene la pobre...”

Mi amigo/a y mi colega

Si fuera mi amigo haría...
Si fuera mi colega haría...
Si fuera mi amigo le diría...
Si fuera mi colega le diría...

Yo tengo.....Amigos/as
Yo tengo.....Colegas

Para mí es más importante tener...
¿Qué creéis que tiene más la gente, amigos/as o colegas? ¿Por qué?
¿Cómo consigo tener más colegas?
¿Cómo consigo tener más amigos/as?

ACTIVIDAD 4

OBJETIVO: Respetar al resto de grupos y sus señas de identidad.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Se han elegido 4 tipos de grupos (Pijos/as, Hip Hoperos/as, Heavy y Bumpings) y algunas de las señas de identidad que los/las caracterizan.

El trabajo a realizar por los/las jóvenes es unir cada grupo con sus señas de identidad. Para ello, se recortan todas las casillas que aparecen en la ficha y se separan las que hacen referencia a los grupos: pijos/as, Hip Hoperos/as, Heavy y Bumpings. A cada grupo se le da una de estas casillas y el resto se reparte equitativamente en todos los grupos. Los grupos irán intercambiándose las señas de identidad hasta que todos y todas hayan conseguido las características propias del grupo que les haya tocado.

Finalmente se hace una puesta en común sobre las impresiones surgidas de la actividad, en la que el educador o educadora aprovechará para comentar la importancia de respetar y valorar todos los grupos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay diferentes tipos de grupos.

Cada grupo tiene sus señas de identidad. (Ropa, música...)

Nos identificamos con personas, no por cómo vistan sino por cómo son.

Todos los grupos tienen cosas positivas con las que quedarnos y de las que aprender.

Nos podemos dar la oportunidad de conocer a personas, que a primera vista no tienen nada que ver con nosotros/as.

Es importante mostrar respeto hacia todo tipo de grupos.

FICHA 4: CADA OVEJA CON SU GRUPO



PIJO	HIP HOPERO	HEAVY	BUMPING
PELO CONTRASTAS	SUDADERA SURFER	CAMISETA CON HOJA DE MARIHUANA	POLO LACOSTE
PANTALONES ADIDAS	PANTALONES VAQUEROS	SUDADERA CON GORRO	PANTALONES CORTOS
PENDIENTES EN LA OREJA	CAMISETA SIN MANGAS	GORRA	PIERCINGS
CHAQUETA VAQUERA	BOTAS ALTAS	PULSERAS DE CUERO	ZAPATILLAS DE TELA
ANILLOS	NIKE CON MUELLES	TATUAJES	CAMISA
ZAPATOS ART	CADENAS	CAMISETA AJUSTADA	PELO LARGO
PELO CON GOMINA	SELLOS DE ORO	CINTURÓN CON PINCHOS	PELO RAPADO
RASTAS	PANTALONES ANCHOS	GAFAS DE SOL	CAMISETA NEGRA
CAMISETA A RAYAS	MAYAS	PANTALONES CAIDOS	

ACTIVIDAD 5

OBJETIVO: Identificar los diferentes grupos a los que perteneces y la relación que estableces con cada uno de ellos.

DURACIÓN: 30 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega una ficha que han de rellenar a nivel individual. En ella tiene que anotar con cuántos grupos de iguales se relacionan y la razón que les une a ellos. Por último, se hace una puesta en común, analizando las diferencias que existen entre los diferentes grupos a los que nos vinculamos.

Al final, aparece un cuadro como instrumento para que reflexionen sobre sus propios grupos.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Es posible pertenecer a varios grupos a la vez.

Aunque tengamos varios grupos de referencia siempre hay alguno, con el que compartimos o nos vinculamos más.

El grupo de pertenencia al que nos vinculamos nos elige y lo elegimos nosotros/as por compartir más cosas en común.

Se pertenece a un grupo u a otro dependiendo de las necesidades que tengamos.

Un grupo de amigos o amigas es un espacio donde se comparten intereses, gustos, agobios, opiniones, mosqueos...

En la adolescencia - juventud el grupo tiene un valor especial.

Dentro de nuestro grupo, mantenemos relaciones diferentes con cada uno/a de sus miembros.

FICHA 5: ¿CON QUIEN VOY?

Rellena la ficha que aparece a continuación.



Enumera todos los grupos de amigos/as o colegas con los que te relacionas.

