

TUTORIA

6.2. Aprendemos a enfrentar la presión de grupo frente al consumo de drogas

Apellidos y nombres:.....Cuarto Año

¡Hola!

En la actividad anterior, reconocimos diversas situaciones y conductas de riesgo a las que estamos expuestos. En esta actividad, reflexionaremos sobre la importancia de tomar decisiones responsables y aprenderemos a enfrentar la presión de grupo, a fin de fortalecer nuestro autocuidado frente al consumo de drogas.

Para acercarnos al tema, leamos con atención las siguientes historias:

A Gregorio le encanta salir con sus amigos a jugar fútbol y, al terminar, se sientan sobre el césped a conversar sobre diferentes cosas: música, chicas, etc. Tantos bonitos momentos ha compartido que no quisiera separarse nunca de sus amigos, porque siente que son parte importante de su vida. Pero últimamente ha visto que algunos de ellos, luego de jugar, compran un preparado especial en una tienda cercana y lo toman en vasitos pequeños de plástico. Parece divertido y les genera un sentimiento de complicidad. Gregorio hasta ahora no ha tomado el preparado porque teme que su mamá se dé cuenta. Es casi seguro que en cualquier momento sus amigos le exigirán que tome. ¿Qué hará Gregorio?

Gabriela ha asistido con Sara a una fiesta en un lindo local. En esa fiesta conoce a Esteban, un chico muy guapo y popular de quien desde un inicio se ha sentido atraída. Luego de bailar un par de piezas, Esteban le ha traído un cigarrillo encendido y le pide que lo fume. Ella no fuma y tampoco le atrae hacerlo, pero no quiere que Esteban piense que “es una chica tonta o aniñada”. ¿Qué puede hacer Gabriela?

Después de haber leído atentamente las historias, reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

1 **¿Crees que Gregorio y Gabriela se encuentran en riesgo?, ¿por qué?**

.....

2. **¿Qué harías tú en el lugar de Gregorio y Gabriela?**

.....

3. **¿Qué necesitamos para enfrentar situaciones como esas?**

.....

Ahora que hemos reflexionado sobre la base de las preguntas, es importante que vayamos comprendiendo algunos elementos claves.

En las historias que hemos leído, vemos que Gregorio y Gabriela no presentan conductas de riesgo, pero se encuentran expuestos a situaciones de riesgo (recordemos la actividad anterior). En ambos casos, requerirán de sus habilidades socioemocionales para enfrentarlas.

¿Qué habilidades requerimos para enfrentar situaciones de riesgo? (Ver Anexo)

Autoestima (Ver Anexo)

Asertividad (Ver Anexo)

Toma de decisiones responsables (Ver Anexo)

Postergación de la gratificación (Ver Anexo)

¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Después de conocer la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales para enfrentar diversas situaciones de riesgo, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido.

Fortalecemos nuestra habilidad de toma de decisiones responsables

Primero: Ensayá respuestas asertivas frente a la presión de grupo:

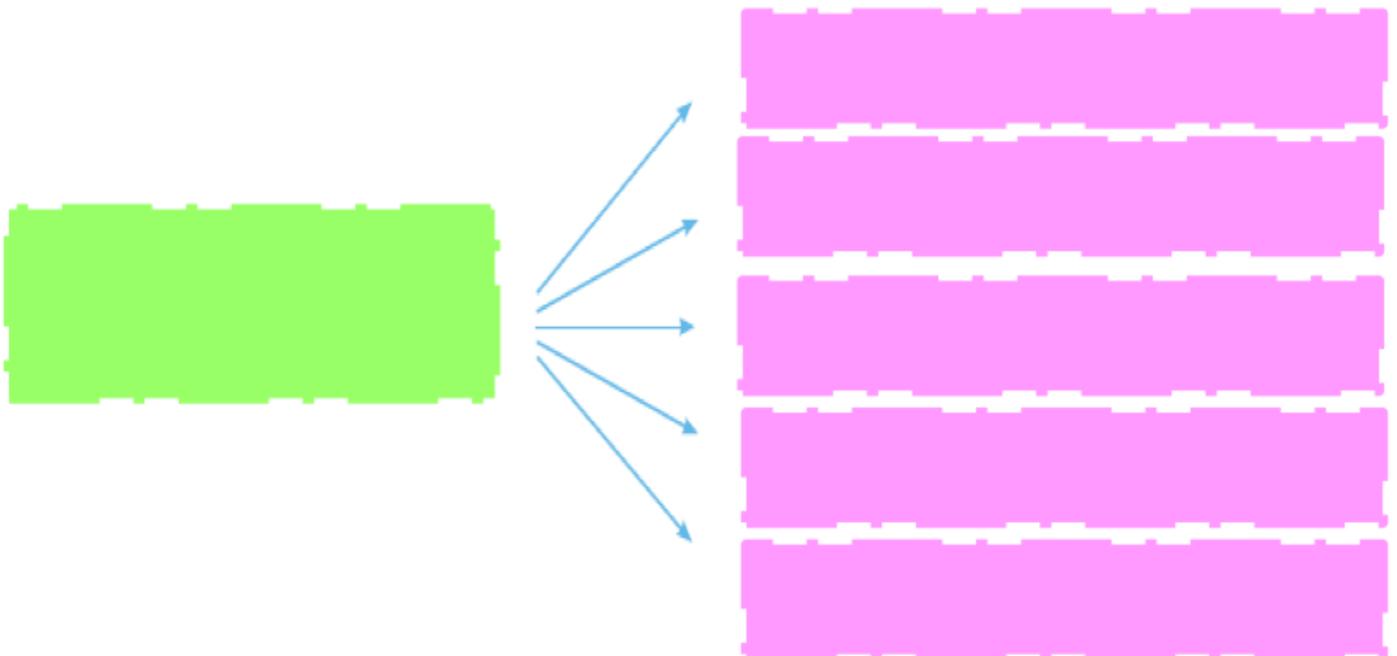
Situación	Tu respuesta
1. Tus amigos te invitan a una fiesta en una zona peligrosa de la ciudad.	
2. En una reunión privada, tus amigos fuman un cigarro extraño y te dan para probarlo.	
3. Tu pareja te exige tomar juntos una pastilla para “estar en onda”.	

