

Semana 7

*Evitar riesgos, cultivar
felicidad*

¡En tus marcas!



“La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces
están en armonía”

Mahatma Gandhi



En el Módulo 3 trabajas para:

- **Competencia:**
 - Promueves la vivencia de una adolescencia y juventud plenas y saludables.
 - Participas en la promoción del respeto de los derechos humanos y en la construcción de una cultura de paz.
- **Estándar educativo:**
 - Identificas tus propias características individuales y sociales.
 - Reconoces las manifestaciones de violencia que suceden en tu entorno.
- **Indicadores de logro:**
 - Aplicas la igualdad y equidad de género y la inclusión.
 - Reconoces la sexualidad forzada como delito y sus mecanismos de prevención y atención de casos.
 - Diseñas acciones para prevenir la violencia y actividades ilícitas en la juventud.



¿Qué lograrás esta semana?

- Analizar los riesgos psicosociales que afectan especialmente durante la adolescencia y juventud.
- Aplicar la comunicación asertiva para prevenir riesgos en la adolescencia y juventud.
- Incluir la prevención de riesgos psicosociales en tu proyecto de vida.



Desde mi experiencia

Tengo un sueño

Tengo un sueño, un solo
sueño, seguir soñando.
Soñar con la libertad, soñar
con la justicia, soñar con la
igualdad y ¡ojalá! ya no
tuviera necesidad de soñarlas.

Soñar a mis hijos, grandes,
sanos, felices, volando
con sus alas,
sin olvidar nunca el nido.

Soñar con la paz en el mundo,
en mi país, en mí mismo,
y quién sabe cuál es
más difícil de alcanzar. [...]

Soñar que tendré la fuerza,
la voluntad y el coraje
para ayudar a concretar mis
sueños en lugar de pedir por
milagros que no merecería.

Soñar que cuando llegue al
final podré decir
que viví soñando y que
mi vida fue un sueño soñado
en una larga y plácida noche
de la eternidad.

Martin Luther King



Martin Luther King defendió los derechos humanos de la población afrodescendiente de Estados Unidos durante la década de 1960, cuando el racismo marcaba las políticas y la vida cotidiana de ese país. Martin Luther King fue pastor bautista. Inspirado en el pacifismo de Gandhi, logró movilizar a miles de personas en la defensa de la igualdad y la justicia. Sus acciones pacíficas y sus discursos fueron el motor para que las leyes estadounidenses reconocieran que todos los ciudadanos son iguales. Luther King fue asesinado en 1968. Sin embargo, sus pensamientos nos siguen inspirando hoy.

Contesta la pregunta:

1. ¿Qué palabras de Martin Luther King te han llamado más la atención? ¿Por qué?

2. ¿Qué sueños visualizas para tu futuro?

3. ¿Qué situaciones se podrían dar en tu vida que te impidieran alcanzar tus sueños?



Perspectivas y recursos

1. Me informo sobre los riesgos psicosociales

Durante la adolescencia y juventud las personas sufren cambios físicos y psicológicos porque están reafirmando su identidad personal y pertenencia a un grupo. Todo esto genera inseguridad y los hace más vulnerables a los riesgos psicosociales. **Los riesgos psicosociales son riesgos que están presentes en la sociedad y afectan más a los adolescentes y jóvenes por estar en una etapa de cambios.** Si conoces estos riesgos, tendrás más capacidad para evitarlos. A continuación, se describen algunos de ellos:

Infecciones de transmisión sexual -ITS-:

Antes de tener relaciones sexuales, debes reflexionar bien si es el momento adecuado en tu vida. **Una sola relación sexual sin preservativo o condón con una persona que padece sífilis, gonorrea, VIH o cualquier otra ITS es suficiente para que la otra persona se contagie.** Si decides tener relaciones sexuales, piensa cómo cuidarás de tu salud y que debes protegerla. Con frecuencia, las ITS no presentan signos ni síntomas que se puedan ver a simple vista.