Ej.: con mi grupo de gimnasio
1
2
3
4
5
6

Elige dos de los grupos que has escrito y describe las diferencias que existen entre ambos.

Ahora, de todos los amigos/as que tienes, vete situándolos a tu alrededor.

Se trata de que tu mismo evalúes a quien colocas cercano a ti, y por el contrario a quien colocas mas lejos.

ACTIVIDAD 6

OBJETIVO: Identificar las semejanzas y diferencias entre una relación de amistad y una relación de colegas.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Cada joven o adolescente piensa en su mejor amigo/a y rellena individualmente la ficha reflexionando sobre la relación de amistad que mantienen. A continuación el/la educador/a reparte otra ficha en blanco que deberán volver a cumplimentar, pero esta vez pensando en uno mismo como amigo o amiga.

Finalmente se responden individualmente a las preguntas planteadas y si se considera oportuno se comentan en gran grupo.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Se suelen tener muchos/as colegas pero pocos/as amigos/as.

Mantener las amistades requiere tiempo y esfuerzo.

Una buena amistad se tiene con pocas personas y ésta implica compromiso y tiempo por ambas partes.

El conocimiento mutuo, el respeto y el aprecio dentro de una relación de iguales facilita una relación de amistad.

El grupo lo conforman varias personas y los lazos que se establecen entre ellas son diferentes.

Debemos tener claro quiénes son nuestros/as verdaderos/as amigos/as.

FICHA 6: ¿CÓMO ES EL AMIGO?

Rellena la ficha pensando en un amigo/a tuyo/a:

	Si	No
Es sincero/a		
Es cariñoso/a		
Nos enfadamos		
Me escucha		
Compartimos gustos		
Se preocupa por mí		
Es divertido/a		
Tiene opiniones que no me gustan		
Me apoya		
Me respeta		
Tiene dinero		
Me da confianza		
Es un o una traidor		
Tiene prestigio-fama		
Es protector/a		
Me da estabilidad		
Me da seguridad		
...		

Vuelve a rellenarlo pensando en ti como amigo/a. Ahora contesta:
(se puede rellenar o comentar)

¿Con cuántos grupos vas?

¿Cuántos colegas tienes aproximadamente?

¿A cuántos puedes llamar amigos/as?

¿Qué aspectos son los que más valoras en tus amigos o amigas?

ACTIVIDAD 7

OBJETIVO: Identificar los diferentes “roles” que existen en los grupos de iguales.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Se reparte la lista con los diferentes roles que los/as amigos/as pueden desempeñar en un grupo. Poner al lado de cada uno de estos roles el nombre de los/as amigos/as que en tu grupo se asemejen a esa identidad. Incluir también el nombre de uno mismo.

Posteriormente se hace una puesta en común, explicando por qué se han asignado esos roles y el lugar que se ocupa dentro del grupo. El educador o educadora lanzará al grupo las preguntas planteadas en la ficha para que cada uno/a pueda reflexionar.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Todos tenemos un papel asignado dentro del grupo

Todos, aunque no lo pensemos, tenemos identificado a cada persona con un rol (el/la gracioso/a, el/la listo/a...).

Muchas veces se nos asigna un “rol” que no es precisamente el que nos gustaría cumplir dentro del grupo.

Estos roles pueden ser positivos para mí pero también negativos.

Es muy importante poder cambiar de rol, y que no sean roles fijos porque si es así, nos estancamos en una sola forma de estar.

FICHA 7: ¿QUIÉN ES QUIEN?

En mi grupo quién es...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| El/la gracioso/a | El/la que no cuenta nada de sí mismo/a |
| El/la callado/a | El/la que no se entera de nada |
| El/la que cuenta todo | El/la más listo/a |
| El/la más quejica | El/la que te anima |
| El/la que tiene peor suerte | El/la más movido/a |
| El/la más manitas | El/la que tiene mejor suerte |
| El/la chuleta | El/la que más se pierde |
| El/la que organiza | El/la que hace lo que le manden |
| El/la que invita | El/la que propondría ir al monte |
| El/la agarrado/a | En El/la que se puede confiar |
| El/la más broncas | El/la que hace bromas. |
| El/la que pide favores | A El/la que más le van las relaciones serias |
| El/la que más desfasa | El/la que más liga |
| El/la más deportista | El/la más elegante |
| El/la que tiene más marcha | El/la que más estudia |
| El/la más currela | El/la que más se pasa con las drogas |
| El/la más vago/a | El/la que más discute |
| El/la menos elegante | El/la que más gente conoce |
| El/la que propone planes diferentes | El/la que más baila |
| El/la más cotilla | El/la que tranquiliza |
| El/la que no tiene sentido del humor | |

