

MÓDULO

5

“Hablemos”

COMPAÑEROS Y RELACIONES SANAS



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Durante este módulo, los participantes podrán conseguir las siguientes cosas:

- Definirán las influencias y presiones de los compañeros, debatirán dónde se producen y con quién, y considerarán formas de enfrentarse a ellas.
- Discutirán las cualidades que buscan en las amistades y cómo estas cualidades pueden cambiar con el tiempo.
- Debatirán las diferencias entre relaciones sanas, no sanas y abusivas.



1-800-RUNAWAY
1800RUNAWAY.org



DEFINIR LA CUESTIÓN

Los conflictos sociales y entre iguales son algunas de las razones más comunes por las que los jóvenes se ponen en contacto con la National Runaway Safeline. Esta amplia categoría puede desglosarse en preocupaciones más específicas, que van desde problemas en las relaciones románticas hasta problemas con amigos y conocidos. Para muchas personas, sus relaciones entre iguales son las estructuras sociales más importantes de su vida, y cuando surge un conflicto a nivel interpersonal puede ser profundamente angustioso para todas las personas implicadas.

A lo largo del último siglo, e incluso en los últimos cinco años, se han producido cambios drásticos en la forma en que los jóvenes conciben las relaciones románticas y se involucran en ellas. Nuestra comprensión de las relaciones sanas y no saludables se restablece constantemente; lo que nuestros padres o abuelos esperaban de una relación de pareja es probablemente diferente de lo que se acepta hoy en día. El Internet no ha hecho sino acelerar este cambio, ya que muchas personas crean vínculos platónicos y románticos en línea.

A pesar del cambio de las normas, las estadísticas revelan que uno de cada tres adolescentes en EE. UU. es víctima de abusos físicos, sexuales, emocionales o verbales por parte de su pareja, una cifra que supera con creces los índices de otros tipos de violencia juvenil, según la organización *loveisrespect* (www.loveisrespect.org).

Este módulo está diseñado para ayudar a los participantes a explorar la dinámica de las relaciones sanas y no saludables entre compañeros y parejas románticas. A lo largo de las actividades de este módulo, los participantes reflexionarán en profundidad sobre las cualidades que buscan en los demás en las relaciones, las diferencias entre relaciones sanas, insanas y abusivas, y cómo la influencia de nuestros pares afecta a nuestro comportamiento.

ICONOS

Para más información, consulte el módulo: Introducción.



ACTIVIDADES DEL MÓDULO



ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA
A. Amistades	10 minutos	Actividad/Debate
B. Influencias y presiones de los compañeros	20 minutos	Actividad/Debate
C. Relaciones sanas	15 minutos	Actividad/Debate



Tiempo total necesario: **45 minutos**

MATERIALES

- Papel para póster o pizarra de tiza/borrado en seco
- Rotuladores o tiza
- Hoja de trabajo “Cualidades importantes para mí en un amigo”
- Hoja de trabajo “Relaciones”
- Tarjetas de situaciones de relación (copie y corte antes de distribuir las)



Considere la posibilidad de proyectar la película complementaria *American Street Kid*.



Póngase en contacto con el especialista en Prevención y participación juvenil de NRS al **773-289-1723** o prevention@1800RUNAWAY.org para obtener apoyo y asistencia técnica.

ACTIVIDAD 5A

AMISTADES



10 minutos

AFIRMACIÓN Nuestros amigos pueden ser algunas de las personas más importantes de nuestra vida. Suelen ser personas con las que desarrollamos confianza y en las que confiamos. Las amistades requieren coherencia, comprensión y buena comunicación.

Con el tiempo, nuestras prioridades y valores cambian, y las personas que forman parte de nuestra vida también experimentarán estos cambios. También es probable que cambien las características que consideramos importantes en las personas de las que nos rodeamos. El paso del tiempo y la adquisición de autoconciencia y experiencia cambiarán muchos aspectos de nuestra vida, incluidas las relaciones que mantenemos con los demás. A medida que las personas aprenden, crecen y experimentan aspectos imprevistos de la vida, las relaciones cambian.

PREGUNTE ¿Por qué crees que algunas amistades duran mucho tiempo y otras no?

