

Lección 6

Resistir presiones internas y
externas para consumir sustancias

PROJECT
ALERT



Descripción general de la lección

Objetivos de la lección

1. Continuar practicando cómo resistir las presiones sociales para consumir sustancias
2. Aprender el concepto de presiones internas para consumir sustancias
3. Practicar cómo resistir presiones internas para consumir sustancias

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (3 min)
2. Repasar y practicar decir “no” a las presiones externas (13 min)
3. Introducir formas de decir “no” a las presiones internas (10 min)
4. Practicar decir “no” a las presiones internas y de las redes sociales (11 min)
5. Generalizar presiones y técnicas de resistencia (5 min)
6. Conclusión (3 min)

Breve descripción de la lección

En esta lección, la clase repasará las presiones externas y practicará la resistencia al actuar como personas que ejercen presión y personas que se resisten. Los/as estudiantes y el/la docente pueden usar su propio diálogo en este ejercicio o usar ejemplos de manifestaciones de presión del plan de la lección. El/la estudiante que está siendo presionado responde con una forma de decir “no”.

Cuando los/as estudiantes tienen en claro qué es la presión externa, les resulta más fácil captar el concepto de presión interna. En esta lección, modelarás dos entornos en los que los/as estudiantes podrían tener que hacer frente a la presión interna. Luego, los/as estudiantes practican decir “no”, utilizando hojas de trabajo individuales que solicitan sus respuestas personales a escenarios de presión.

Por último, se les pide a los/as estudiantes que piensen en otros tipos de presiones que experimentan para que reconozcan que la presión se puede sentir y resistir con éxito en muchas situaciones.

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).

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: Estudiantes (de la lección 1)
- **Material visual** – Póster *Formas de decir “no”*
- **Material Visual** - Póster *Presiones que surgen de tu interior*
- **Copia impresa** – *Escenarios de presión interna*; hay cinco versiones de escenarios; reparte cantidades iguales de cada escenario en el salón.

Leyenda

Durante las lecciones, 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.

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 nos concentraremos más en las presiones de amigos/as y compañeros/as. También continuaremos enfocándonos en las presiones que surgen de nosotros mismos, algunas de las cuales están influenciadas por las redes sociales y otros *influencers*. También pasaremos tiempo practicando nuestras habilidades de resistencia, o practicando decir “no” cuando nos enfrentamos a presiones.

2. Repasar y practicar decir “no” a las presiones externas



Exhibe el póster *Formas de decir “no”*



Repasemos primero el póster de Formas de decir “no” de las lecciones anteriores. Las categorías de las formas son: (1) Simplemente decir “no”; (2) Hacer frente a la presión; (3) Dar una razón; (4) Ofrecer una alternativa; (5) Dejar la escena; (6) Evitar la escena.

Siempre tenemos la opción de decir “no”. Al practicar decir “no” y encontrar formas de decir “no” con las que estén a gusto, será más fácil.

Practicar decir “no” cuando no les están ofreciendo una sustancia los ayudará a resistir en la vida real.

Mucha presión para consumir sustancias proviene de sus compañeros y compañeras, como cuando están en una fiesta y alguien les ofrece alcohol o marihuana. O, si están pasando el rato con ciertas personas y alguien les ofrece un vaporizador.

¿Pueden pensar en otros ejemplos generales o típicos de momentos o situaciones en las que alguien podría ofrecer una sustancia?

Ahora voy a darles la oportunidad de sentir estas presiones y practicar decir “no” en este tipo de situación. Voy a intentar que acepten consumir una sustancia.

Usando las técnicas del póster, van a rechazar mi oferta. Voy a ser realista en mi ofrecimiento; traten de imaginar que un compañero o compañera realmente les está ofreciendo un vaporizador o un cigarrillo de marihuana o alcohol. Respondan de una manera que a ustedes les parezca correcta. No cedan si los presiono.

¿Alguien quiere ser voluntario para decirme “no”?

Pediré algunos voluntarios y voluntarias o llamaré a estudiantes individuales.

Trata de llamar entre tres y cinco estudiantes, dependiendo del tiempo. Aumenta la presión en los últimos ejemplos.



- Prepara la escena diciendo algo como “Soy tu mejor amigo” o “Soy una compañera mayor en tu equipo deportivo” o “Soy tu compañero de la banda o el coro”.
- Después de la respuesta de cada estudiante:
 - Reitera la respuesta dada y el tipo de respuesta (por ejemplo, dar una razón; dijiste que no porque estás en una banda).
 - Refuerza que no ejercerás más presión después de la respuesta.
 - Recuerda a los/as estudiantes que no pasará mucho tiempo antes de que otros los/as vean como no consumidores y dejen de ofrecerles sustancias.

