

# Lección 7

Practicar habilidades de resistencia



**PROJECT**  
**ALERT**

Lección 7

# *Descripción general de la lección*

## Objetivos de la lección

1. Demostrar cómo resistir las presiones sociales para consumir sustancias
2. 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: *Marihuana... ¿sí o no?* (7 min)
3. Preparar dramatizaciones (10 min)
4. Actuar las dramatizaciones (10 min)
5. Terminar de ver el video: *Marihuana... ¿sí o no?* (2 min)
6. Discutir las soluciones del video (8 min)
7. Conclusión (2 min)

## Breve descripción de la lección

Esta lección es similar a la Lección 5 en cuanto a que el video reproducido muestra a adolescentes enfrentando y resistiendo presiones. La clase discutirá y practicará cómo resistir las presiones y decir “no”. La teoría que se aplica es que las personas que han ensayado un comportamiento en particular tendrán más probabilidades de llevar a cabo ese comportamiento con éxito más adelante.

Los/as estudiantes primero verán el video donde se presenta la presión y luego realizarán dramatizaciones. Actuar las dramatizaciones les dará la oportunidad de practicar las habilidades de resistencia que han estado aprendiendo en el Project ALERT.

Después de que los/as estudiantes vean el resto del video con las soluciones para resistir la presión, la discusión resaltará y reforzará los métodos de resistencia, ayudándolos a desarrollar habilidades de autoeficacia.

## Conocimiento de base: lectura previa

*La mayoría de los/as adolescentes ya saben que:*

- La marihuana es una droga regulada y su uso recreativo es ilegal para menores de 21 años
- La marihuana proviene de la planta de cannabis seca, y el componente psicoactivo (o que altera la mente) de la marihuana es el tetrahidrocannabinol (o THC).
- La marihuana se fuma en forma enrollada como un cigarrillo (llamado *cartucho*, *churro* o *yoint*), en un dispositivo de vapeo, en una pipa, cachimba o narguile, o se puede comer.
- Fumar, vapear o consumir marihuana hace que las personas se sientan drogadas ya que el THC, el componente psicoactivo, afecta el cerebro.
- Muchos estados de EE. UU. han aprobado leyes que permiten el uso regulado de la marihuana medicinal, según lo prescrito por un médico con licencia.

Pero lo que muchos/as adolescentes no saben es que:

- El tetrahidrocannabinol (THC) puede permanecer en el cuerpo durante días, semanas o meses después de su consumo, según la rapidez con que el cuerpo lo descomponga. Esto significa que alguien puede dar positivo incluso si han pasado varias semanas desde que consumió la droga.
- La marihuana sigue siendo ilegal a nivel federal y algunos empleadores tienen políticas de tolerancia cero para el uso de drogas ilegales, incluida la marihuana (incluso en estados donde el uso recreativo es legal para adultos).
- Los empleadores pueden exigir pruebas regulares de detección de drogas como condición de empleo. Ten en cuenta que publicar referencias relacionadas con las drogas en sitios de redes sociales como Facebook o Instagram, o publicar fotos en las que parezcas estar consumiendo drogas, puede afectar la decisión de un empleador de considerar a un solicitante de empleo, la decisión de un entrenador de incluirte en un equipo, o tus posibilidades de ingresar a una universidad.
- La marihuana es mucho más fuerte hoy que hace décadas y el THC de alta potencia es peligroso. En la actualidad, la marihuana contiene varias veces más THC (el químico psicoactivo que hace que una persona se drogue).
- Consumir marihuana hace que sea difícil concentrarse y recordar, hace más lento el tiempo de reacción e interfiere con la coordinación.
- Es muy peligroso conducir un automóvil bajo los efectos de la marihuana, el alcohol u otras drogas.
- El consumo regular de la marihuana a largo plazo, a partir de la adolescencia, puede interferir con el desarrollo del cerebro (que no se completa hasta alrededor de los 25 años) y puede reducir el coeficiente intelectual, lo que significa que el cerebro puede no alcanzar su máximo potencial.
- La marihuana puede producir dependencia y adicción; los consumidores habituales que intentan dejar de usarla pueden experimentar síntomas de abstinencia.

### *¿Es peligroso consumir marihuana tan solo una vez?*

Consumir drogas es una decisión seria y no debe hacerse sin una cuidadosa consideración de las posibles consecuencias. Incluso consumirla una vez conlleva riesgos, y el uso repetido aumenta esos riesgos. No hay forma de predecir exactamente lo que sucederá si te drogas con marihuana. Depende del tipo de persona que seas, de dónde estés y de la potencia de la marihuana.

Los riesgos de consumir marihuana solo una vez incluyen:

- Conducción insegura
- Otros accidentes (ahogarse, caerse, provocar un incendio)
- Hacer cosas de las que podrías arrepentirte (asumir riesgos peligrosos)
- Sentir ansiedad
- Sentir pánico
- Perder el control de tus actos
- No pasar una prueba de detección de drogas

### *¿La marihuana puede crear dependencia?*

Sí, puedes volverte tanto física (trastorno por consumo de cannabis, adicción) como mentalmente dependiente de la marihuana. Estos son algunos síntomas de dependencia:

- Necesidad de drogarse antes de salir con amigos/as
- Sentir que la fiesta no es divertida a menos que estés drogado
- Drogarte si te sientes nervioso, enojado, solo o deprimido
- Consumir más marihuana de la que pretendías
- Necesitar más marihuana para obtener el mismo efecto
- Incapacidad de detener o reducir el consumo de marihuana
- Renunciar o dedicar menos tiempo a actividades importantes debido al consumo de marihuana
- Emplear mucho tiempo obteniendo marihuana, consumiéndola o recuperándote de su consumo

Recomendamos ver previamente el video *Marihuana... ¿sí o no?* antes de impartir la lección.

## Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: Estudiantes (guardado de la lección 1)
- **Material visual** - Es opcional crear una lista de personajes
- **Material visual** - Crea un breve resumen escrito de las soluciones presentadas en las dramatizaciones grupales
- **Visual** - Póster: *Formas de decir “no”*
- **Materiales** - Video: *Marihuana... ¿sí o no?*

## 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*



**Hemos abarcado bastante material en el Project ALERT y han estado aprendiendo mucho. ¿Algunos de ustedes pueden decirme lo que han aprendido en el Project ALERT hasta ahora?**



Refuerza respuestas como:

- Razones por las que algunas personas consumen sustancias,
- Riesgos, o razones, para no consumir sustancias,
- La mayoría de las personas no consume sustancias,
- Cómo reconocer presiones,
- Cómo resistir presiones y
- Cómo decir “no”

Si responden “decir ‘no’”, entonces puedes pasar directamente a describir la lección de hoy. Si los/as estudiantes no responden “decir ‘no’”, entonces menciónalo tú.

## 2. Comienza a reproducir el video: *Marihuana... ¿sí o no?*



Reproduce el video *Marihuana... ¿sí o no?*



**Hoy vamos a practicar más decir que “no”. En primer lugar, veremos un video similar a *La elección de Lindsey*, el video que vieron en una lección anterior. El video de hoy se llama *Marihuana... ¿sí o no?* Se trata de adolescentes que son presionados por otros adolescentes mayores para tomar una decisión.**

**Pausaré el video después de que surja la presión para consumir marihuana. Durante la pausa en el video, los dividiré en grupos pequeños en los que podrán identificar soluciones para los personajes y después las representarán. Luego, veremos cómo resuelven el problema los personajes.**

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

Comienza a reproducir el video.

### 3. Preparar dramatizaciones



Es opcional mostrar la *Lista de personajes*.  
Exhíbe el póster *Formas de decir “no”*



**Ahora haremos dramatizaciones sobre las formas de decir “no”. En un minuto nos dividiremos en grupos para crear las dramatizaciones.**

**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. 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 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, sugiere 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 dos 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



Crea un material visual para escribir un resumen breve 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. 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 más conveniente en el material visual *Marihuana... ¿sí o no?: Soluciones*. 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 como las soluciones de los/as estudiantes están en consonancia con el póster.

## 5. Terminar de ver el video: *Marihuana... ¿sí o no?*



**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 Ann en la primera?**

Solución 1: Simplemente decir “no”.

**¿Qué hizo su compañera de banda?**

**¿Alguno de los personajes reaccionó de manera negativa cuando alguien se resistió a la presión?**

**¿Cómo crees que se sintió Ann cuando los otros compañeros de la banda dijeron “no”?** (Probablemente esto hizo que fuera más fácil para los demás decir “no” también)

**Si hubieras sido Dana, la adolescente mayor, ¿cómo te hubieras sentido cuando Ann dijo “no”?**

Solución 2: Dar una razón.

**¿Qué hizo Ann para decir “no” en la segunda solución?**

**¿Alguien notó lo que dijo Dana en esa solución? ¿Qué dijo?**

Parecía arrepentida y dijo: “Puede que tengas razón... fumé demasiado... Estoy empezando a entrar en pánico”. – Necesitó que alguien cantara por ella.

**¿Qué crees que los otros compañeros de banda estaban pensando sobre Dana?**

Solución 3: Hacer frente a la presión.

**¿De qué manera Ann y los compañeros de banda resistieron la presión?**

**¿Cómo se sintieron cuando resistieron la presión?** (Sentimientos positivos, se sintieron bien, fuertes, en control)

**Se sintieron bien por enfrentarse a Dana. Se apoyaron mutuamente en la decisión de decir “no”.**

- Si se menciona la presión del acoso: **¿Pueden decir “no” frente a un acosador o acosadora? ¿Cómo lo harían?**
- Si se mencionan formas duras o violentas de resistir: **¿Tienen que actuar realmente de una manera tan dura para resistir con éxito?**

**A veces, que los amigos y las amigas se apoyen entre sí ayuda a resistir la presión. ¿Alguna vez han tenido que lidiar con presiones como las que experimentaron estos personajes? ¿Qué hicieron? ¿Esaban con algún amigo o amiga? En ese caso, ¿eso lo hizo más fácil?**

**En el video, vimos tres formas diferentes de decir “no”. Pueden simplemente decir no, pueden decir no y dar una razón y pueden resistir la presión.**

## 7. Concluir la lección



**Hoy discutimos formas de resistir las presiones y vimos ejemplos de adolescentes como ustedes resistiendo presiones de otras personas y diciendo “no”. Lo que es más importante, practicamos habilidades de resistencia en sus dramatizaciones.**

**En la siguiente lección, aprenderemos sobre los riesgos de hacer un uso indebido de los medicamentos de venta bajo receta, como los opioides recetados y el fentanilo. Repasaremos las razones para evitar el uso indebido de medicamentos recetados y practicaremos formas de decir “no”.**