**Compartir con Amigos**

UNIDAD TRES

Actividad uno:

Las estudiantes contestarán el test y luego se realiza la reflexión de los resultados. Cada alumna debe comprar la copia.

Test ¿eres un buen amigo?

Escrito por Dra. Vanesa Fernández López, psicóloga

Tomado de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-eres-un-buen-amigo-11385>

Una [persona extrovertida](http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-eres-extrovertido-o-introvertido-12699), que cuenta con un amplio círculo social, tendrá muchos conocidos, pero seguro que no a todos los considera sus amigos. Podemos entablar una relación de amistad con algunas personas con quienes compartimos aficiones o intereses, y llegar a divertirnos mucho con ellas pero, ¿de verdad los consideramos amigos?, ¿les confiaríamos un secreto?, ¿acudiríamos a ellos en busca de ayuda en caso necesario?

Las amistades, al contrario de lo que ocurre con la familia, las elegimos nosotros, pero también nos eligen, así que si quieres tener buenos amigos no es suficiente con ser sociable y simpático. La amistad, como el amor, hay que cultivarla.

Si quieres saber si eres un buen amigo contesta a las preguntas del test con sinceridad (haz click aquí si quieres hacer el [test interactivo](http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-eres-un-buen-amigo-11385#test)), y comprueba si te implicas en las relaciones de amistad, o eres de los que prefieren tener solo conocidos:

1. **Si has quedado con un amigo y te sale un plan mejor…**
   1. Le pongo alguna excusa y voy al plan que me parece mejor.
   2. No cambio el plan con mi amigo. Ya he quedado con él.
   3. Le pregunto si no le importa que cambiemos nuestra cita.
2. **Si un amigo me cuenta un secreto…**
   1. Puede estar tranquilo, pues no se lo cuento a nadie.
   2. Comete un error, pues no suelo guardar bien los secretos.
   3. Suelo contarlo en alguna ocasión.
3. **Cuando un amigo tiene un problema…**
   1. Lo siento, pero me alegro de que no me pasase a mí.
   2. Me preocupa en su justa medida.
   3. Me preocupa mucho, como si me pasara a mí.
4. **Si tu mejor amigo consigue algo que tú anhelas (por ejemplo un trabajo, una pareja, un coche, etcétera)…**
   1. Me da envidia y nunca reconozco el valor de lo que ha conseguido delante de él/ella.
   2. Aunque me encantaría haberlo conseguido yo, me alegro mucho por él/ella.
   3. Me da un poco de envidia, por lo que busco la forma de conseguirlo yo también.
5. **Si tu amigo hace algo que te ha molestado…**
   1. No le digo nada, pero me vengo a sus espaldas o hablo mal de él/ella a otras personas.
   2. Se lo digo de la mejor manera posible).
   3. A veces se lo digo y otras se la devuelvo.
6. **Cuando tu amigo te cuenta un problema…**
   1. Me aburren sus problemas, por lo que finjo escucharle y en cuanto puedo cambio de tema.
   2. Le escucho y después le hablo de mí.
   3. Le escucho atentamente y le hago preguntas pertinentes.
7. **Si alguien te habla mal de tu amigo…**
   1. Le digo que somos amigos y que le agradecería que no me hablara mal de él.
   2. Le escucho sin defenderle.
   3. Aprovecho para criticarle si ha hecho algo que no me ha gustado.
8. **Tu mejor amigo ha sido infiel a su pareja, ¿se lo dirías a su pareja?…**
   1. Sí, sin duda.
   2. Es posible.
   3. No, es mi amigo.
9. **Cuando tu amigo está pasando por un mal momento…**
   1. Si estoy libre aquí me tiene.
   2. Suele contar con otras personas más que conmigo.
   3. Sabe que puede contar conmigo, llamarme, etcétera, siempre que quiera.
10. **¿Con qué frecuencia asistes a las celebraciones (por ejemplo cumpleaños, conseguir un trabajo, finalizar una tesis…) de tus amigos?…**
    1. Casi siempre.
    2. Cuando me vienen bien.
    3. Casi nunca.
11. **¿Con qué frecuencia sueles llamar a tu mejor amigo para ver cómo está?…**
    1. Cuando tenemos un plan pendiente
    2. 1-2 veces por semana.
    3. Aproximadamente cada 2 semanas.
12. **Cuándo tienes un problema, ¿confías en tu amigo para contárselo?…**
    1. Claro que sí.
    2. No, prefiero no contárselo por si me traiciona.
    3. Depende del problema.

# Claves y resultados del test de amistad

Suma todas las puntuaciones obtenidas en el test anterior y consulta la interpretación asociada a tu resultado para comprobar si eres buen amigo o deberías involucrarte más en las relaciones de amistad:

1. **a**= 0  **b**=2  **c**=1
2. **a**= 2  **b**=0  **c**=1
3. **a**= 0  **b**=1  **c**=2
4. **a**= 0  **b**=2  **c**=1
5. **a**= 0  **b**=2  **c**=1
6. **a**= 0  **b**=1  **c**=2
7. **a**= 2  **b**=1  **c**=0
8. **a**= 0  **b**=1  **c**=2
9. **a**= 1  **b**=0  **c**=2
10. **a**= 2  **b**=1  **c**=0
11. **a**= 0  **b**=2  **c**=1
12. **a**= 2  **b**=0  **c**=1

## Resultados del test de amistad

### 0-8 puntos - Amigo-dudoso

Te falta complicidad, implicación y confianza. Estos son elementos básicos en cualquier relación amistosa que, en tu caso, no aparecen. Tal vez deberías revisar qué significa la palabra 'amigo' para ti.