Conocerás más del tema en el
módulo 4.



Embarazo en la adolescencia:

Tener un bebé es una gran responsabilidad que no debe adquirirse durante la adolescencia o juventud temprana. Los niños merecen llegar al mundo con papás que tengan la capacidad de cuidarlos, de darles afecto, de educarlos y de asegurar los recursos materiales que necesitan.

Alcohol y drogas:

El alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y todas las drogas destruyen el organismo, causando graves enfermedades e incluso la muerte. Además, la persona que las consume entra en un círculo de destrucción personal y familiar.





Pandillas y actividades ilícitas:

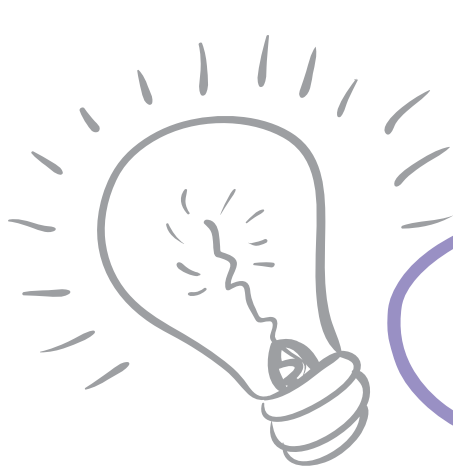
Es posible que **en tu entorno puedan existir pandillas o grupos que intimidan, extorsionan o buscan involucrar a jóvenes en delitos**. Si esta es tu realidad, debes conocerlos, alejarte de ellos y alertar a las autoridades si eres víctima de amenazas o violencia.

Migración indocumentada:

Es posible que en tu comunidad se escuche que migrar a Estados Unidos u otros lugares es una forma de alcanzar una vida mejor. Sin embargo, **migrar sin los documentos legales necesarios implica graves riesgos: fuertes deudas, accidentes, violaciones, extorsiones e incluso la muerte**.

Pérdida de identidad:

Los cambios emocionales de la adolescencia, las presiones que recibes de otras personas y la falta de reflexión sobre quién eres a veces puede provocar que no te sientas identificado con tu cultura **¡Tu cultura y raíces deben ser motivo de orgullo!**



¿Recuerdas el ejercicio que realizaste sobre tu identidad personal, social y cultural en la semana 1?



Ejercicio

1

En tu comunidad, ¿existen otros riesgos que están afectando a la juventud? ¿Cuáles?

2. La asertividad

La asertividad es **expresar con claridad lo que quieres y lo que no quieres sin ofender a nadie**. Muchos de los riesgos del entorno pueden evitarse si fortaleces tu carácter y aprendes a comunicarte de forma asertiva. Estos son algunos ejemplos de comunicación asertiva:

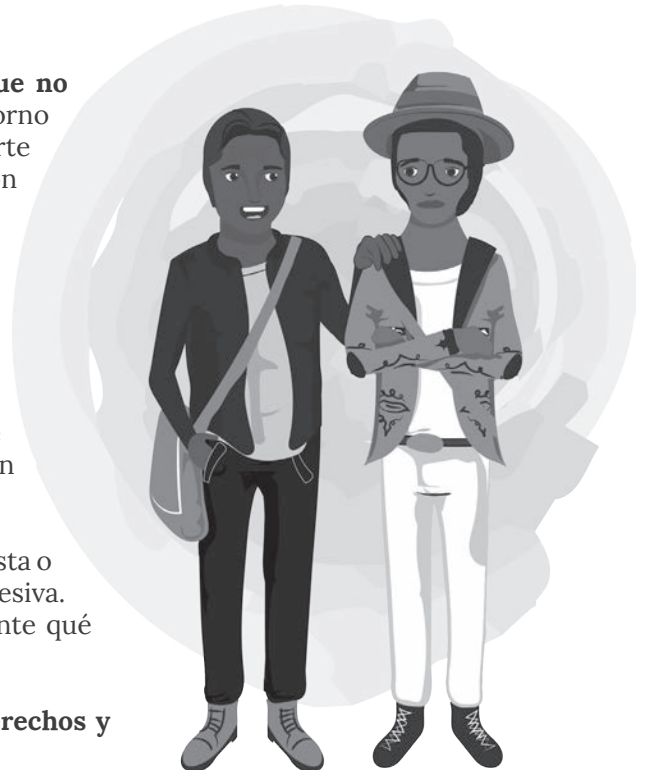
- Gracias por la invitación, pero no asistiré; ese tipo de actividades no me hacen sentir bien.
- Mi respuesta es no. Debes comprender que es definitivo y respetarme.
- Mi opinión es diferente a la de ustedes. Yo respeto lo que ustedes plantean y pido que mi opinión también se tome en cuenta.

