

Lección 5

Presiones sociales para consumir sustancias



PROJECT
ALERT

Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Comprender e identificar las presiones sociales para consumir sustancias
2. Demostrar cómo resistir las presiones sociales para consumir sustancias
3. Practicar resistir las presiones sociales para consumir sustancias

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (3 min)
2. Comenzar a ver el video: *La elección de Lindsey (Parte 1: Problema)* (7 min)
3. Preparar dramatizaciones (10 min)
4. Actuar las dramatizaciones (10 min)
5. Terminar de ver el video: *La elección de Lindsey (Parte 2: Soluciones)* (2 min)
6. Discutir las soluciones del video (8 min)
7. Conclusión (5 min)

Breve descripción de la lección

Esta es la primera de una serie de lecciones diseñadas para que los/as estudiantes practiquen decir “no”. La teoría detrás de esta serie de lecciones es que las personas que han ensayado un comportamiento en particular tendrán más probabilidades de llevar a cabo ese comportamiento con éxito más adelante.

El Project ALERT utiliza videos para modelar situaciones de la vida real en las que a los/as estudiantes se les pueden ofrecer sustancias y tres formas diferentes de decir “no” al ofrecimiento. Los/as estudiantes verán la primera parte del video *La elección de Lindsey* para comprender la situación problemática y los personajes que participan en el video.

El video hace una pausa a la mitad para que los/as estudiantes se dividan en grupos pequeños y preparen dramatizaciones donde digan “no” al ofrecimiento de consumir sustancias. Cada grupo realizará su dramatización, lo que permitirá a los/as estudiantes compartir cómo dirían que no en ese escenario.

La clase verá el resto del video, que muestra tres formas posibles de decir “no”. Además, desarrollará la autoeficacia y reforzará los métodos de resistencia, al discutir las formas en que se negaron los/las estudiantes en sus escenarios y Lindsey.

Conocimiento de base: lectura previa

Al ayudar a los/as estudiantes a aprender a decir “no”, el Project ALERT:

- 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, baños específicos, restaurantes, callejones, 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 Project ALERT 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 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.

Recomendamos ver previamente el video *La elección de Lindsey* antes de impartir la lección.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: Estudiantes (de la lección 1)
- **Material visual** – Póster *Formas de decir “no”*
- **Material visual** – Crea una lista de personajes
- **Material visual:** crea un breve resumen escrito de las soluciones presentadas en las dramatizaciones grupales
- **Materiales** - Video: *La elección de Lindsey*

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 exhibir	Qué decir	Qué tener en cuenta
		

Plan de la lección

1. Introducir la lección



Exhibe el material visual creado en la Lección 1: *Reglas básicas para los/as estudiantes*.



Hoy aprenderemos cómo identificar las presiones de amigos/as y compañeros/as. También aprenderemos algunas formas de resistir estas presiones. Para resistir las presiones, necesitamos saber decir “no”. Una vez que descubramos cómo decir no, lo pondremos en práctica.

2. Comenzar a ver el video *La elección de Lindsey*



Exhibe el video *La elección de Lindsey*



Hoy vamos a ver un video en dos partes llamado *La elección de Lindsey*. En la primera parte conocerás a Lindsey y a los personajes. Lindsey se verá en una situación en la que tendrá que tomar una decisión sobre el consumo de sustancias.

Después de que se le haya ofrecido la sustancia, pausaré el video y los dividiré en grupos. Trabajarán juntos para escribir un guión con finales en los que Lindsey dice “no”. Luego, como grupo, representarán la resolución del escenario.

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

Comienza a reproducir el video.

3. Preparar dramatizaciones



Exhibe la *lista de personajes*

- Lindsey - la persona que tiene que tomar una decisión
- Frank - la persona que ofrece consumir



Vamos a escribir y luego representar dramatizaciones llamadas *Una forma en que Lindsey puede decir “no”*. El trabajo de cada grupo es crear una dramatización que muestre a Lindsey diciendo “no” y sintiéndose bien consigo misma.



Exhibe el póster *Formas de decir “no”*



Antes de comenzar con su guión, hablemos de las diferentes formas en que pueden decir que no cuando se les ofrece una sustancia. Las formas de decir “no” en este póster son solo algunas de ellas, y pueden usarlas en su guión o pensar en otras formas que se sientan auténticas para su grupo.

Lee el póster en voz alta.



Trabajen en diferentes maneras en las que pueden decir “no” como parte del proceso de redacción del guión. 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 Lindsey, Angela, Frank y Rich en su dramatización. Está bien cambiar el nombre de los personajes. Lo más importante es que haya un personaje que tiene que tomar una decisión (resistir) y un personaje que hace el ofrecimiento.**
- **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 consigo los materiales adecuados para escribir el guión.