### 8-16 puntos - Amigo-colega

Eres un amigo, pero de esos que se implican lo justo. No te gustan las ataduras en lo que a las amistades se refiere, por lo que participas poco en el día a día con tus amigos y haces que ellos también participen poco en tu día a día. Si te sientes bien así, perfecto. Si no, busca el modo de sentir más cerca a la gente.

### 16-24 puntos - Amigo-verdadero

Eres un amigo de verdad, de esos que todos soñamos tener a nuestro lado en situaciones difíciles y alegres. De aquellos que están dispuestos a abrazarte y llorar contigo cuando te va mal. De aquellos que ríen con su risa más sincera cuando tú también eres feliz. Disfruta de tu magia. Tus amigos de verdad nunca se aprovecharán de ti y te sabrán cuidar.

Actividad dos:

Pasos para ser un buen amigo o amiga

Creado por Miasea, Alhen, Supersupra, Chris Hadley

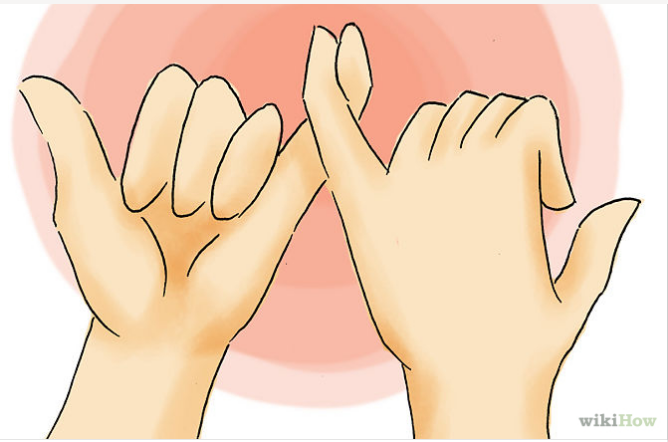
Tomado de <http://es.wikihow.com/ser-un-buen-amigo>

3 partes: **Sé digno de confianza Ofrece tu apoyo Has que tu amistad dure**

Ser un buen amigo no siempre es fácil, pero tomar el tiempo para cultivar una amistad duradera vale cada gramo de esfuerzo. Mientras pasan los años, algunas personas se mantendrán a tu lado, pero muchas no lo harán, y caerás en la cuenta que cada amistad que mantienes es invaluable. Claro, para tener un buen amigo debes ser uno tu también, y requiere de mucho esfuerzo y cuidado. Para ser un buen amigo, debes establecer una relación de confianza, ser un apoyo para tu amigo durante los momentos difíciles, y profundizar en la amistad para que sea duradera. Si quieres saber cómo ser un buen amigo, solo sigue estos pasos.

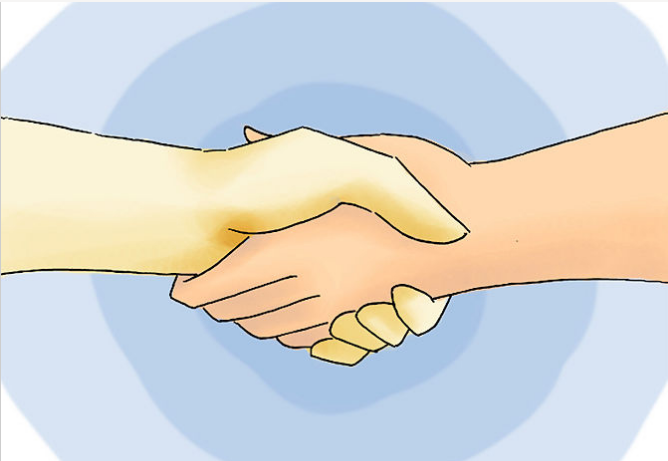
Documento para realizar una rejilla. Cada subgrupo con un aspecto, para analizarlo y presentarlo en plenaria.

**Parte 1 de 3: SÉ DIGNO DE CONFIANZA**

Nunca hagas una promesa que no puedas mantener. o al menos no lo conviertas en un hábito. Si dices que vas a salir con un amigo y surge un problema, explica la situación y confía en que la amistad es lo suficientemente fuerte para cuando debas decir no, igual que para cuando digas que sí. Nadie es perfecto y está bien si no cumples una promesa de vez en cuando, pero no lo conviertas en algo regular.

Mantén tus promesas

Cuando hagas una promesa en serio, mira a tu amigo a los ojos y habla despacio para demostrar que hablas en serio en vez de estar diciendo que sí solo porque crees que debes hacerlo.