Utilizando la asertividad se puede decir “no” a todo lo que no te gusta o no te conviene, sin sentir pena o miedo al rechazo y sin actitud agresiva. Una persona asertiva sabe que tiene derecho a decidir libremente qué hacer, sin dejarse llevar por presiones negativas.

Cuando una persona es asertiva, sabe que la vida se basa en **derechos y principios** inquebrantables. Algunos de ellos son:

- ⇒ Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- ⇒ Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- ⇒ Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- ⇒ Derecho a tomar decisiones propias.
- ⇒ Derecho a decir “no” sin sentir culpa.
- ⇒ Derecho a pedir sabiendo que los demás también tienen derecho a decir “no”.
- ⇒ Derecho a cometer errores.

Texto adaptado de Sura. Juan Carlos Domínguez Arcila, Blog Sura.
Publicado en junio de 2013.



La comunicación asertiva es una herramienta para evitar riesgos. ¡Aplicala y perfecciónala cada día!

Ejercicio

1. Lee cada caso y escribe una respuesta para evitar la presión de grupo utilizando la comunicación asertiva.

- a) José disfruta ayudando en la casa en todo lo que puede y es muy bueno cuidando a sus hermanos pequeños. Sus amigos le presionan para no ser tan responsable y pasar más tiempo molestando en los alrededores de la aldea con ellos.

Respuesta asertiva de José:

- b) Flory sabe la diferencia entre lo bueno y lo malo, pero también quiere encajar. Sus amigas la animan a burlarse de otra de sus compañeras.

Respuesta asertiva de Flory:

Fuente: adaptado de YOUTH READY, for work, for life. “Cuaderno de trabajo módulo 1. Listo para el empleo”, pag.4-5. sf. Versión adaptada para el contexto de Latino América y el Caribe.

2. Conoce más sobre la asertividad escribiendo en un buscador de internet: “La Asertividad, ¿cómo hacerla parte de nuestra vida?”. Este artículo fue escrito por Juan Carlos Domínguez Arcila para el Blog Sura. Publicado el 11 de junio de 2013. También puedes ingresar al link: <https://bit.ly/2JfnFs8>



Mi Plan de vida

El plan de vida te ayuda a avanzar hacia tus objetivos en el camino de la vida. Sin embargo, **hay obstáculos**. Lo importante será tu **actitud** para hacerles frente y seguir adelante.

Esta semana has identificado algunos **riesgos psicosociales** que enfrenta la juventud: ITS, embarazos a temprana edad, alcohol y drogas, migraciones y otros. Te invitamos a reflexionar detenidamente sobre los riesgos que existen a tu alrededor. Después, diseñarás **estrategias para evitarlos** y lograr que nada te detenga en la realización de tu plan de vida.

1. ¿Qué riesgos afectan más a la juventud de tu comunidad? Enuméralos del 1 al 7, asignando el 1 al riesgo más frecuente en tu entorno y el 7 al menos frecuente.