PERMITE tiempo para que los participantes respondan. Algunos ejemplos son los siguientes:

- La gente se mudaba y resultaba difícil mantenerse en contacto.
- Las cosas cambiaron; empezamos a salir con gente diferente.
- Antes hacíamos deporte y pasábamos mucho tiempo juntos, pero ahora practicamos deportes diferentes.
- Fuimos a escuelas diferentes.
- Nuestras vidas y creencias cambiaron.

REPARTA LAS HOJAS DE TRABAJO “Cualidades importantes para mí en un amigo”.

AFIRMACIÓN Piensa en las relaciones y amistades que tienes en tu vida. ¿Por qué te has hecho amigo de la gente que consideras amigos? Tómame unos minutos para enumerar 5 cualidades que buscas en un amigo.

PERMITA que los participantes tengan 3 minutos para rellenar sus hojas de trabajo.

AFIRMACIÓN A continuación, encierra en un círculo las cualidades que tienen que ver con la personalidad de alguien.

Ahora, rodea con un cuadrado aquellas cualidades que se refieren al aspecto físico de alguien o a las cosas que posee.

PERMITA tiempo para que los participantes completen esta parte de la actividad.

PREGUNTA ¿De qué manera crees que las cualidades que identificaste como importantes en tus relaciones para ti ahora pueden cambiar con el tiempo?

Si tus amigos hicieran una lista de tus cualidades, ¿qué crees que escribirían?

PERMITA tiempo para que los participantes respondan a todas las preguntas.

CUALIDADES EN UN AMIGO QUE SON IMPORTANTES PARA MÍ

Rodea con un círculo las cualidades que buscas en un amigo. Debajo del cuadro describe a tu mejor amigo a alguien que no los conoce.

Exigente	Empático	Perezoso
Inseguro	Popular	Valiente
Inteligente	Arrogante	Creativo
Soñador	Divertido	Enérgico
Ingenuo	Mandón	Crítico
Agresivo	Leal	Serio
Chistoso	Descuidado	Aventurero
Tímido	Alegre	Impulsivo
Avaro	Engreído	Generoso
Cobarde	Cuidadoso	Disciplinado
Agresivo	Deshonesto	Compasivo
Honesto	Relajado	Idealista
Complaciente	Independiente	Pesimista
Fiable	Materialista	Apasionado
Temperamental	Sincero	Fiable

ACTIVIDAD 5B

INFLUENCIAS Y PRESIONES DE LOS COMPAÑEROS



20 minutos

AFIRMACIÓN La influencia o presión de los compañeros se da cuando una persona cercana a tu edad influye en tus decisiones y acciones. Estas influencias y presiones pueden ser tanto positivas como negativas.

PREGUNTE ¿Quién puede darme un ejemplo de una influencia positiva o presión de un compañero?

PERMITA tiempo para que los participantes respondan. Si necesitan ayuda, utilice los siguientes ejemplos:

- Un compañero de clase corrigió mi trabajo de inglés y saqué un sobresaliente.
- Mi amigo me llevó a un concierto de un artista que le gusta mucho y ahora compartimos su música.

PREGUNTE ¿Quién puede darme un ejemplo de una influencia negativa o presión de un compañero?

PERMITA tiempo para que los participantes respondan. Si necesitan ayuda, utilice los siguientes ejemplos:

- Un compañero de clase sigue intentando que beba aunque sabe que no me siento cómodo haciéndolo.
- Mi amigo intentó que mintiera a mis padres sobre a dónde íbamos el viernes por la noche.

AFIRMACIÓN Las personas que nos rodean, de forma intencionada o no, tienen la capacidad de influir en nuestro comportamiento. Es importante que sepamos hacer frente a estas influencias y presiones de nuestros compañeros, y que tomemos decisiones saludables para nosotros mismos y para los demás.

PREGUNTE ¿Por qué a veces nos dejamos influir por nuestros compañeros?

DEJE tiempo para que los participantes respondan. Asegúrese de que se cubran los siguientes puntos:

- Para caer bien
- Para encajar
- Para evitar burlas
- Por curiosidad
- Para probar algo nuevo
- Porque todo el mundo lo hace
- Por miedo

PREGUNTE ¿Cuáles son algunas de las consecuencias de la presión positiva y negativa de los compañeros?

ACTIVIDAD 5B →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

CONCEDA 1-2 minutos para que los participantes respondan.

AFIRMACIÓN Ahora conocemos las diferencias entre la influencia y la presión positiva y negativa de los compañeros, algunas razones por las que podemos ceder a la presión de los compañeros y diversas consecuencias de la presión de los compañeros. Ahora hablemos de DÓNDE se produce la presión de grupo, tanto positiva como negativa.