Por último, se debate de forma guiada usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué papel te has asignado? ¿Por qué?
- ¿Crees que los demás miembros del grupo tienen esa imagen de ti?
- ¿Te gusta el rol que cumples dentro del grupo?
- ¿Cambiarías dicho rol? ¿Cuál elegirías? ¿Sería fácil?
- ¿Permitirías que algún amigo/a cambiara de rol?
- ¿Crees que para alguien es un problema tener un rol concreto?

ACTIVIDAD 8

OBJETIVO: Identificar qué es motivo de éxito en un grupo.

Ser conscientes de la influencia de los valores de l grupo en los valores personales.

DURACIÓN: 45 minutos

DESARROLLO: En un trozo grande de papel, se dibuja una pirámide como la que aparece en la ficha.

La cuestión es ver lo que más se valora en nuestro grupo. Cada uno/a tiene que levantarse y escribir fuera de la pirámide algo que se valore en su grupo como éxito.

Después se lee la primera valoración de la lista y los/las que creen que es símbolo de éxito levantan la mano, si son mayoría se introduce en la pirámide. Esto se va haciendo con todas las valoraciones. Se adjunta una lista para completar lo que señalen los/las jóvenes. Durante la dinámica se irán mencionando los motivos por los que las valoraciones se van introduciendo dentro o no de la pirámide.

Por último, en grupo se comenta que implica tener estos motivos de éxito y qué implica no tenerlos; y a qué damos más importancia (cosas materiales y no materiales) para tener éxito.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: En cada grupo puede haber modelos de éxito diferentes.

El modelo de éxito que hay en nuestro grupo influye en el de cada uno/a.

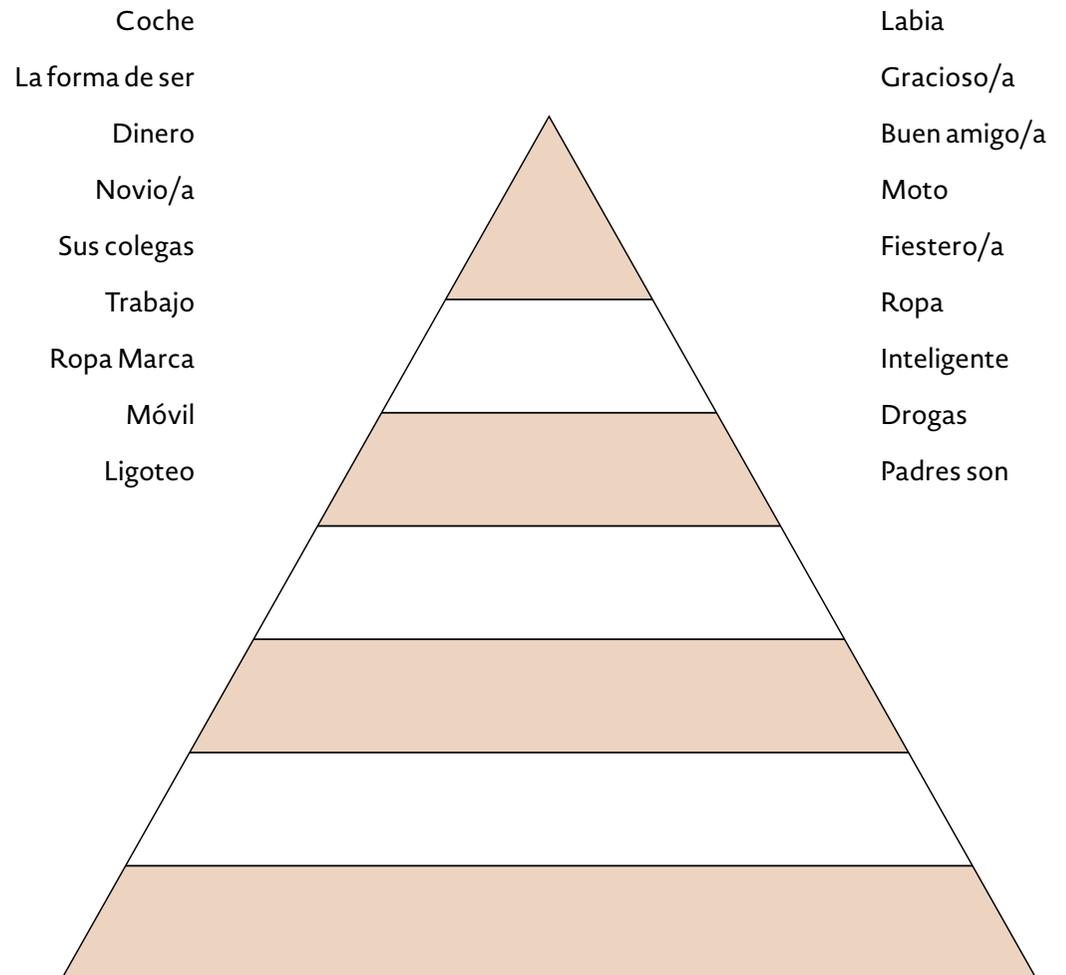
Es difícil mantener un modelo de éxito diferente al que se marca en nuestro grupo (presión grupal)