Ejemplos de primeros ofrecimientos:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| • ¿Quieres un poco? | • ¿Quieres uno? |
| • Aquí tienes, toma una pitada. | • Prueba uno de estos, son geniales. |
| • ¿Quieres una pitada? | |

Ejemplo de más presión después de la primera negativa:

- | | |
|---|------------------------------|
| • Creí que tú (bebías, fumabas). | • ¿A qué le tienes miedo? |
| • Solo una pitada no te hará daño. | • Vamos, toma uno. |
| • ¿Para qué estás aquí si no quieres beber? | • ¿Nunca vapeaste marihuana? |

Ejemplos de más presión:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • No te va a dar cáncer. | • ¿Sabes cómo hacerlo? |
| • No te va a dar enfermedad pulmonar. | • Vas a arruinarnos la diversión a todos si no lo haces... |
| • No vas a volverte alcohólico. | • Te vas a aburrir si no lo haces... |



Acabamos de practicar cómo resistir las presiones que sienten cuando alguien les ofrece sustancias. Incluso cuando ejercí más presión, fueron capaces de decir “no”.

Se mantuvieron neutrales al rechazar mi oferta y no le dieron mucha importancia. Aunque no estuvimos de acuerdo con su elección, la acepté y seguí adelante. Es posible que alguien no acepte su primera negativa, pero se dará por vencido si continúan diciendo “no”. Con el tiempo, sus amigos/os y compañeros/as se darán cuenta de que no consumen y dejarán de ofrecerles sustancias.

3. Formas de decir “no” a las presiones internas



Exhibe el póster *Presiones que surgen de tu interior*



Acabamos de practicar cómo resistir las presiones que sienten cuando alguien les ofrece sustancias. A veces nadie les dice nada, pero de todos modos sienten presión. En una fiesta, las personas pueden estar vapeando y bebiendo. Nadie los presiona directamente como acabamos de ejemplificar, pero se sienten excluidos o diferentes de los demás porque no están consumiendo. Podrían pensar: “Tal vez debería tomar una cerveza porque todos los demás tienen una”.

También podrían sentir la presión de las redes sociales y otros *influencers*. Es posible que vean a celebridades e *influencers* consumiendo sustancias o que vean anuncios que insinúan que todos las consumen y que no hay consecuencias. Pensando en sus amigos/as y compañeros/as, es posible que los vean usando sustancias en su contenido. Quizás se pregunten cómo responder a lo publican sobre el consumo de sustancias.

En estas situaciones, sienten una verdadera presión; a cualquiera le pasaría. Puede parecer que hay una voz dentro de su cabeza que les dice que reconsideren el consumo; tal vez podrían o deberían consumir cualquier sustancia.

Voy a representar las presiones internas que pueden sentir en diferentes situaciones. Necesitaré dos voluntarios o voluntarias. Como voluntarios, estarán ahí como “pensadores y pensadoras” mientras represento las presiones de sus monólogos internos.

¿A quién le gustaría ser mi primer voluntario o voluntaria?



- Escenarios de ejemplo:
 - “¿Qué harían en una fiesta donde todos estuvieran bebiendo pero nadie los presionara para que beban?”
 - “¿Qué pasaría si una amiga publicara un video de ella usando su nuevo vaporizador? ¿Le darían “Me gusta” al video?”
- Párate detrás del/de la estudiante y representa dos conjuntos de voces, una que insta al consumo y otra que insta al no consumo (resistencia). Finaliza la demostración con una voz de “resistencia”. Alterna tu posición detrás del/de la estudiante cada vez que cambies de la voz de “presionar” a la de “resistir”.
- Trata de seleccionar estudiantes de diferentes sexos.



Supongan que sienten esta presión. ¿Qué podrían decir o hacer para no consumir sustancias?



Obtén al menos la respuesta de un/a estudiante para cada presión.

- Simplemente decir “no”
- Dar una razón
- Dar una alternativa
- Hacer frente a la presión
- Dejar la escena
- Evitar la escena



Vuelve al póster de *Formas de decir “no”*.

Muchos de ustedes usaron las mismas formas de decir “no” a las presiones internas. Algunas de las mismas formas fueron...

4. Discutir la prevalencia del consumo de sustancias



Practiquemos resistir las presiones que surgen de su interior. Voy a repartir situaciones de presión interna para que resistan. Leerán cada uno de los escenarios y escribirán al menos tres formas diferentes de resistir la presión.

Reparte los escenarios.

Hay cinco versiones de escenarios diferentes, por lo que pensarán formas de decir no a sus escenarios. Pediré voluntarios y voluntarias para leer sus formas de resistir. Tendrán unos 5 minutos para escribir sus respuestas.

Dales tiempo a los/as estudiantes para que preparen sus respuestas.