PREGUNTE ¿Cuáles son algunos de los lugares o situaciones en los que puede darse la presión de grupo?

PERMITA tiempo para que los participantes respondan. Si necesitan ayuda, utilice los siguientes ejemplos:

- Entre amigos
- Entre parejas, personas que se gustan, en relaciones románticas
- En la escuela
- Mientras pasas el rato o haces deporte
- En una fiesta

AFIRMACIÓN ¡Genial! Ahora vamos a hacer una actividad en grupo.

PIDA A un participante que participe como voluntario. Solicite que ese voluntario salga de la sala para que no pueda oír las instrucciones o la discusión en grupo. Divida al resto de los participantes en dos grupos.

AFIRMACIÓN Vamos a realizar una actividad en la que intentaremos persuadir a una persona para que “se ponga de nuestro lado”. Un grupo va a tomar un lado de la discusión y el segundo grupo va a tomar el otro. Todos van a intentar trabajar juntos para persuadir a nuestro voluntario de que se ponga de parte de su grupo.

Tengo una lista de posibles temas. Puede seleccionar uno de ellos, o el grupo puede escoger un tema propio.

GUÍE al grupo en una discusión para seleccionar un tema. Los temas pueden incluir alguno de los siguientes:

- Estudiar en vez de ir a una fiesta
- Ir a clase en vez de faltar a clase para salir con los amigos.
- Llegar a casa a tiempo frente a quedarse fuera hasta tarde o pasar el toque de queda.

Cuando el grupo haya seleccionado un tema, ASIGNE a cada grupo un lado del argumento. Por ejemplo, un grupo defenderá estudiar y el otro grupo defenderá ir a una fiesta en lugar de estudiar.

AFIRMACIÓN Ahora que ya tenemos el tema y sabemos qué postura va a adoptar cada grupo, disponen de tres minutos para pensar en formas de presionar o influir en sus compañeros para que se unan a su bando.

PERMITA 3 minutos para que los grupos discutan los temas.

PIDA que alguien sea un voluntario.

ACTIVIDAD 5B CONTINUACIÓN

PERMITA que los dos grupos presenten los argumentos a favor de sus posturas. Asegúrese de que cada parte tenga el mismo tiempo.

PIDA al voluntario que elija un lado.

DIGA Gracias por ofrecerse como voluntario. ¿Cómo te sentiste al tener que tomar una decisión delante de tus compañeros?

DEJE tiempo para respondan.

PREGUNTE Ahora, para los grupos: ¿cómo se sintieron al presionar a un compañero para que se pusiera de su lado?

DEBATE sobre las respuestas.

ACTIVIDAD 5C

RELACIONES SANAS



15 minutos

Esta actividad trata sobre la violencia de pareja; por favor, hable con su clase antes de facilitarla sobre qué hacer si esta conversación les resulta desencadenante.

AFIRMACIÓN Todo el mundo merece tener relaciones seguras, felices y sanas. En esta actividad nos dedicaremos a identificar las características de las relaciones sanas, insanas y abusivas. Como ya hemos aprendido, las personas influyentes en nuestras vidas pueden influir en nuestras ideas, nuestras acciones y nuestras creencias. Debatiremos cómo este concepto se extiende a las relaciones íntimas de pareja, y ampliaremos nuestros conocimientos sobre cómo es una relación sana. Las estadísticas nos muestran que uno de cada tres adolescentes en Estados Unidos es víctima de abusos físicos, sexuales, emocionales o verbales por parte de su pareja. Esta actividad tiene como objetivo ayudarnos a identificar y apoyar a las personas de nuestro entorno que puedan estar sufriendo una relación tóxica o abusiva.

INSTRUCCIONES Pida a los participantes que busquen un compañero con quien trabajar en la actividad.

DISTRIBUYA el folleto “Relaciones” y un juego de tarjetas con situaciones a cada pareja de participantes.

AFIRMACIÓN Las tarjetas de situaciones que acabo de repartir ejemplifican características de relaciones que son saludables, poco saludables o abusivas. Trabaja con tu pareja para colocar las tarjetas a lo largo del espectro donde creas que encajan mejor. Si crees que la situación se encuentra en un término medio y no es saludable, coloca la característica en esa categoría. Tienes dos minutos para completar esta actividad con tu compañero.