Sé Confiable

Ser confiable es uno de los aspectos más importantes cuando se es un buen amigo. A nadie le gusta una persona en la que no se puede confiar y nadie quiere una amistad con una persona así. Es difícil apoyarse en una persona que no se comporta de manera consistente y confiable. Todos conocemos personas bien intencionadas pero poco confiables que dicen "si claro, yo lo haré...", pero nunca cumplen con su palabra. Si tú eres así, entiende que estás arruinando la confianza que tu amigo tiene en ti. Con el tiempo, dejará de creer en lo que dices.

Si no estás seguro de que puedes hacer algo, no aceptes hacerlo para después arrepentirte más tarde. En vez de eso, sé honesto y di que de pronto no podrás lograrlo.

Tus amigos deben sentir siempre que pueden contar contigo, hasta cuando las cosas se ponen difíciles. Si solo estás para los momentos divertidos, no serás más que un amigo a medias.



Sé Confiable



Discúlpate cuando cometas un error. Si quieres que tus amigos confíen en ti, entonces no actúes como si fueras perfecto. Si sabes que has cometido un error, acéptalo en vez de negarlo. Pese a que tus amigos no estarán muy contentos de tu error, estarán complacidos de que seas lo suficientemente maduro y con los pies en la tierra para admitirlo, en vez de fingir que no hay nada errado, o peor, que le eches la culpa a alguien más.

Cuando te disculpes, debes ser sincero. Deja que tus amigos escuchen la sinceridad en tu voz en vez de pensar que no te importa lo que puedan sentir.



Sé honesto

Sé honesto. Si quieres ser un buen amigo y que la gente confíe en ti, entonces debes ser honesto acerca de tus sentimientos, acerca de las acciones de tus amigos, y acerca de cómo te sientes de la amistad. Si eres honesto acerca de lo que sientes, abrirás líneas directas de comunicación con tus amigos y ellos sentirán que pueden abrirse un poco más. Si tu amigo te hirió, no tengas miedo de hablarlo; si algo te molestó, no sientas pena de hablar de ello con tu amigo.

Ser honesto es diferente a no tener tacto, ya que debes tener cuidado de no herir a tus amigos. Si crees que un amigo tuyo tiene un problema con el alcohol, entonces tienes el deber de empezar una conversación acerca del tema con tu amigo. Pero si crees que tu amiga se ve extraña en su nuevo vestido, tal vez sea mejor quedarte con la boca cerrada.

Sé real. Conecta con personas que valores en un nivel profundo si quieres tener amistades a largo plazo y sostenibles. Invierte en la gente con la que puedas estar cerca. Si tu comportamiento no es sincero, tu amistad no durará.

**Parte 1 de 3: Sé digno de confianza**



**No uses a las personas**



No uses a las personas. Si uno de tus amigos sospecha que solamente lo estás usando, entonces te dejará caer como una papa caliente. Las buenas amistades no surgen bajo la esperanza de que la popularidad de alguien más te ayudara. Si estás tratando de tener una amistad con una persona solo para ser aceptado en un círculo social, entonces eso no es amistad (es oportunismo) y con el tiempo la naturaleza superficial de tus intenciones saldrá a flote.

Si tienes una reputación de usar a las personas, entonces las personas nuevas que conozcas no estarán muy emocionadas de empezar una amistad contigo.

Una amistad se trata de dar y recibir. Seguro, puede ser muy conveniente que uno de tus amigos te lleve al colegio todos los días, pero asegúrate de hacer algo a cambio por tu amigo.



Sé leal

Si tu amigo te cuenta algo en confianza, guárdatelo y no lo hables con nadie más, justo como esperarías que tu amigo lo hiciera por ti. No hables de tu amigo a sus espaldas y no riegues rumores acerca de los secretos que te cuenten. Nunca digas nada de tu amigo que no estés preparado para decírselo frente a frente. Sé leal a tus amigos verdaderos y prepárate para defenderlos si tus nuevos amigos, o personas que casi no conoces, empiezan a hablar mal de ellos.

Parte de ser leal es entender la importancia de una amistad estable y duradera. No pierdas todo solo por pasar un poco de tiempo con tu nueva novia, novio o una persona 'cool' que acabas de conocer.

Si tienes la reputación de ser un hablador, o un chismoso, entonces tus amigos se enterarán rápidamente y lo pensarán dos veces antes de revelarte algo personal en el futuro, o pasar mucho tiempo contigo.

Tampoco dejes que otros digan cosas negativas de tu amigo. Hasta que no tengas la oportunidad de escuchar su versión, maneja los comentarios que no puedas comprobar como chismes o rumores. Si alguien dice algo que te impresione y que no parece ser algo que tu amigo haría o diría, entonces responde algo como "lo(a) conozco y eso no suena bien. Déjame hablar con él/ella para saber su punto de vista. Hasta entonces, apreciaría que no regaras el rumor."



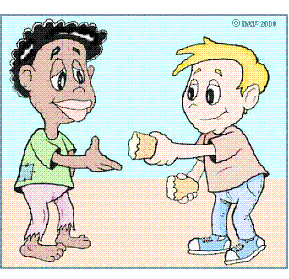
Sé respetuoso

Los buenos amigos muestran respeto por el otro al brindar su apoyo de manera mutua y abierta. Si tu amigo tiene ciertos valores y creencias que no son iguales a los tuyos, respeta sus decisiones y ten la disposición a escuchar más acerca de ellos. Si quieres que tu amigo te tenga confianza, entonces se debe sentir cómodo expresando opiniones con las que quizá no estés de acuerdo, o discutir una nueva perspectiva contigo. Si tu amigo cree que desecharás cualquier idea original o interesante que pueda tener, entonces tu amistad no será valorada.