Divide a los/as estudiantes en 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!

4. 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; 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.



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

Resume 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 como las soluciones de los/as estudiantes están en consonancia con el póster

5. Terminar de ver el video: *La elección de Lindsey*



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



Reanuda el video

6. Discutir las soluciones del video



Hablemos de cada una de las soluciones en el video.

¿Qué hizo Lindsey en la primera?

Solución 1:

Levanten la mano, ¿cuántos de ustedes pensaron que esta solución era una buena solución?

¿Qué les gustó acerca de esa solución?



¿Cómo creen que se sintió Lindsey al decir “no”?

¿Cómo creen que se sintió Frank cuando Lindsey le ofreció una alternativa?

Ofrecer la menta es dar una actividad alternativa al consumo de sustancias. En su respuesta, rechazan y sugieren otra cosa que hacer en su lugar.

¿Cuáles son algunas alternativas que podrían ofrecer si alguien les hiciera un ofrecimiento?

Solución 2:

¿Y qué hay con la segunda solución? ¿Qué sucedió?

¿Cuántos de ustedes pensaron que esa era una buena solución?

¿Qué les gustó acerca de esa solución?

¿Cómo creen que se sintió Lindsey al decir “no”?

¿Qué dijo Frank después de que Lindsey le contara que estaba en el equipo de atletismo?

¿Como se sentiría Lindsey si hubiera aceptado el ofrecimiento de Frank de vapear?

Este tipo de respuesta es dar una razón. Dicen que no y dan una razón por la que no quieren consumir la sustancia.

¿Qué otras razones podrían ofrecer al decir que “no”?

Solución 3:

Ahora, ¿qué pasa con la tercera solución? ¿Qué hizo Lindsey?

¿Cuántos de ustedes pensaron que esta solución era buena?

¿Qué les gustó acerca de esa solución?

¿Cómo creen que se sintió Lindsey con respecto a Frank después de que él la presionó de nuevo? ¿Cómo se sentirían si alguien continuara presionándolos?

¿Cómo creen que se sintió Lindsey cuando dijo: “Realmente no quiero”?

La tercera solución es simplemente hacer frente a la presión. Dicen que “no” y lo mantienen incluso si alguien les vuelve a preguntar.



- Solución 1: Frank no tuvo problema con la respuesta de Lindsey; no se enojó. Si los/as estudiantes creen que se enojará, indícales que el simple hecho de decir “no” generalmente no enoja a la otra persona. Aceptó su opción alternativa mientras continuaron con su conversación.
- Solución 2: Él está de acuerdo y dice: *“Probablemente yo tampoco debería [vapear]”*. Solución 3: Cuando Frank ofrece de nuevo, Lindsey reconsidera pasar tiempo con él ahora o en el futuro. Se siente incómoda con la situación en la que él no la escucha la primera vez que dice “no” y lo repite. Ella tal vez evite pasar tiempo con él en el futuro si no respeta su elección.



En el video, vimos tres formas diferentes de decir “no”. Pueden decir “no” y sugerir una actividad o cosa alternativa para hacer. La segunda forma es decir “no” y dar una razón, como que estoy en el equipo de fútbol o tengo asma. La tercera es resistir la presión diciendo “no” y continuar diciendo “no” cuando se los presiona nuevamente.

En cada uno de estos tres escenarios, Lindsey dijo “no” y su relación con Frank estuvo bien. Fue neutral en la forma en que dijo “no”, y no trató a Frank de manera diferente. Pueden decir “no” y no por eso les caerán mal a las personas. Y, apegarse a su decisión puede hacer que se sientan bien con ustedes mismos.

7. Conclusión



En esta lección vimos formas de decir “no”. Crearon excelentes dramatizaciones con una variedad de formas de decir “no”. También vimos cómo Lindsey utilizó tres enfoques diferentes para decir “no” cuando se le ofreció la oportunidad de probar sustancias.

También hablamos un poco sobre las formas de decir “no” que nos resultarían cómodas o verdaderas. Decir “no” no siempre es fácil, pero hay diferentes formas de manejar estas situaciones.

Pueden apegarse a sus propios valores diciendo no sin comprometer sus relaciones sociales o su posición. Decir que “no” de forma neutral y sin juzgar es la clave del éxito. Ustedes tienen derecho a decir no.

En la próxima lección veremos y probaremos más formas de resistir las presiones para consumir sustancias.



- Refuerza los beneficios de la resistencia
- Refuerza las diferentes respuestas de los/as estudiantes en sus propias formas de decir “no”

