

Lección de refuerzo 2

Resistir presiones externas e internas



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Aumentar la autoeficacia en la resistencia al repasar las presiones externas e internas y ayudar a los/as estudiantes a comprenderlas
2. Brindar a los/as estudiantes oportunidades de practicar cómo resistir presiones externas e internas

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección y repasar decir “no” (2 min)
2. Comenzar a ver el video: *Paul en aprietos* (5 min)
3. Discutir el video (6 min)
4. Escribir formas de decir “no” (5 min)
5. Terminar de ver el video: *Paul en aprietos* (6 min)
6. Repasar las presiones internas (3 min)
7. Preparar dramatizaciones de presiones internas (10 min)
8. Actuar las dramatizaciones de presiones internas (6 min)
9. Conclusión (2 min)

Breve descripción de la lección

Esta lección repasa el concepto de presiones externas e internas. El video *Paul en aprietos* se utiliza para ilustrar una situación para los/as estudiantes y dar inicio a una discusión. Luego, los/as estudiantes escribirán formas en que podrían reaccionar si estuvieran en la misma situación que Paul. El video continúa, seguido de una discusión sobre las presiones internas. Por último, los/as estudiantes preparan y actúan dramatizaciones de presiones internas por medio de las cuales adquieren valiosa experiencia y practican resistir a presiones externas e internas.

Conocimiento de base: lectura previa

La presión interna se aborda en el currículo porque los/as estudiantes a menudo dicen: “*Nadie me presiona*”, sin embargo, puede que de todos modos sientan presión para involucrarse con sustancias.

El concepto de presiones internas es importante precisamente porque los jóvenes pueden no reconocerlas o comprenderlas. Aunque se siente que las presiones internas surgen de nuestro interior, no son algo que inventamos. Son el resultado de la experiencia externa y todos las sienten en un momento u otro.

Las presiones internas tienen tres componentes:

- Son generadas por un entorno creado por otros adolescentes, la cultura adolescente y las redes sociales, los medios publicitarios y una sociedad que consume sustancias.
- Son no verbales (los/as adolescentes sienten estas presiones sin que nadie diga nada).
- Son poderosas (las presiones que ejercemos sobre nosotros mismos son sutiles, pero muy reales y fuertes).

Al ayudar a los/as estudiantes a aprender a decir “no”, el proyecto ALERTA:

- valida sus sentimientos de que a veces es difícil resistir la presión de consumir drogas;
- demuestra que los/as estudiantes tienen derecho a decir “no”;
- los/as ayuda a creer que pueden decir “no” sin sufrir rechazo o vergüenza; y
- les da varias formas de decir “no”.

A continuación se presentan seis formas diferentes de decir “no” y respuestas de ejemplo para cada una de esas formas. La mayoría de estas respuestas se muestran en los videos y se representan en el póster *Formas de decir no*.

1. Simplemente decir “no”. A menudo la más fácil de las seis estrategias de resistencia, simplemente decir “no”, ayuda a evitar discusiones. Los/as estudiantes suelen creer que una respuesta tan breve no funcionará y que seguirán recibiendo presión. Por lo tanto, es muy importante ayudarlos/as a ver la viabilidad de esta respuesta.

- No, prefiero no hacerlo.
- No, gracias.
- Hoy/esta noche no.

2. Dar una razón. Esta técnica utiliza declaraciones en primera persona para enfatizar tu decisión y tomar la decisión por ti mismo. Las declaraciones en primera persona son una forma neutral de rechazar un ofrecimiento a consumir sustancias, como decir “No me gusta el sabor” en lugar de “¿Cómo puedes soportar la forma en que hueles?”. Dar una razón también puede incluir excusas, como “Me pasan a buscar pronto”.

- No tengo ganas.
- Se me pondrán los ojos rojos y mis padres se enterarán.
- Soy atleta, así que no (vapeo, fumo, bebo).