A veces tu amigo dirá cosas que puedes pensar que son aburridas, incomodas o molestas, pero si tienes respeto por tu amigo, le darás espacio para hablar y para que lo haga sin que lo juzgues.

Durante los momentos en que estés en desacuerdo con tu amigo, exprésate con respeto y ten la disposición para ver las cosas desde otra perspectiva.

Parte 2 de 3: **Ofrece tu apoyo**



**8. Sé desinteresado**

Sé desinteresado. Pese a que no puedes ser desinteresado todo el tiempo, ser desinteresado es una parte importante de ser un buen amigo. Da espacio a los deseos de tu amigo cuando puedas, mientras eso se haga de una manera balanceada. Corresponde sus actos de bondad con actos propios y tu amistad se fortalecerá. Si tienes una reputación de ser egoísta y de estar cerca de tus amigos solo cuando necesites ayuda, entonces la gente entenderá que no te preocupas por ellos.

Hazle un favor a tu amigo con la bondad de tu corazón, no porque quieras algo a cambio.

Hay una diferencia entre ser desinteresado en los momentos indicados y dejar que la gente te pase por encima. Si sientes que siempre estás ayudando a tus amigos y no recibes nada a cambio, entonces tienes un problema.

No abuses de la generosidad ni de la confianza. Cuando tu amigo haga algo bueno por ti, haz pronto algo a cambio. Paga a tiempo el dinero que te presten. Vete a casa cuando sea el momento indicado.



**9. Sé buen oyente**

No monopolices las conversaciones y toma el tiempo para verdaderamente entender y apoyar a tu amigo cuando te hable. Suena sencillo, pero asegúrate que estás escuchando la misma cantidad de tiempo que lo que te toma hablar de ti. Si monopolizas cada conversación con lo que sientes, tu amigo no estará obteniendo nada de la relación. Escuchar abre espacios entre ustedes y le asegura a tu amigo de que él te importa.

Si solo estás esperando a que tu amigo termine de hablar para que tu puedas decir lo que quieres, será obvio de inmediato.

Trata de encontrar un balance para dejar que tu amigo hable al menos la mitad del tiempo. Pese a que algunas personas son más tímidas que otras, si tu amigo siente que no puede decir ni una palabra cuando está contigo, será complicado que la amistad funcione.



**10. Ayuda a tus amigos son sus problemas**

Para apoyar verdaderamente, tendrás que tener la capacidad de estar pendiente de tus amigos cuando estén pasando por un momento difícil. Si crees que tu amigo se está metiendo en un problema en el cual no tiene mucho control, como las drogas, la promiscuidad o tomando demasiado en una fiesta, no tengas miedo de hablar y ayúdale, o aléjalo de la situación.

No asumas que tu amigo lo puede manejar solo; este puede ser el momento en que el sentido común es necesario para despertarlo de su mal momento. Si ves un problema, habla, sin importar lo incómodo que te puedas sentir.

Déjale saber a tu amigo que tiene un hombro en el cual llorar durante este momento difícil. Si tu amigo se siente menos solo, será más fácil para él tratar con sus problemas.

Si todo lo que tu amigo quiere hacer con el problema es hablar de el, eso está bien al principio, pero deberías ayudar a tu amigo a encontrar una solución práctica a sus problemas.

Por ejemplo, si tu amigo admite tener un desorden alimenticio y sencillamente promete empezar a comer más, necesitas hablar acerca de tomar medidas más serias para manejar el problema, como hablar con un profesional de la salud.

Está presente en los momentos de crisis. Si tu amigo tiene que ir al hospital, visítalo. Si su perro escapa, ayúdalo a encontrarlo. Si necesita que alguien lo vaya a buscar a algún lugar, recógelo. Si no va a la escuela, toma notas para él. Envía tarjetas y paquetes cuando vivan lejos. Si hay una muerte en su familia, ve al funeral. Déjale ver que puede contar contigo en cualquier momento.

Solo asegúrate que tu amigo no esté siempre en el medio de algún tipo de crisis, sin importar lo preocupado que esté. Debes estar ahí para ayudarle durante los momentos difíciles, pero no debe ser la base de la relación.

Parte de estar ahí para tu amigo en una crisis es darle soporte emocional. Preocúpate lo suficiente por tu amigo para ayudarlo a abrirse y dejar que rueden las lágrimas. Dale un pañuelo y escucha con atención. No debes decir algo si nada parece ser lo correcto; solo mantén la calma y apóyalo.

Si tu amigo está pasando por una crisis, no digas "todo va a estar bien" si de verdad no va a ser así. Es difícil no decirlo en algunas ocasiones, pero la falsa seguridad a veces puede ser peor que no tener ninguna seguridad. En vez de eso, dile a tu amigo que estás ahí para él. Mantén la honestidad, pero sé positivo.