PERMITA 2 minutos para que los participantes completen la actividad.

AFIRMACIÓN Las relaciones saludables se basan en la honestidad, el respeto y la confianza, lo que significa que se toman decisiones juntos y se pueden discutir abiertamente los problemas de la relación y las decisiones importantes de la vida. En una relación sana, se debe disfrutar del tiempo que se pasa juntos, pero también se debe ser feliz y apoyarse mutuamente cuando se está separados. Las relaciones abusivas se basan en un desequilibrio de poder y control, en las que una persona intenta tomar la mayoría de las decisiones en la relación o controlar aspectos del tiempo, los amigos, el cuerpo o las finanzas de la otra persona. Aunque una forma evidente de abuso puede ser física, como vemos en esta actividad, el poder y el control también pueden ejercerse de maneras más sutiles.

PREGUNTA ¿Qué situaciones identificaste como relaciones saludables? ¿Hay algo que cambiarías después de escuchar esto?

DEJE tiempo para que respondan.

ACTIVIDAD 5C →



1-800-RUNAWAY



1800RUNAWAY.org

PREGUNTA ¿Qué situaciones identificaste como relaciones no saludables o abusivas? ¿Hay algo que cambiarías en este momento de la actividad?

DEBATE sobre las respuestas. Las respuestas podrían incluir:

- Me presiona para hacer cosas con las que no me siento cómodo.
- Me hace sentir que no puedo hacer nada bien.
- Intenta controlar con quién salgo
- Me humilla delante de los demás
- Se pone celoso o me hace sentir mal cuando salgo con otras personas
- Me amenaza
- Intenta decirme lo que tengo que hacer
- Me manda mensajes o me llama todo el tiempo
- No respeta mis límites personales

PREGUNTA ¿Se te ocurren otras características o situaciones de las relaciones abusivas de las que no hayamos hablado?

DEJE tiempo para que respondan.

PREGUNTA ¿Pusiste alguna situación en el medio, sintiendo que estaban en el medio y no eran abusivas, pero puede que no te parecieran sanas?

DEBATE sobre las respuestas.

AFIRMACIÓN Las relaciones no saludables se basan en intentos de controlar a la otra persona, en las que una persona intenta tomar la mayoría de las decisiones. Pueden presionar a su pareja, negarse a ver cómo sus acciones pueden hacerla daño o no dar prioridad a las necesidades que su pareja tiene en la relación.

Haga tantas preguntas para debatir como el tiempo lo permita.

PREGUNTE Haga las siguientes preguntas para debatir:

- ¿Hubo alguna situación que cambiarías si se tratara de una relación entre compañeros o romántica? Por ejemplo, algo que está bien que haga un amigo, pero no una pareja romántica, o viceversa. Si es así, ¿por qué?
- ¿Puedes dar un ejemplo de una relación sana que pueda tener un comportamiento poco saludable?
- ¿El amor significa siempre que estás en una relación sana?
- ¿Qué ejemplos has visto que describen relaciones saludables, poco saludables o abusivas?
- ¿Qué cualidades buscas en una relación sentimental?
- Piensa acerca de ti mismo. ¿Qué cualidades aportas a tus relaciones?
- Piensa en las cualidades que buscas en un amigo. ¿Son estas las mismas cualidades que buscas en una relación romántica?

DEJE tiempo para que respondan.

PREGUNTA ¿Qué preguntas tienes?

AFIRMACIÓN Hoy hemos identificado las relaciones saludables, las no saludables y las abusivas. Si lo que hemos hablado hoy te recuerda a una relación en la que estás o a la relación de alguien que conoces, te animamos a que llames a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-779-SAFE o visites su sitio web en <https://www.thehotline.org/>. Love is Respect (El amor es respeto) es también un recurso útil para aprender sobre las diferencias entre las relaciones saludables, las no saludables y las abusivas. Puedes contactar a Love is Respect al 1-866-331-9474 o en <https://www.loveisrespect.org/>.

Si te preocupa una relación, hay ayuda disponible. Puedes ponerte en contacto con alguien de National Runaway Safeline llamando al 1-800-RUNAWAY o visitando 1800RUNAWAY.org.

RELACIONES

Instrucciones: Determine si la información de la tarjeta representa una característica de una relación saludable, no saludable o abusiva. Coloque la tarjeta bajo el epígrafe correspondiente.