3. Dar una alternativa. El enfoque de dar una alternativa puede ser particularmente efectivo cuando la persona que ofrece intenta entablar una conversación, ser amigable o evitar excluir a alguien. A la persona que hace un ofrecimiento a menudo no le importa si se acepta o no. Otros, particularmente los experimentadores, pueden ofrecer drogas para verse bien. Es posible que se sientan aliviados cuando la otra persona dice “no”. Las alternativas enumeradas a continuación dejan en claro que lo que se rechaza es la droga, no a la persona que la ofreció. Por lo tanto, es menos probable que generen hostilidad.

- No. Hagamos otra cosa.
- No, mejor comamos algo.
- No, tengo que practicar (un deporte/una actividad).

4. Hacer frente a la presión. Es necesario validar las preocupaciones de los/as estudiantes de que un/a amigo/a o conocido/a realmente pueda presionarlos con burlas. También necesitan ayuda para pensar por qué un/a amigo/a podría estar burlándose de ellos/as (p. ej., inseguridad). Para lidiar con este tipo de presión, los/as estudiantes deben saber que no tienen que dar una razón si no quieren. Pueden simplemente repetir “no” o usar cualquiera de las otras estrategias para decir “no”.

- Ya dije que no.
- Simplemente no tengo ganas.
- Lo dije en serio.

5. Dejar la escena. A veces la presión es muy difícil de resistir. En ese caso, puede ser más fácil abandonar la escena. Esto no significa necesariamente dejar algo por completo, podría significar dejar una habitación o espacio. Otras veces puede ser más fácil alejarse de toda la escena aunque eso pueda hacer que uno se sienta solo o aislado. Es útil saber a quién llamar o en quién confiar si surge una situación en la que se debe abandonar la escena.

- Me tengo que ir ahora.
- Pronto me pasan a buscar.
- Tengo que estar en casa en 15 minutos.

6. Evitar la escena. A veces, la mejor estrategia es evitar situaciones en las que es probable que se necesite resistencia. Los jóvenes casi siempre saben qué lugares evitar (por ejemplo, lugares de encuentro, fiestas o plataformas en línea). Evitar esos lugares o tomarse un descanso de las interacciones en las redes sociales puede salvarlos de las presiones. Sin embargo, esa estrategia podría generar sentimientos de aislamiento que deben reconocerse. Estos sentimientos negativos pueden contrarrestarse hasta cierto punto recordando a los/as estudiantes que:

- la resistencia puede hacerlos/as sentir bien porque demuestran fortaleza interna;

- las personas que los rechazan porque no consumen no son muy buenos amigos/as.

Consejos para la actividad en clase de preparar y actuar dramatizaciones

El proyecto ALERTA utiliza dramatizaciones con juegos de roles para que los/las estudiantes puedan modelar y practicar formas de decir “no”. Las lecciones 5, 7 y 9, y la lección de refuerzo 2, usan este método, y los planes de las lecciones brindan instrucciones claras sobre cómo preparar un juego de roles eficaz. Aquí hay algunos consejos adicionales para cuando los/as estudiantes preparan y representan dramatizaciones.

Consejos para el juego de roles

- Circula entre los grupos durante la preparación de las dramatizaciones para ayudarlos a concentrarse y escucha la discusión del grupo antes de intervenir con ayuda.
- Anima a los que no les guste participar sugiriéndoles que desempeñen un papel que no hable al principio.
- No deben ser siempre los/as mismos/as estudiantes quienes desempeñen los roles de presión.
- Motiva con entusiasmo a los/as estudiantes reacios (“Vas a estar genial”, “He visto dramatizaciones fabulosas en otras clases y estoy seguro de que a ti también se te pueden ocurrir algunas ideas fantásticas”).
- ¡Los diálogos simples están bien! Las dramatizaciones suelen ser muy cortas; un simple “no, gracias” puede ser la solución porque se debe alentar a los/as estudiantes a ser lo más realistas posible.
- Recuerda a los/as estudiantes que se representen a “ellos/as mismos/as” (su lenguaje, comunidad) en las dramatizaciones.
- Considera elegir un grupo que dé un buen ejemplo para actuar primero.