Si tu amigo empieza a hablar acerca de suicidarse, dile a alguien. Esta regla anula el paso de "respetar su privacidad", pues sin importar si tu amigo te ruega que no le cuentes a nadie, debes hacerlo de todos modos. Sugiérele una línea telefónica de ayuda o un profesional que pueda ayudarlo. Antes de involucrar a alguien más, habla con sus padres o pareja (a menos que sean ellos los que le hayan causado los problemas).



**11. Da buenos consejos**

Para ser un buen amigo, debes ser capaz de analizar la situación de tu amigo desde su perspectiva y darle tu opinión, sin insistirle que debe hacer lo que tu digas. No juzgues a tu amigo; simplemente aconséjalo cuando te pida ayuda.

Evita dar consejos cuando no te los pidan. Deja que descargue su frustración cuando lo necesite y siempre mantente dispuesto a dar un consejo si es claro que te lo está pidiendo. Pregunta siempre antes de asumir que puedes aconsejar.

En algunos casos, un amigo puede usar un poco de "amor duro" para ayudarle a salir de una situación peligrosa. Usa la discreción en este punto; no quieres regañarlo o abrumarlo. Dile cómo percibes la situación usando información sobre los hechos, y sugiere lo que tú harías en las mismas circunstancias.



11. Dale un poco de espacio cuando lo necesite

Parte de ser un apoyo significa aceptar el hecho de que tu amigo no siempre querrá pasar tiempo contigo. Aprende a dar un paso atrás y darle un poco de espacio. Entiende si quiere estar solo o pasar un tiempo con otras personas. No hay necesidad de ser pegajoso o necesitado. Si eres pegajoso y lo llamas cada dos segundos cuando no estás con él, empezarás a verte como una 'pareja' posesiva, y eso no será apreciado.

No te pongas celoso si tiene muchos amigos. Cada relación es especial y diferente, y eso no significa que tu amigo no te aprecie.

Permitirse el uno al otro pasar tiempo con otros amigos les dará el espacio necesario para respirar y les permitirá se sientan frescos estando juntos, lo cual los hará apreciar aún más la amistad.

Parte 3 de 3: Haz que tu amistad dure



**12. Aprende a perdonar.**

Si quieres que tu amistad dure, entonces debes ser capaz de perdonar a tu amigo y seguir adelante. Si guardas rencor y dejas que tu amargura y resentimiento crezcan, entonces no podrás seguir adelante. Reconoce que nadie es perfecto, que si tu amigo de verdad lo siente y no hizo nada realmente horrible, debes seguir adelante.

Si tu amigo realmente hizo algo tan imperdonable que no puedes superarlo, entonces lo mejor es que sigas tu camino en vez de tratar de salvar una amistad que está condenada. Esto raramente debe pasar.

Si estás enojado con tu amigo pero no le has dicho por qué, nunca podrás perdonarlo si no le hablas.



**13. Acepta a tu amigo como es**

Para que tu amistad prospere, no debes intentar cambiar a tu amigo o intentar que vea el mundo desde tu perspectiva. Si eres conservador y tu amigo es liberal, entonces acéptalo en vez de tratar de discutir todo el tiempo. Debes apreciar la perspectiva distinta que tu amigo puede brindar, en vez de querer que tu amigo vea todo desde tu punto de vista.

Entre más tiempo pasen juntos, van a idealizar menos al otro y se aceptarán como realmente son. Esto es lo que verdaderamente significa ser un buen amigo, cuidar profundamente el uno al otro, a pesar de saber que ambos tienen sus fallas.

Ve más allá del llamado del deber. Un amigo esperará a que termines tus tareas; un gran amigo se quedará toda la noche despierto ayudándote. Recuerda que si eres un buen amigo, las personas también querrán ser buenos amigos contigo. Reconoce los momentos cuando debes hacer un esfuerzo para ayudar a un amigo y reconoce que esto hará que la amistad crezca, que tu amigo hará lo mismo por ti a cambio.

Si tu amigo realmente te necesita y sigue diciendo "no, no tienes que hacer eso...", aprende a leer entre líneas y date cuenta que de verdad te necesita.



**14. Mantente en contacto**

Con el paso de los años, la gente tiende a separarse. Tal vez tú y un amigo se muden a sitios distintos y solo se vean muy de vez en cuando. A veces los años pasan sin mucho contacto entre ustedes. Si nunca dejas de preocuparte por tu amigo, comunícate. Se pondrá feliz al saber de ti. Por algo fueron amigos en el pasado y podrías darte cuenta que el mismo vínculo todavía los une.

No dejes que tu ubicación determine la fuerza de su vínculo. Si la amistad es significativa, entonces debe seguir creciendo sin importar que los separe un océano.

Pon una meta de tener un conversación mensual por teléfono o Skype con tu amigo, pese a que se encuentren en distinto huso horario. Si mantenerte al día con tu amigo se convierte en una rutina, su relación seguirá prosperando.



15. Deja que la amistad evolucione

Si quieres ser un buen amigo, entonces debes entender que tu amistad no será la misma en la escuela, la universidad, o en la vida adulta. Claro, cuando tenías 14 años seguramente pasabas mucho tiempo con tu amigo, pero para el momento en que se fueron a distintas universidades o empezaron relaciones serias, naturalmente pasan menos tiempo hablando. Esto no significa que la amistad no sea tan fuerte; solo significa que sus vidas evolucionan y que su amistad toma una forma distinta a través de los años.