Voy a leer el primer escenario en voz alta:

A.1. Alcohol - fiesta

Es viernes por la noche. Tus amigos/as y tú planean ir al cine. Cuando llegas a la casa de tu mejor amigo/a, el grupo ya ha decidido saltarse las películas y, en cambio, hacer una fiesta.

Alguien ha traído cerveza y varias personas están bebiendo. Nadie te presiona para que bebas ni te ofrece nada, pero sientes que tal vez deberías beber. ¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no beber alcohol?

B-1. Marihuana - solo/a y aburrido/a

Es sábado por la tarde y estás solo/a sin nada que hacer. De repente, recuerdas que tu hermano mayor, que está en la universidad, dejó un alijo de comestibles de marihuana en su habitación. Piensas: “Drogarme sin dudas hará que la tarde sea menos aburrida”.

¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no ingerir comestibles de marihuana?

C-1. Vapear - adolescentes mayores

Estás solo/a en casa con tu hermana mayor. Alguien golpea la puerta. La abres y encuentras a dos de las amigas de tu hermana paradas allí.

Entran y empiezan a hablar con tu hermana. Quiere ser incluido/a pero te sientes excluido/a. Una de ellas saca un cigarrillo electrónico nuevo. No te ofrecen ninguno. Piensas: “Tal vez si vapeara, me incluirían en su conversación”.

¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no vapear?

D-1. Alcohol - Pelea con los padres

Es viernes por la noche y hay una gran fiesta a punto de comenzar. Acabas de pelear con tus padres. Te han dado un horario de regreso muy temprano y no te dejarán permanecer fuera ni media hora más. ¡Estás realmente enojado/a! Cuando llegas a la fiesta, piensas: “Tal vez me emborrache y ya verán”. Nadie te presiona para que bebas, pero tú estás enojado/a y herido/a y piensas: “Emborracharme podría mejorar las cosas”.

¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no beber alcohol?

E-1. Vapear - amigos/as publicando imágenes en redes sociales
Estás en línea y ves que tus amigos/as están publicando fotos y algunos están vapeando. Piensas para ti mismo, “¿Debería responder? ¿Debería dar me gusta, ignorar o comentar sus publicaciones?”.

¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no sentir que tienes que mostrar aprobación por el vapeo de tus amigos/as?



- Lee el escenario con dramatismo, usa los nombres de los/as estudiantes y prepara la escena para aumentar el interés.
- Refuerza los enfoques de resistencia de los/as estudiantes.
- Si el tiempo lo permite, pide a los/as estudiantes que compartan sus respuestas para otros escenarios. Pide a los/as estudiantes que lean el escenario en voz alta y luego proporcionen formas en que se resistirán.



Se les han ocurrido algunas maneras realmente buenas de decir 'no' a las presiones internas. Realmente pueden resistir las presiones que sienten en su interior. Hay muchas maneras en las que pueden resistir las presiones de otras personas y de ustedes mismos.

5. Generalizar presiones y técnicas de resistencia



¿Qué otras presiones sienten los/as adolescentes además de las presiones para consumir sustancias?

Los ejemplos incluyen: hacer trampa, robar, mentir, faltar a la escuela, acoso cibernético.

¿Qué podrían hacer si sintieran estas presiones?

¿Cómo pueden decir “no” o resistir la presión?

¿Qué otras maneras hay de decir “no” en esa situación?



Objetivos de la discusión:

- Ayudar a los/as estudiantes a reconocer que se pueden sentir presiones en muchas situaciones
- Ayudar a los/as estudiantes a comprender que pueden

resistirse a estas presiones con éxito



La verdad es que experimentan presiones para tomar decisiones en situaciones desafiantes todos los días. Hemos estado discutiendo formas de resistir las presiones de los demás y de ustedes mismos como parte del Project ALERT. Pero, las estrategias que estamos practicando para decir “no” a las sustancias funcionan cuando los presionan para que hagan trampa, mientan, roben, falten a la escuela, acosen o se burlen, y...

Agrega otros ejemplos de presión de los/as estudiantes.

6. Conclusión



Todos experimentamos presión, en especial a esta edad. Si quieren resistir las presiones y tomar sus propias decisiones, es importante poder reconocer cuándo sentimos presión.

Son muy buenos reconociendo las presiones de los demás y de ustedes mismos. También son capaces de reflexionar acerca de desarrollar enfoques de resistencia que funcionen para ustedes. Las formas que se sienten más cómodas para una persona pueden ser diferentes para otra persona, y también pueden depender de la situación.

En la próxima lección del Project ALERT, continuaremos practicando habilidades de resistencia y veremos otro video en el que las cosas en una fiesta comienzan a salirse un poco de control.