Consejos para la crítica

- La dramatización debe ser corta y al punto. Su propósito es resaltar y reforzar la solución.
- Si la solución es hostil, di: “Estás diciendo ‘no’ a una droga, no necesariamente a un amigo/a. ¿Podrías hacer otra toma que no sea hostil hacia la persona?”.
- El uso de frases cinematográficas puede ayudar a mantener el ambiente liviano. Al decir “¡Toma dos!” los docentes pueden pedirle al grupo que repita una dramatización que tuvo una solución inapropiada.
- Cada dramatización debe elogiarse generosamente, porque incluso si es simple, los/as estudiantes necesitan refuerzo y oportunidades para desarrollar la autoeficacia en las habilidades de resistencia.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: (de la lección 1)
- **Material visual:** crea una gráfica de dos columnas de *Por qué es difícil/no es difícil decir “no”*.

Es difícil	No es difícil

- **Material visual** - Póster: *Formas de decir “no”*
- **Material visual** - Póster: *Presiones que surgen de tu interior*
- **Materiales** - Video: *Paul en aprietos*

Leyenda

Usamos los íconos a continuación para indicar qué decir durante la lección, qué tener en cuenta al impartir la lección y qué exhibir en el salón de clases durante la lección.

Qué decir	Qué tener en cuenta	Qué exhibir
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección y repasar decir “no”



Exhibe el material visual *Reglas básicas*



¿Recuerdan que el año pasado en el proyecto ALERTA practicaron decir “no” a las drogas y a veces a otras cosas, como hacer trampa y robar en tiendas?

Hoy practicaremos, y mejoraremos, con respecto a cómo resistir las presiones de los demás y las presiones de nuestro interior. Si practican decir “no” en clase, les resultará más fácil hacerlo en sus propias vidas.

2. Comenzar a ver el video: *Paul en aprietos*



Reproduce el video *Paul en aprietos*



Ahora veremos un video llamado *Paul en aprietos*. Es como los videos que vieron el año pasado en el proyecto ALERTA. Este video trata sobre un adolescente llamado Paul que busca ayuda de algunos adolescentes más grandes y enfrenta presiones. Tengan en cuenta que después de la primera parte pensarán en posibles formas en que Paul puede lidiar con la presión y aun así obtener ayuda.

Este video consta de dos partes. Veremos la primera parte del video, tendremos una discusión en clase, completaremos una actividad y luego veremos el resto del video.

Indica cualquier otra expectativa mientras los/as estudiantes miran el video.

Comienza a reproducir el video.

Pausa el video cuando aparece la pantalla de soluciones.

3. Discutir el video



Exhibe el material visual parcial: *Por qué es difícil/no es difícil decir “no”*.



En unos minutos tendrán la oportunidad de ayudar a Paul a decir “no”, pero primero quiero preguntarles cómo creen que se sentía Paul.

- 1. ¿Por qué podría ser difícil para él decir “no”?**
- 2. ¿Por qué podría no ser difícil para él decir “no”?**
- 3. ¿La presión que siente Paul viene de su interior o exterior?**

4. Escribir formas de decir “no”



Exhibe el póster *Formas de decir “no”*.



Paul quiere ayuda para salir del aprieto en el que se encuentra, pero no quiere consumir marihuana. Pueden ayudarlo pensando en dos formas en las que puede decir “no”.

Cada uno de ustedes debe pensar dos formas de decir “no”. Necesitarán dos hojas para esta actividad. Imaginen que son Paul y piensen en dos formas en las que realmente podrían decir “no” en esa situación. Escriban una forma en cada hoja. Cuando hayan escrito sus formas, volteen la hoja.