No trates de hacer que la amistad sea exactamente igual a lo que era 10 años atrás. Piensa en ella como algo elástico, no como algo sólido.

Si tu amigo está casado con dos hijos y tal vez sólo en una relación seria, y tú no lo estás, sé respetuoso de eso. Pese a que tu amigo se preocupa por ti, no estará disponible las 24 horas, los siete días de la semana como solía estarlo.

Aprecia los cambios que la amistad ha sufrido a través de los años y aprende a crecer con la relación.

Documento para pegar en el cuaderno. Subrayar los que deben convertirse en compromisos personales para llegar a SER UNA BUENA AMIGA

**Consejos**

* No trates de ser igual a tu amigo, las diferencias son las que crean grandes amistades. Además, puede ser irritante y probablemente no confíe en tu palabra. ¡Muestra tus diferencias y enorgullécete de ellas!
* Disfruta de su compañía. No siempre se trata de tragedias y consejos amorosos, o al menos no debe ser así. Asegúrate de que se diviertan juntos y hagan actividades espontáneas de vez en cuando. Sé una fuerza positiva en la vida de tu amigo.
* No debes gastar mucho tiempo y dinero para ser un buen amigo. Los mejores regalos usualmente se hacen con tus propias manos y cuando vienen del corazón. Una llamada puede significar tanto como una visita.
* No tengas muchas expectativas o reglas. Deja que tu amistad evolucione y cambie naturalmente.
* La comunicación honesta es la base fundamental para la amistad. Si tú y tu amigo no pueden hablar entre ustedes libremente, entonces estás estableciendo las bases para una relación difícil y condenada a terminar.
* Dile a tu amigo cuánto aprecias su compañía o cómo siempre han estado ahí cuando lo has necesitado. Alegrará su día y reafirmará su amistad.
* Un amigo que solo está disponible en la escuela o en el trabajo sigue siendo un amigo. Alégrate por esa relación especial asociada al lugar donde comparten tiempos juntos.
* Si tu amigo te hace una promesa y no la cumple entonces no hagas lo mismo, o seguirán repitiendo este patrón.
* Bromea con tu amigo acerca de algo que les enorgullezca. Entre más conozcas a tu amigo, más fácil será encontrar cosas a las que sea sensible y con las que puedas bromear, en vez de burlarte.

**Advertencias**

* Si tu amigo empieza a tener nuevos amigos, no seas celoso. A nadie le gusta un amigo celoso. Ten fe en su amistad.
* A nadie le gusta un amigo que insulta, ¡ten cuidado cuando bromees con él o ella! Si tu amigo te pide que pares, cumple con su pedido.
* Si tu amigo no te trata bien mientras que tú sí lo haces, no hay razón para que sigan siendo amigos. No mantengas una amistad cercana con alguien que no te trate bien. Menos aún si estando contigo habla bien de ti pero en ausencia habla "pestes" de ti, eso es hipocresía.
* Cuando pases tiempo con tu amigo, ya sea que estén comiendo o simplemente pasando el rato, ambos deben apagar sus celulares. Es muy molesto tener una conversación constantemente interrumpida por un teléfono sonando. Puede sentir que no le estás poniendo atención o que no valoras su tiempo juntos.
* No compartas tus sentimientos si sabes que la otra persona no es confiable, pues puede usar esto en tu contra algún día.
* No esperes amistades instantáneas o para toda la vida; entiende que si va a ser algo especial, se puede desarrollar gradualmente.
* No hables de cosas que incomoden a tu amigo. Nadie quiere estar cerca de una persona incómoda. Por ejemplo, si un pariente de tu amigo acaba de fallecer, no hables de nada relacionado con la muerte. (Nota: Está bien preguntarle por sus sentimientos acerca del fallecimiento de su familiar. De pronto quiere ayuda con la situación. No está bien simplemente ignorarla).
* Si ves que tu "amigo" sólo está contigo para cosas específicas (por ejemplo, si tú tienes algún artículo lujoso o te busca sólo cuando está en época de estudios para que lo "saques de apuros" por costumbre) eso ya no es amistad sino interés.

Actividad tres:

Presión de grupo… ¿qué es? … ¿cómo me afecta?

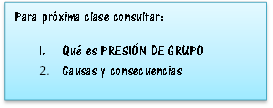
Para revisar este tema, en esta actividad se sugiere analizar el video “Presión de grupo” colocado en la página de ética y valores del colegio.

Analiza y responde:

1. Cuáles son las características de cada personaje del grupo musical?
2. Qué mensaje llevan sus canciones?
3. En la segunda parte del video, cómo se sienten estos jóvenes? Qué los incomoda?

Desde tu vivencia personal:

1. ¿Qué te hace sentir presionada?
2. ¿Dónde nace esa presión?
3. Escribe una historia, no menor de una página dónde cuentes la historia de una o un joven que viva bajo la presión de sus compañeros de clase o grupo de amigos.