Es importante que nuestro modelo de éxito esté basado en aspectos objetivos y asequibles.

Ser uno o una misma es el primer paso para alcanzar el éxito.

FICHA 8: ¿QUIÉN ES MAS VALORADO/A EN MI GRUPO?

¿A qué se le da más importancia en tu grupo? Ordena las siguientes cuestiones de mayor a menor importancia.



Ahora reflexiona: ¿Por qué? ¿Tener más cosas supone tener más éxito?

ACTIVIDAD 9

OBJETIVO: Respetar a todos los miembros del grupo, aunque no te identifiques con ellos como lo haces con el resto y reflexionar sobre el daño que podemos causar a otros y otras cuando no respetamos las diferencias.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: El/la educador/a hace grupos de cuatro componentes. A continuación corta las situaciones que aparecen en la ficha, y que describen diferentes roles, y reparte una a cada miembro del grupo. Cada uno/a guardará en secreto el rol asignado. Seguidamente se expone la situación concreta y cada grupo tendrá que representarla, lo mejor que pueda, según el “papel” que a cada uno le haya tocado.

Una vez representada la situación, los y las componentes de cada grupo tendrán que identificar todos los papeles y debatir sobre las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos

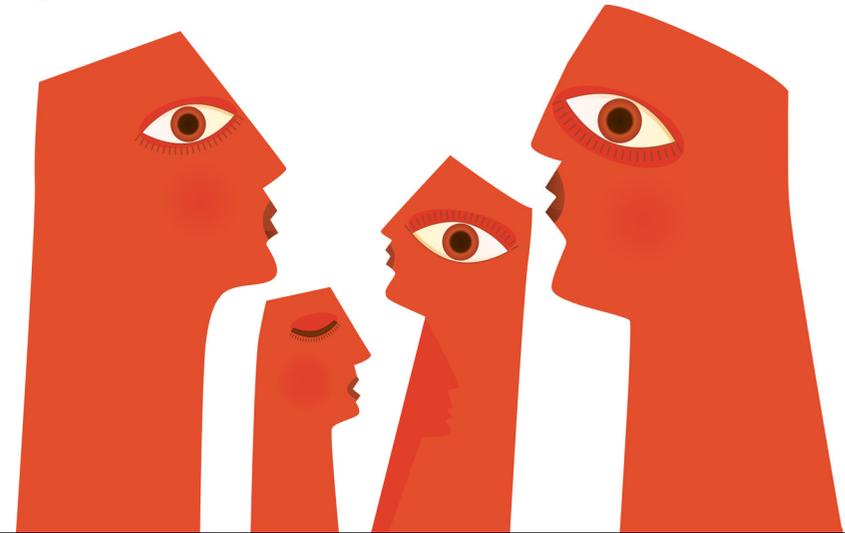
TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Ser diferente a alguien no quiere decir que seas más o menos que él/ella.

Cada uno/a tenemos nuestros ritmos a la hora de tomar decisiones y llevarlas a cabo.

Tener un complejo resulta muchas veces una consecuencia del “machaque” sufrido y si no se habla, podría llegar a ser un problema en la persona.

Hay que valorar las cualidades de cada uno y una.

FICHA 9: ¿ES MI AMIGO/A?



Situación: Estáis 4 del grupo hablando de chicos/as, y de vuestras primeras experiencias, pero por supuesto cada uno/a de vosotros/as ha tenido experiencias muy diferentes, unos/as no las han tenido, a otros/as les gusta hablar de ello, a otros/as no...