Recuerden, Paul realmente quiere ayuda y Andy es alguien a quien admira, pero no quiere consumir marihuana.

Dales a los/as estudiantes dos minutos para escribir sus respuestas.

¿A quién le gustaría ofrecerse como voluntario o voluntaria para compartir una de las formas en que Paul puede decir “no”?

Luego, pide que algunos/as estudiantes compartan con la clase.

¿Creen que podrían decir “no” de la misma manera a la cerveza?

¿Cuántos de ustedes tienen respuestas que funcionarían si Andy le hubiera ofrecido una cerveza a Paul? Es posible que tengan que

cambiar las palabras “fumar” o “cigarrillos” por “beber” o “cerveza”. Levanten la mano.

Se puede decir “no” más o menos de la misma manera en muchas situaciones de presión diferentes...

Señala cómo las soluciones de los/as estudiantes están en consonancia con el póster.

5. Terminar de ver el video: *Paul en aprietos*



Ahora veremos las soluciones en el video y las compararemos con las que se nos ocurrieron.



Reanuda el video



¿Cuáles son las tres maneras en que Paul dijo “no”?



1. “No, gracias”. (Simplemente decir “no”)
2. “No, si comienzo, no podré parar”. (Dar una razón)
3. “No, gracias, hermano”. Después de que Andy lo presiona y le dice: “Pensé que eras genial”, Paul dice: “Sí, bueno, yo pensé que *tú* eras genial”. (Resistir la presión)



Levanten la mano si escribieron formas similares de decir “no”.

Excelente. Están pensando en formas buenas y prácticas de decir “no”.

¿Qué solución les gustó más? ¿Por qué?

¿Cuáles fueron las diferentes reacciones cuando Paul dijo “no”?

¿Estaban enojados? ¿Estuvieron menos predispuestos a ayudar?

Puede que no siempre suceda, pero en todas las soluciones, parecía que Paul recibiría ayuda con su problema. Aunque Andy lo presionó más a Paul en la tercera solución, lo dejó tranquilo cuando Paul dio una razón y se mantuvo firme. En las dos primeras soluciones, Andy fue bastante casual acerca de la negativa de Paul. Tal vez solo estaba siendo amable cuando le hizo el ofrecimiento.

6. Repasar las presiones internas



Exhibe el material visual *Presiones que surgen de tu interior*



Hablemos sobre la presión.

En las dos primeras soluciones de Paul, gran parte de la presión para aceptar el ofrecimiento de Andy provino de su propio interior: su propia necesidad de ser aceptado y su deseo de recibir ayuda.

A veces sentimos presiones desde nuestro interior cuando estamos solos. Otras veces, las sentimos cuando estamos con un grupo, como Paul.

Vamos a hablar más sobre las presiones dentro de nosotros mismos porque estas presiones suelen ser las más difíciles de reconocer y las más difíciles de resistir.

Piensen en este ejemplo de una situación de presión interna: Sarah está en una fiesta en la que algunas personas están bebiendo. Aunque nadie la presionaba, pensó que encajaría mejor si también bebía. Lo cierto es que realmente nadie sabía o a nadie parecía importarle si Sarah bebía o no. Cada uno hacía lo que quería y no sentían la necesidad de presionar a Sarah. Entonces, Sarah se dijo a sí misma: “No puedo beber y conducir en forma segura. Voy a hablar con alguien que no esté bebiendo alcohol”.

7. Preparar dramatizaciones



Vuelve a los materiales visuales *Formas de decir “no”* y *Presiones que surgen de tu interior*



Ahora haremos dramatizaciones sobre las formas de decir “no”.

En un minuto nos dividiremos en grupos para crear las dramatizaciones que muestren a una persona sintiendo presión desde su interior y cómo decir “no” a esa presión.

Recuerden, las formas de decir “no” en este póster son solo algunas de ellas, y pueden usarlas en sus dramatizaciones o pensar en otras formas que se sientan auténticas para su grupo.