Saludable	No saludable	Abusiva
<p>Una relación saludable significa que tanto tú como tu pareja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se comunican• Se respetan• Confían en el otro• Son honestos• Disfrutan de tiempo personal lejos del otro• Toman decisiones mutuas• Son socios económicos/ financieros	<p>Puedes estar en una relación no saludable si su pareja:</p> <ul style="list-style-type: none">• No se comunica• Es irrespetuoso• No confía en usted• Es deshonesto• Intenta tomar el control• No le permite pasar tiempo separados• Te está presionando para que realices actividades• Es desigual en aspectos económicos	<p>El abuso puede estar ocurriendo en una relación cuando uno de los miembros de la pareja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se comunica de forma hiriente o amenazante.• Le maltrata al otro• Acusa al otro de engañarlo cuando no es cierto.• Niega que sus acciones son abusivas.• Es controlador• Aísla a su pareja de los demás

TARJETAS DE SITUACIÓN DE RELACIONES

Apoya mis decisiones	Me manda mensajes o me llama todo el tiempo	Intenta controlar con quién salgo
Me escucha cuando tengo algo en la mente	Me permite tomar mis propias decisiones	Me humilla delante de los demás
Es alguien en quien puedo confiar	Me presiona para hacer cosas con las que no me siento cómodo.	Se pone celoso o me hace sentir mal cuando salgo con otras personas
Es honesto sobre cómo se siente	Me hace sentir que no puedo hacer nada bien.	Me amenaza
Me anima a probar cosas nuevas.	Considera mis sentimientos	Intenta decirme lo que tengo que hacer

Contenido de loveisrespect.org. "Healthy Relationships Quiz."

ACTIVIDAD 5

RESUMEN

- AFIRMACIÓN**
- Nuestros amigos son unas de las personas más importantes de nuestra vida. Las amistades pueden ir desde un mejor amigo hasta un conocido.
 - Todos tenemos diferentes cualidades que buscamos en los amigos.
 - Un compañero es una persona cercana a tu edad que influye en tus decisiones y acciones. Las influencias y presiones de los compañeros pueden ser tanto positivas como negativas.
 - La presión de grupo puede ser directa, como cuando los amigos nos piden que hagamos algo con ellos, o indirecta, como cuando actuamos de una manera con un grupo de amigos y de otra con otro.
 - Las camarillas y las multitudes son grupos que tienen miembros exclusivos. Pueden ser difíciles de manejar si nos sentimos excluidos de un grupo al que nos gustaría pertenecer.
 - Reconocer las características de las relaciones saludables, no saludables y abusivas es importante tanto en las relaciones entre iguales como en las románticas.

FOLLETOS Y HOJAS DE TRABAJO

- A. Cualidades de un amigo que son importantes para mí
- B. Relaciones
- C. Tarjetas de situación de la relación

REFERENCIAS

Subsecretario de Asuntos Públicos (ASPA). (2020, 15 de septiembre). *What Is Bullying*. StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>.

Everyone deserves a healthy relationship - is yours? love is respect. (23 de noviembre de 2020). <https://www.loveisrespect.org/healthy-relationships>

Learning for Justice. (2005). *Getting Started*. Obtenido en 2021 desde <https://www.learningforjustice.org/mix-it-up/activities>

RECURSOS

Stopbullying.gov ofrece información exhaustiva sobre el acoso en todo el país (<http://www.stopbullying.gov/>).

El Centro Nacional de Prevención del Acoso Escolar de PACER ofrece recursos para estudiantes, padres, educadores, y otros. Reconoce el acoso como un grave problema comunitario que repercute en la educación, la salud física y emocional, y la seguridad y el bienestar de los estudiantes (<http://www.pacer.org/bullying/about/>).

Break the Cycle capacita a los jóvenes para acabar con la violencia doméstica (<http://www.breakthecycle.org/>).

love is respect ofrece información para fomentar actitudes y relaciones de pareja sanas (<http://www.loveisrespect.org/>).

National Runaway Safeline (NRS), el sistema nacional de comunicación designado por el gobierno federal para los jóvenes fugados y sin hogar, ofrece intervención en situaciones de crisis a través de su línea directa 1-800-RUNAWAY y de los servicios en línea 1800RUNAWAY.org. NRS está disponible para jóvenes y familias en crisis con apoyo y acceso a recursos 24 horas al día, 365 días al año (<http://www.1800RUNAWAY.org>).