☐ Infecciones de transmisión sexual	☐ Migración
☐ Embarazo a temprana edad	☐ Pérdida de identidad
☐ Alcohol y drogas	☐ Otro: _____
☐ Pandillas y actividades ilícitas	_____

2. Piensa en una persona joven que conozcas y que haya sido afectada por alguno de los riesgos indicados en el inciso anterior. Describe:

- ¿Cuál es el riesgo que le afectó?
- ¿Qué consecuencias ha tenido para su vida?
- ¿Qué ha hecho esa persona para salir adelante?

3. ¿Te has enfrentado a alguno de estos riesgos o crees que alguno de ellos podría afectarte especialmente? Explica tu respuesta:

4. Describe qué harás para prevenir los riesgos que consideras más peligrosos, para que no afecten a tu plan de vida:

5. Ahora dibuja tu plan de vida utilizando toda creatividad:

- Realiza una carretera larga que simbolice tu vida y colócate al principio de ella.
- A tu lado, representa tu mochila con las cualidades y fortalezas que te ayudan a recorrer el camino de la vida.
- A lo largo de la carretera, coloca los sueños que quieres ir alcanzando.
- Simboliza también los riesgos que debes evitar para lograr tus sueños





Autoevaluación



1. Demuestro lo aprendido

a. Completa cada oración con la palabra o palabras que faltan:

migrar	claridad	decidir	momento adecuado
fuertes deudas	seguridad	ofender	evitar riesgos
dejarse llevar		vulnerable	destruyen

- Durante la adolescencia y juventud frecuentemente no tienes mucha _____ en ti mismo y esto te hace más _____ a los riesgos.
- Antes de tener relaciones sexuales hay que reflexionar bien si es el _____ en tu vida.
- El alcohol, tabaco, marihuana, cocaína y todas las drogas _____ el organismo, causando graves enfermedades e incluso la muerte.
- _____ sin los documentos legales necesarios implica graves riesgos como _____, accidentes, violaciones, extorsiones e incluso la muerte.
- La asertividad es expresar con _____ lo que quieres y lo que no quieres sin _____ a nadie.
- Una persona asertiva sabe que tiene derecho a _____ libremente qué hacer sin _____ por presiones negativas.
- La comunicación asertiva es una herramienta para _____.

b. Lee cada caso y escribe el nombre del riesgo o riesgos que están presentes en él:

- Jacinto está emocionado porque le han ofrecido un trabajo. Un señor llegó a su comunidad y explicó que hay oportunidad para que los jóvenes vayan a trabajar a otro país. Habrá que pagar una fuerte suma de dinero por el viaje, pero el señor asegura que merecerá la pena.

- Celia tiene 14 años y quiere mucho a su novio Tomás. Sin embargo, últimamente se siente molesta porque él insiste en que debe mostrarle su amor teniendo relaciones sexuales. Ella le ha dicho que no y le ha explicado los riesgos que correrían. Celia ha decidido que, si Tomás no quiere entender, lo mejor será cortar la relación.

2. *Aplico mi aprendizaje*

Desarrollar la comunicación asertiva es un proceso. Al principio, puede resultar difícil, pero, a medida que practiques, irás mejorando.

Una estrategia muy útil para comunicarte asertivamente es utilizar “**mensajes yo**”. Un “mensaje yo” consiste en hablar colocando en primer lugar tus sentimientos o pensamientos. Además, si es posible, se realiza una propuesta. De esta forma, evitarás ofender y tomarás una actitud constructiva.

Compara las siguientes formas de expresar una misma idea. Una de ellas contiene un “mensaje yo” y la otra no.

A. Con “mensaje yo”	B. Sin “mensaje yo”
Me siento mal cuando la conversación del grupo consiste en criticar a otra persona: yo participaré de la conversación cuando se trate de ayudar y no de destruir.	¡Ustedes son lo peor que he conocido! Se la pasan solo criticando a los demás. ¿Acaso no se dan cuenta de lo que hacen?

a. Responde las preguntas:

- ¿Qué sentimiento transmite el mensaje A?