Escojan soluciones realistas, las que ustedes realmente usarían. Deben probar diferentes formas antes de escribir el guión final.

Hay algunos roles en su grupo:

- Un director o directora que asignará partes y será responsable de hacer que las personas trabajen juntas.
- Actores y actrices que asumirán el papel de los personajes en su dramatización.

- **Un encargado o encargada de registrar que escribirá la versión final del guión y la proporcionará para su revisión. Se recomienda que todos tengan su propio guión para actuar.**

Cuando se reúnan con su grupo, lleven los materiales adecuados para escribir el guión.

Divide a los/as estudiantes en grupos y distribuye una hoja para preparar la dramatización por grupo al encargado o la encargada de registrar elegido/a por los grupos.



Circula por el salón mientras los/as estudiantes trabajan en grupos. Si un grupo no está progresando, sugiereles que hagan lo siguiente:

- Asignen partes
- Intenten diferentes soluciones
- Opten por una solución y ensáyenla



Cuando los/as estudiantes hayan estado trabajando durante unos 8 minutos, dales una alerta sobre el tiempo.

Tienen 2 minutos más para completar sus guiones.

Después de los siguientes 2 minutos

Se acabó el tiempo: ¡veamos qué soluciones se les ocurrieron para este problema!

8. Actuar las dramatizaciones



Es optativo crear un material visual para escribir resúmenes breves de las soluciones presentadas en las dramatizaciones grupales



Comencemos con las expectativas para esta actividad:

- 1. Los actores y las actrices deben hablar fuerte para que todos puedan escuchar.**
- 2. Miren a la clase mientras actúan.**
- 3. Presenten a los personajes. Esta es la responsabilidad del director o la directora.**
- 4. El público debe estar atento, tranquilo y concentrado en los actores y actrices. No más planificación.**

Después de cada dramatización, habrá un breve aplauso. Como público, intentarán presentar un breve resumen de la solución de la dramatización. (Opcional: Escribiré la solución para cada dramatización como referencia).

¿Quién se ofrece para ser el primer grupo de actores y actrices?



Elogia a los/as estudiantes después de cada actuación y, si es necesario, inicia los aplausos.

Las soluciones se pueden mostrar de la manera que sea más conveniente en el material visual. El objetivo es que los/as estudiantes vean las diferentes soluciones que generan para el resto de la lección.

Usa las palabras de los/as estudiantes cuando sea posible para la solución escrita; si la solución es compleja, trata de capturar algo de la complejidad en tu resumen.



Todos debemos estar orgullosos de nuestro trabajo.

Compartamos rápidamente nuestras soluciones al problema, o las formas en que dijimos que no.

Elige algunos/as estudiantes para que respondan con un resumen de los temas comunes sobre cómo los/as estudiantes dijeron que no; señala la variación en las soluciones cuando corresponda.

Esto es lo que observé sobre cómo nuestro actor o actriz dijo “no”...

Comenta cómo se veían los actores/actrices al decir “no”. Da algunos ejemplos de cómo hay muchas maneras de decir “no”; por ejemplo, si ningún grupo ofreció una alternativa, asegúrate de resaltarla como una opción y da un ejemplo. Ten en cuenta la importancia del lenguaje corporal y el tono de voz en la comunicación de la resistencia.

Volviendo al póster de Formas de decir “no”, vi que nuestros grupos...

Señala cómo las soluciones de los/as estudiantes están en consonancia con el póster.

8. Concluir la lección



Hoy practicamos formas de resistir las presiones de los demás y de nuestro interior. Cuanto más practiquen decir “no”, más fácil les será hacerlo cuando se enfrenten a presiones en su vida diaria.

En la próxima lección, tendremos la oportunidad de ver cómo se siente ser presionado por otra persona. Luego hablaremos de algunas cosas buenas que se obtienen al resistir presiones y no consumir drogas.