Segundo: Piensa en un problema o una posible situación de riesgo y escribela.

.....

.....

Tercero: Analiza la situación e imagina todas las soluciones posibles:



Cuarto: Evalúa cada una de las alternativas de solución que has planteado. Fíjate bien cuáles pueden ser los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quinto: Luego de evaluar cada alternativa, selecciona aquella que más aporte a tu bienestar y seguridad, y de ser posible que también beneficie a los demás.

.....

.....

¡Ya estamos culminando!

A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.

- Debemos fortalecer nuestras habilidades socioemocionales y nuestra percepción para no caer en situaciones o conductas de riesgo.
- Algunas de las habilidades que debemos fortalecer para la prevención del consumo de drogas son la autoestima, la asertividad, la toma de decisiones responsables y la postergación de la gratificación.
- Para tomar decisiones responsables, debemos evaluar cada una de las posibles alternativas de solución y decidir por aquella que aporte a nuestra seguridad y bienestar, y al de los demás.

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes.

Marca con un aspa "X" en el recuadro correspondiente.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Reconocí situaciones y conductas de riesgo con relación al consumo de drogas.			
Reflexioné sobre diversas situaciones que me ayudan a enfrentar la presión de grupo.			
Propuse acciones creativas para enfrentar la presión de grupo frente al consumo de drogas.			

¡Buen trabajo!

Nos vemos en la próxima actividad para seguir aprendiendo y reflexionando.

ANEXO

¿Qué habilidades requerimos para enfrentar situaciones de riesgo?



Para enfrentar situaciones de riesgo se requiere fortalecer habilidades socioemocionales, pero también tenemos que fortalecer nuestra percepción de riesgo, es decir, darnos cuenta de cuándo una situación es peligrosa o nos puede afectar. De esta forma, podremos alejarnos de ella o enfrentarla con habilidad. Aquí describiremos algunas de las habilidades socioemocionales que nos pueden servir en estas circunstancias:

Autoestima

Fortalecer la autoestima: esta habilidad nos permite autovalorarnos, reconocer nuestro potencial, nuestros recursos internos y tener una actitud positiva hacia nosotros mismos, ser capaces de reconocer nuestras habilidades y potencialidades para utilizarlas aun en situaciones de adversidad. Asimismo, nos permite realizar acciones para prevenir y protegernos de situaciones que pueden afectar nuestra integridad y la de los demás.

Asertividad

Ser asertivos, para expresar nuestros sentimientos, opiniones y derechos con seguridad y respeto ante las otras personas. Eso incluye decir NO cuando no estamos de acuerdo con situaciones que nos pueden afectar. Por ejemplo, Gregorio podría decir cuando le ofrecen licor: “NO, gracias. Me siento bien con ustedes, pero no quiero tomar. Ustedes son mis amigos y deben respetar mi decisión”. Cuando nuestros amigos vean nuestra determinación y serenidad al manifestar nuestra decisión, al principio les llamará la atención, pero luego la respetarán.

Toma de decisiones responsables

Analicemos todas las posibilidades profundamente. Veamos cuáles son los beneficios y perjuicios en nuestro bienestar de cada una de ellas y, luego de revisar los resultados, tomemos la decisión que más nos favorezca y que no afecte a los demás. Evitemos que otros decidan por nosotros. En el caso de Gabriela, por ejemplo, luego de reflexionar si es pertinente o no recibir el cigarrillo, ella puede optar por no aceptar, ya que no conoce el contenido del cigarrillo, ni a profundidad a la persona que lo ofrece.

Postergación de la gratificación

Es importante aprender a postergar la gratificación, es decir, saber esperar el momento oportuno para disfrutar de algo con mayor intensidad. Por ejemplo, muchos jóvenes postergan el disfrute de fiestas y reuniones sociales para prepararse académicamente. Luego podrán disfrutar con tranquilidad de los logros alcanzados gracias a su esfuerzo, y también de otras actividades sociales.