- ¿Cuál es la propuesta que hace la persona en el mensaje A?

- ¿Qué mensaje consideras que será mejor recibido por el grupo, el A o el B? ¿Por qué?

b. Lee cada situación y escribe cómo debe expresarse cada personaje utilizando un “mensaje yo”.



Alicia está platicando con un grupo de jóvenes. Ellos le dicen que para pertenecer al grupo debe tomar licor. Ella no quiere y se da cuenta de que otros miembros del grupo tampoco quieren. Está pensando cómo expresar firmemente que no tomará y además proponer otra actividad de interés, ayudando así a los demás.

Juan se identifica como ixil. Sus abuelitos y papás le han enseñado a pedir y agradecer a través de la ceremonia maya. Hay jóvenes que se burlan de él. Juan quiere defender su cultura y promover que otros también lo hagan.



3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:



<i>Después de estudiar</i>	<i>Aspectos a evaluar</i>			
	Analizo los riesgos psicosociales que afectan especialmente durante la adolescencia y juventud.			
	Aplico la comunicación asertiva para prevenir riesgos en la adolescencia y juventud.			
	He incluido la prevención de riesgos psicosociales en mi proyecto de vida.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

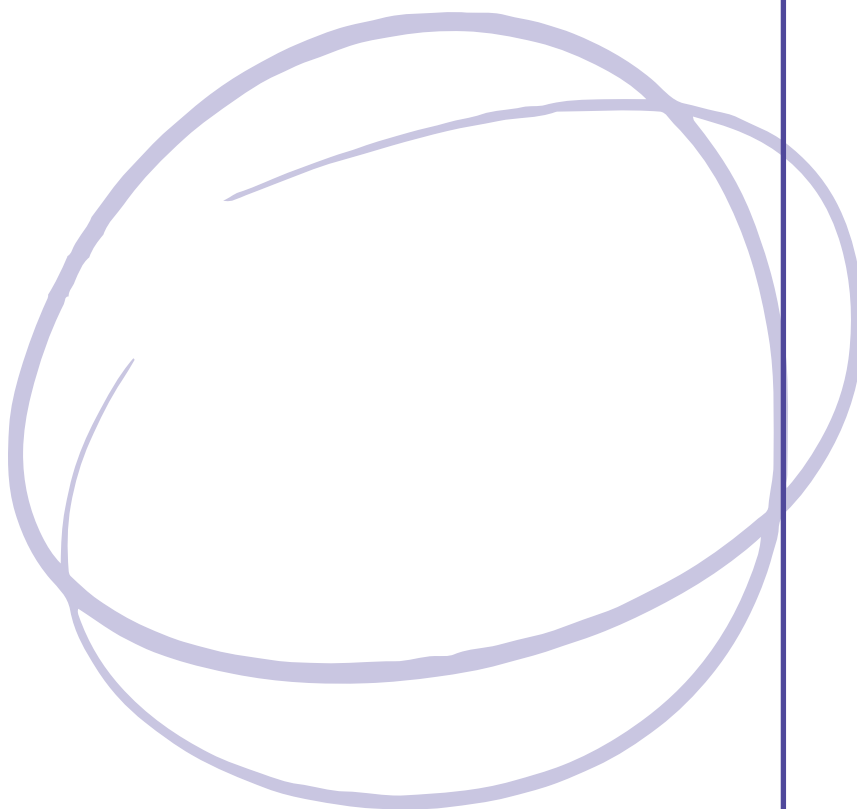
b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

<i>Sobre los contenidos de esta semana...</i>		
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué aprendí?</i>	<i>¿Qué dudas me quedan?</i>

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

- c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas y dibújalas en el siguiente espacio. También puedes pegar recortes.

“



”