Rol nº 1: Estas todo el día ligando, tienes muchísimo éxito entre tus compañeros/as, además eres muy guapo/a. “Machacas” a los que no son como tú, sobre todo a los/as más débiles.

Rol nº 2: Te dejas llevar, tú haces lo que hagan tus amigos/as.

Rol nº 3: Eres una persona muy vergonzosa, virgen y con un miedo increíble a entablar relaciones sexuales y/o emocionales. Estás lleno/a de inseguridades, sufres mucho y prefieres callarte.

Rol nº 4: Eres una persona alegre y muy sociable, te llevas bien con todo el mundo a no ser que te sientas atacado/a, además tampoco te gusta que lo hagan con los demás, piensas que hay mucha gente que se divierte a costa de los demás y te saca de quicio.



ACTIVIDAD 10

OBJETIVO: Identificar las diferentes funciones que se realizan en la cuadrilla teniendo en cuenta quién las realiza, un chico o una chica.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega un cuadro donde aparecen diferentes cosas que suelen hacer los miembros de un grupo dependiendo del género. En grupos de cuatro tienen que señalar cuáles de esas cosas las hace normalmente un chico y cuáles una chica.

Finalmente se hace una puesta en común de las respuestas y sugerencias que surjan de la actividad teniendo en cuenta las diferencias que hay entre chicos y chicas.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Culturalmente, hay roles que están asignados a un género u otro y esto condiciona el comportamiento, las cosas que hacemos, que pensamos, incluso a veces las que sentimos.

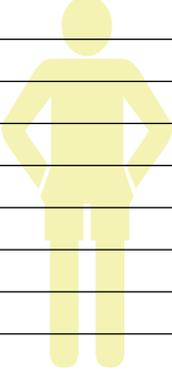
Los roles que se nos asignan, no tienen por qué ser los que deseamos ni los mejores.

Es nuestra responsabilidad no asignar roles fijos en función del género.

Tengo derecho a decir “No me siento bien con...” “No me gusta...” “No voy a hacer...” “No te voy a permitir...” y esto. Es responsabilidad de cada cual (decirlo y aceptarlo).

ACTIVIDAD 10: ¿IGUALES O DIFERENTES?

Rellena el cuadro anotando quién suele hacer dentro de tu grupo normalmente determinada cosa. Si se te ocurre alguna otra diferencia, anótala.

¿Qué hacemos?	¿Quién lo hace?	
Tener broncas		
“Colocarse” sin control		
Vestir de marca		
Cotillear		
Enterarse de lo de los demás		
Llevar bastante oro		
Trabajar a temprana edad		
Conseguir dinero como sea		
Cuidar a alguien cuando se ha excedido		
Escuchar cuando alguien lo necesita		
Tranquilizar		
Tener coche		
Poner medios en las relaciones sexuales		
Cuidar de la pareja		
Enterarse de todo		
Liderar el grupo		
Contar siempre con alguien		
Hablar con más sinceridad		
Llorar delante de los demás		
Ligar		
Tener más número de relaciones sexuales		
Estudiar		
Tener más celos		
Aparentar pasar de los demás		
Abusar de su fuerza		
Manipular a los demás		
Cuidarse físicamente		
Pegar a otro/a		

ACTIVIDAD 11

OBJETIVO: Identificar las diferentes cosas que buscamos en una pareja.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: Se les entrega un cuadro donde aparecen diferentes aspectos que se pueden dar en la pareja. Tenéis que anotar aquello que vosotros o vosotras consideráis que se tiene que dar y lo que no debería de ocurrir en la pareja. Podéis añadir alguna otra. Finalmente se hace una puesta en común de las diferentes opiniones que surjan de la actividad, haciendo hincapié en lo que no se debería consentir en la pareja.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Cada pareja establece su funcionamiento, con sus aspectos positivos, normas, expectativas...Y esto va a depender de las personas que formen la pareja y de lo que busquen en al pareja.

Tener una pareja es algo beneficioso y satisfactorio cuando existe amor, respeto y confianza.

Hay situaciones que no se deben permitir jamás.

Querer a alguien es algo muy positivo.

Querer a alguien no significa que tengamos que hacer nada que no deseemos.

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

ACTIVIDAD 11: MI PAREJA

Señala en el cuadro aquellas cosas que se den en tu pareja o la pareja en general. Añade alguna otra que se te ocurra.