En clase:

1. Hacer mesa redonda y conceptualizar
2. Unificar causas y consecuencias

Actividad cuatro:

Realizar lectura por tríos. Sacar vocabulario. Hacer cuadro comparativo

La presión de grupo como forjadora de malos hábitos

Cuando la gente se relaciona, los grupos figuran como parte del proceso de interrelación y en el caso de sociedades como la colombiana, donde la identidad es algo endeble, el fenómeno de la presión de grupo conduce a que muchas personas sean como “borregos” que siguen todo lo que los grupos dominantes buscan imponer.

Y es que aquello que se llama “pose” no es más que la actitud que se toma por miedo a no ser aceptado en ciertos grupos. Y desde esta clase vamos a analizar las causas y consecuencias:

¿Quiénes son propensos a seguir la presión de grupo?

1.- La gente insegura y con baja autoestima a cualquier esfera: Cuando alguien no se siente bien consigo mismo a nivel profesional, sentimental o por su apariencia, suele observar cómo vive el resto y decodifica erróneamente ciertos tipos de conducta como moldes para la felicidad.

Y al compararse con la vida del resto, decide imitar estilos de vida que de pronto no van con él (ella) para ser parte de ese grupo, para integrarlo y ser aceptado.

Por ejemplo, hoy mucha gente profesional ha optado por estudiar post grados y cursos que quizás no los hacen felices, lo hacen por el cartoncito y porque creen que en cualquier empresa importante solo eso es garantía de eficiencia.

Y luego se dan con la sorpresa de que no son elegidos (as) para los cargos que piden ¿la razón?, el cartoncito no garantiza la empatía, carisma, creatividad y decisión que un trabajador debe tener para ser exitoso.

Otros jóvenes imitan desde peinados hasta formas de hablar. Por ello el sociólogo Julio Hevia, en su libro “El limeño como estereotipo” ha agrupado a los llamados poseros en:

1.- Apitucados: gente que usa tonos de voz altos y anglicanismos como etiqueta de su estatus económico. Si en los años 80 eran expresiones como o sea, manyas, etc, hoy llegaron al “en verdad, alucina, etc”. La idea que transmiten es que son livianos, relajados, que todo está bajo control.

2.- Cholo Power: El sociólogo agrupa aquí a la gente que siente complejos de inferioridad o se siente atacada por su raza y por su origen. Este grupo siente que necesita adquirir atuendos y objetos de moda y de calidad para ser parte del grupo; así tenemos a migrantes que sin ser empresarios ni manejar personal adquieren todo tipo de tecnologías de moda y punta para demostrar que son progresistas y usan prendas que hoy usan los llamados “metrosexuales y chicas ligth”.

Como dice el psicoanalista Jorge Bruce en su libro “Nos habíamos choleado tanto”, este grupo siente que los objetos les dan nivel, les mejora el estrato”

3.- Conservadores: En este grupo se insertan las personas de extremas costumbres y que difícilmente aceptan o integran a su grupo a gente que no es de su credo, repudian ciertas ideas liberales y niegan ciertas aficiones.

Dicen los especialistas que en este grupo se halla la gente que se da golpes de pecho y gustan de criticar a la gente más libre porque quizá en el fondo reprimen emociones y les da temor ser auténticos (as)

4.- Culturosos: En este grupo impera el look que da la sensación de tratarse de personas bohemias, de esas que son fuertes críticos de los no cultos, desprecian lo que consideran ignorante y hablan mucho de la muerte y la fatalidad del hombre. Se burlaN de las tecnologías que consideran innecesarias y nunca están muy de acuerdo con nada ni con nadie, aquí la pose es el tormento como estilo de vida

¿Cuáles son las consecuencias de ser “posero”?

a)- Sentirse vacío y más inseguro: La gente que vive copiando estilos de vida nunca tiene paz, cada día piensa que necesita algo igual a lo del resto para ser aceptado y su idea de felicidad es ambigua, no deciden nunca nada por sí mismos, suelen seguir al grupo imperante.

b). No saber tomar decisiones asertivas: la gente insegura y que sigue las presiones de grupo no sabe decidir porque no está acostumbrada a mirarse y cuando intenta hacerlo no sabe qué camino tomar, el pensar en el qué dirán, en miedo a no defraudar o pánico a ser criticado (a) .

c) - Vivir con ansiedad y frustración por lo que no se hizo, por lo que no se es capaz de hacer y porque no se sabe cómo vivir con madurez.

d) - Tener valores endebles, de esos que se cambian como zapatos según el evento. La gente que sigue la presión de grupo puede perder la ética, la dignidad y el don de gente por miedo a ser aislado.

e)- Perderse entre el montón porque no se les nota valores naturales ni talento propio. Por tanto, la gente que sigue al grupo no logra desarrollar sus reales potenciales, ni mucho menos sentirse realizado.

f)- - Perder la oportunidad de demostrarse a sí mismo su capacidad de servir de manera diferente, disfrutándolo y en paz, sin tener que pensar en la aprobación del resto para ello.

Es muy agradable conocer gente auténtica, que no se deja influenciar por las presiones de líderes que suelen ser vacíos y mis felicitaciones y admiración para todos los que pese a los reveses de la vida, han ganado con su forma de ser y tesón su espacio y son respetados por simplemente existir y no ser robotizados.

La gente auténtica es más creativa, sonríe más lindo y suele ser de valores elevados. Así que a cuidar los amigos y gente así, son escasos.