Lo que puede haber en una pareja	¿Qué esperas de tu pareja?	¿Qué cosas no se deben tolerar en una pareja?
Confianza		
Amistad especial		
Gritos continuos		
Celos		
Imposiciones		
Afecto		
Enfadados exagerados		
Apoyo incondicional		
Tranquilidad		
Bienestar		
Responsabilidad		
Mentiras		
Obligaciones sexuales		
Chantaje emocional		
Desconfianza		
Sinceridad		
Complicidad		
Agresiones físicas		
Ir de fiesta juntos		
Divertirse		
Compartir gustos		
Relaciones sexuales		
Cariño		
Deseo		
Respeto mutuo		
Atracción física		
Correspondencia		
Cuidar de la otra persona		

ACTIVIDAD 12

OBJETIVO: Saber por qué mantenemos una relación.

DURACIÓN: 60 minutos.

DESARROLLO: En grupos de cuatro, se les entrega una ficha donde aparecen tres textos que tienen que leer para contestar a las preguntas que se plantean al final de los textos.

Posteriormente se hará una puesta en común de todos los aspectos a destacar, sin olvidar resaltar que lo más importante en una relación de pareja es que nos sintamos a gusto.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Tener pareja se elige, y si lo elegimos, tiene que ver con que estamos a gusto y disfrutando.

Nosotros/as tenemos el derecho de decidir si merece la pena continuar con una relación sentimental o no.

A veces suceden cosas dentro de una pareja, que nos obligan a valorar las ventajas y las desventajas de mantener esa relación. (Y aunque duela, este ejercicio es positivo).

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

Es importante identificar prejuicios en las relaciones de pareja.

ACTIVIDAD 12: ¿BUSCABAS ESTO?

Lee los siguientes textos y contesta a las preguntas que aparecen. Posteriormente contrasta las respuestas con tus compañeros y compañeras.

Ana: Pero Gema, ¿por qué no le dejas ya de una vez? ¿Es que no ves que siempre que estás con ella, acabas mal? Eso no es lo que tú quieres, al principio estabais bien pero ahora sólo estás llorando todo el día. No puedes seguir así, ya lo has dado todo.

Gema: Ya lo sé, pero yo le quiero y sé que es buena, lo que pasa es que cuando se enfada se descontrola y me dice de todo, pero luego me pide perdón y yo sé que me quiere, le creo. Además, si le dejas ¿qué?, yo sé que no me va a dejar en paz, porque sé cómo es. Si me viese con otra me mataría.

Ana: Tú verás pero no se está con alguien para sufrir y soportar sus caprichos. A mí me das pena tú, no ella.

ACTIVIDAD 12: ¿BUSCABAS ESTO?

Lee los siguientes textos y contesta a las preguntas que aparecen. Posteriormente contrasta las respuestas con tus compañeros y compañeras.

Enrique: ¿Hace cuánto que no ves a Rober? Si le ves flipas, está demacrado y mogollón de chungo desde que Leire le dejó.

David: Le vi ayer y flipé, si a mí me hace eso una tía, se acuerda. Se la ha liado guapamente. El otro día estaba en el parque enrollándose con el otro.

Enrique: Él lo dejó todo por ella, y va y le deja por el otro notas. Si es que una mierda el atarte a alguien, yo por eso aso, me lío y punto y “si te he visto no me acuerdo”. No confío en ninguna, al final siempre te la arman.

Maite: Ayer vi a Sonia, se quedó de piedra, no sabía ni que decirme. La verdad es que no me dio pena. Si te pones en su lugar tiene que estar mal: ha dejado de estar con nosotras porque a su novio no le gustamos, no puede salir de fiesta porque si no él consume, está todo el día tirando de móvil para controlarle, joder hasta su forma de vestir ha cambiado, iba sin arreglar con lo que ella ha sido.

Laura: Ella sabrá donde se ha metido, si con 17 años le merece la pena pasar de nosotras, de la fiesta, y estar todo el día pegada a un tío que no vale nada, jadelante!, yo paso, no quiero ni que venga con nosotras más.

Preguntas:

1. ¿Por qué Gema no deja a su novia?
2. ¿Qué papel tiene Gema en su pareja?
3. ¿Qué cosas positivas está obteniendo de su pareja?
4. ¿Crees que merece la pena tener una relación así? ¿Por qué?
5. ¿Qué crees que significó para Rober su pareja?
6. ¿Crees que la opinión de sus amigos respecto a las chicas es general? ¿Por qué?
7. ¿Crees que los chicos no suelen aceptar un “No” y culpan a las chicas? ¿O crees que es al revés?
8. ¿Por qué Sonia renuncia a todo por estar con su novio?
9. ¿Crees que Sonia cuando buscó novio quería a alguien que le prohibiese hacer cosas? ¿Y por qué lo consiente?
10. ¿Qué papel hace ella en su pareja?
11. ¿Qué ventajas tiene para ella estar con su novio? Y ¿desventajas?
12. Comenta el papel de los amigos en las tres situaciones.

ACTIVIDAD 13

OBJETIVO: Hablar de la pareja y reflexionar sobre el respeto.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: Lectura del texto a nivel individual. Posteriormente se juntarán en grupos y buscarán una salida a la situación que se plantea en la ficha, para ello cada grupo se inventará un final.

Finalmente se hace una puesta en común, en la que cada grupo leerá el final de la historia. El/la educador/a enfatizará la importancia del respeto, el amor y la comprensión en las relaciones de pareja.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: Hay cosas que no se disculpan.

El cariño a otra persona no debe anular nuestros intereses, deseos...

Ante todo, hay que respetarse a uno/a mismo/a.

Lo más sano es rodearte de gente que saque lo mejor de nosotros y nosotras.

Tener una pareja es algo beneficioso y satisfactorio cuando existe respeto y confianza.

En la pareja las dos partes tienen los mismos derechos y deberes.

FICHA 13: **PERO... ¿QUÉ LE ESTÁ PASANDO?**

Leer el texto y buscar un final para la siguiente historia:



Ana se casó con Alvaro hace 2 meses, cuando sólo contaba con 19 años. Desde que se casaron Ana está algo triste, me contó que Alvaro había cambiado por completo, que ya no era aquel chico encantador que conoció, con el que se echaba unas risas, salían a cenar, a bailar...

¡Como echaba de menos los mimos! La sensación de cuidarse mutuamente el uno al otro, las conversaciones sobre cualquier cosa, los sueños que habían ido construyendo entre los dos...

Fue lo único que le pude sacar...

En cuanto abrí el pico cambió totalmente de semblante; me dijo que tampoco era así, que habían estado muy agobiados con la puesta a punto de la casa, etc. Pero a mí me preocupa, no sale de casa porque tiene que hacer las labores, la cena para cuando Alvaro llega por las noches, su aspecto está totalmente descuidado, ¡Con lo que ha sido Ana!

Decidí visitarle en su casa ya que no nos vemos desde entonces y me llamó la atención los agujeros que había en las puertas siendo una casa nueva.

¡AY! No sé, estoy muy preocupada.

ACTIVIDAD 14

OBJETIVO: Reflexionar sobre lo que hacemos con nuestro tiempo libre.

DURACIÓN: 45 minutos.

DESARROLLO: La actividad consiste en que se lean las situaciones que aparecen en la ficha. Cada una de éstas es inamovible, es decir, es algo que hacemos cada vez que tenemos tiempo libre, "no hacemos nada más que eso". El/la educador/a forma cuatro grupos y aleatoriamente les asigna una situación. Cada grupo tiene que defender la opción de tiempo libre que se le ha asignado dando argumentaciones que justifiquen que esa opción es la mejor.

Una vez finalizado el tiempo de exposiciones, se hace una breve lluvia de ideas sobre cómo se han sentido defendiendo una única situación, en la que siempre se hace lo mismo. Para acabar se propone a los grupos que organicen varios fines de semana conjugando todas las opciones. Luego se pondrán en común. El/la educador/a dará propuestas de ocio reales. (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas, asociaciones, casas de juventud...)

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: A veces seguimos una rutina los fines de semana casi sin plantearnos el porqué.

En la variedad está la riqueza, y la rutina acaba por aburrirnos

Pasarlo bien normalmente está más unido a con quién estemos no a que hagamos.

Es bueno planificar nuestro tiempo libre.

Se pueden hacer cosas muy diferentes los fines de semana, sólo hay que buscar posibles alternativas.

Las personas somos libres para elegir nuestro ocio.

FICHA 14: PASO DE LA RUTINA

Juntaros en grupos y defender lo que os haya tocado. Después tendréis que diseñar vuestros fines de semana alternativos a la rutina.