**Ejercicio práctico:**

* Elabora el perfil, es decir, las características de la persona que ejerce presión negativa.
* Describe cuales son los subgrupos que generan presión en el municipio, identifica sus características

**Próxima clase**

* **Realizar la plenaria del segundo punto del ejercicio práctico**
* **Identificar las consecuencias de generar presión negativa al interior del salón**

**Actividad cinco:**

En una fotocopia se encuentra la teoría y en el cuaderno se organizan las definiciones y debajo un recuadro donde se colocan los nombres de las estudiantes del grupo que corresponden a la descripción. Debe hacerse la claridad que es un juego.

Los animales de la selva (dinámica)

El salón de clase es como la selva y cada uno de sus integrantes se caracteriza por tener unas habilidades, destrezas o actitudes diferentes… miremos algunos:



**- El León** es el que intenta mantener la neutralidad del grupo, propone tópicos para su discusión e interpreta la narrativa ajena de forma que pueda resultar útil para todos. Está emparejado con un co-terapeuta que suele ser de sexo opuesto y que es quien le releva en circunstancias difíciles o le apoya en sus equivocaciones o extravíos.



**- El Tigre** es casi siempre el destinatario de las iras de los miembros del grupo, si es mujer de las mujeres del grupo y si es hombre de los varones. El líder tiende a ser preservado por los miembros del grupo.


**- La hiena** es aquel que se identifica con un rol destructivo de las inclinaciones del grupo por entender los vericuetos del poder y aprender algo realmente útil para sus vidas, suele utilizar la ironía y el sarcasmo para introducir elementos de ruptura de la jerarquía y suele boicotear el grupo desde el principio a veces con ausencias prolongadas cuando no de ácidas críticas dirigidas al líder (si es del mismo sexo) o al tigre.

**- El portavoz** es de los miembros del grupo aquel que tiene más recursos verbales, lingüísticos o habilidades para llevar a cabo la reivindicación del grupo que no suele ser otra sino la de liquidar a alguien.


**- Los suricatos** que son utilizados por distintas coaliciones para “ser mayoría” en las manifestaciones de descontento que periódicamente recorren los grupos. Algunos aunque pasivos suelen mantenerse al margen hasta que no tienen más remedio que manifestarse, en ellos se encuentra el germen de la resistencia del grupo a su propia extinción y suelen ser los que lo prolongan a veces adoptando el rol de portavoces

**- Los ingenuos** son un subgrupo de los anteriores, casi siempre andan despistados de las guerras por el poder y son por eso poco fiables en sus alianzas que suelen ser tórpidas y lunáticas modificando sus puntos de vista de un día para otro



**- Los mediadores**, son los que intentan constantemente poner paz pero se encuentran secretamente alineados con la oposición puesto que ellos también se sienten desatendidos aunque disimulan mejor

. 

Los **saboteadores** suelen ser los primeros en abandonar el grupo pues saboteo es abandonar el grupo sin dar explicaciones o bien forzando a través de una salida de tono que alguien pida su abandono. Otra forma sutil de sabotear un grupo es acaparar la atencion de todo el mundo forzando la locuacidad o la narrativa individual. Estas personas suelen obtener simpatias al principio -por los pasivos y los ingenuos- pero resultan cargantes con el tiempo hasta para ellos, el resultado es un ninguneo del grupo que refuerza la idea persecutoria que algunas personas tienen sobre sí mismos: suelen abandonar el grupo por despecho sin que de tiempo a que puedan reconsiderar su actitud o aprender algo sobre sí mismos.

La mayor parte de los grupos son abiertos: significa que entran y salen constantemente nuevos elementos. Los nuevos suelen comportarse como pasivos hasta que aprenden las reglas de funcionamiento del grupo y se alinean o bien con el portavoz o bien con el líder. Sin embargo como el rol de portavoz está cargado de odio lo más frecuente es que distintos elementos del grupo vayan asumiendo ese rol debido a los abandonos periódicos que son de esperar en determinados roles.

Ejercicio Práctico:

A partir de la actividad, hacer un decálogo (en grupos de cinco personas), acerca de las actitudes positivas y necesarias para que el grupo crezca y mejore. En plenaria se escogen las diez frases que se publicarán en cartelera, como compromisos de convivencia.

Actividad Seis:

Las y los estudiantes toman nota en el cuaderno.

**Todos debemos ser incluidos.**

Según la UNICEF, la inclusión es el camino para acabar con la exclusión que resulta de las actitudes negativas de las personas, y de la falta de reconocimiento de la diversidad.

La Inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades (Unesco, 2005).

La inclusión es necesaria si queremos:

• Un mundo más equitativo y más respetuoso frente a las diferencias.

• Beneficiar a todas las personas independientemente de sus características, sin etiquetar ni excluir.

• Proporcionar un acceso equitativo, haciendo ajustes permanentes para permitir la participación de todos y valorando el aporte de cada persona a la sociedad.





**Pongamos en práctica:**

Para la próxima clase debo traer en papel (70 cm x 50 cm), un afiche sobre la necesidad de SER INCLUIDOS, de respetar la diferencia y ser tolerantes. Los mejores serán publicados en el salón.