Grupo 1: Todos los fines de semana se quedan en casa para ver películas, jugar a la play Station y a comer palomitas, pizzas o cualquier otra cosa.

Grupo 2: Se van a discotecas y se ponen hasta arriba de drogas, normalmente pasan todo el fin de semana colocados/as sin hablar.

Grupo 3: Se juntan para ir a los karts.

Grupo 4: Todos los fines de semana van a los/as mismos/as a escalar, lo que hace que nunca se relacionen con más gente.

ACTIVIDAD 15

OBJETIVO: Conocer diferentes alternativas de ocio a las que practicamos.

DURACIÓN: 40 minutos.

DESARROLLO: Se forman grupos de 4 ó 5 personas para contestar a las preguntas de la primera tabla de la ficha. Los/las jóvenes deben definir lo que hacen entre semana con su grupo de amigos/as. Después, rellenarán el segundo cuadro de la ficha con una nueva regla: "No se puede consumir NADA", es decir, no pueden comprar pipas, ni sustancias, ni revistas, no pueden coger el coche, ni la moto, etc.

Para terminar se podrán en común los resultados, haciendo hincapié en que existen muchísimas actividades de ocio que pueden alejarnos de la rutina y el aburrimiento. Es importante que a este comentario le vaya seguido propuestas de ocio reales. (Ayuntamientos, Comunidades Autónomas, asociaciones, casas de juventud...)

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: ¡La rutina desmotiva y aburre!

Se pueden hacer cosas diferentes entre semana.

A veces no somos conscientes de que por inercia asociamos ratos libres con consumo.

Pasarlo bien normalmente está más unido a con quién estemos no a que hagamos.

Hacer o no algo en nuestro tiempo libre no depende de si se tiene dinero o no. El dinero o la diversión no siempre van emparejados.

FICHA 15: ¿Y ENTRE SEMANA QUE?

Ejemplo:

¿Cuántos sois?	8
¿Dónde os juntáis?	Centro comercial, parque, ciber, bar, casa de amigo,...
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	Todo lo que podemos
¿De que habláis?	Coches, música, mujeres, hombres, futuro, trabajo, fiestas, drogas,...
¿Qué actividades hacéis?	Jugar a la play, hacer deporte, comer chucherías, fumar, beber, ver pelis, leer revistas, comprar, hablar,...

Ahora, rellena el de tu grupo:

¿Cuántos sois?	
¿Dónde os juntáis?	
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	
¿De que habláis?	
¿Qué actividades hacéis?	

Después de identificado vuestro grupo, tenéis que reformular todo esto bajo una regla: **NO SE PUEDE CONSUMIR NADA.** ¿Qué hacéis?

¿Cuántos sois?	
¿Dónde os juntáis?	
¿Cuánto tiempo estáis cada día juntos?	
¿De que habláis?	
¿Qué actividades hacéis?	

ACTIVIDAD 16

OBJETIVO: Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de lo que hacemos en el tiempo libre.

DURACIÓN: 50 minutos.

DESARROLLO: A nivel individual explicar qué hacemos, que necesitamos y las consecuencias que tiene lo que hacemos (pueden ser positivas o negativas). Se hará una reflexión grupal de qué hacen los y las jóvenes en su tiempo libre.

TIENE QUE QUEDAR CLARO QUE: El ocio es un recurso de desarrollo y una fuente de salud.

Las personas somos libres para elegir y vivenciar nuestro ocio.

Son los propios y las propias jóvenes quienes tienen que organizar su tiempo libre.

El ocio no puede ir desligado del entorno y es un recurso para aumentar la calidad de vida.

FICHA 16: ¿CÓMO ES NUESTRO TIEMPO LIBRE?

Rellena el siguiente cuadro, eligiendo tú las cinco cosas que más sueles hacer en tu tiempo libre, si no aparecen inclúyelas.

¿Qué HACES?	¿Qué NECESITAS?	¿Qué CONSECUENCIAS TIENE?	
		POSITIVAS	NEGATIVAS
Ej.: ver la tele	Una casa	Me entretiene, me informo	Que estoy solo/a
Carreras de moto			
Salir de fiesta			
Estar con mi pareja			
Salir a pescar a la noche			
Montar a caballo			
Fumar porros			
Ir de compras			

¿Qué riesgos merece la pena asumir para pasárselo bien?

¿Cambiarías cosas si tuvieras los recursos? ¿Cuáles?