

Lección 9

Repasar y practicar técnicas de resistencia



PROJECT
ALERT

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
3. Concientizar acerca de los beneficios de no consumir drogas

Alcance y secuencia con lineamientos sobre el ritmo

1. Introducir la lección (2 min)
2. Repasar las presiones (4 min)
3. Preparar dramatizaciones de resistencia (10 min)
4. Actuar las dramatizaciones de resistencia (10 min)
5. Jugar al juego de beneficios (16 min)
6. Conclusión (3 min)

Breve descripción de la lección

Esta lección refuerza la práctica de resistencia. En lugar de responder a un video, como en lecciones anteriores, los/as estudiantes crean dramatizaciones originales basadas en sus propias inquietudes y en lo que han aprendido en lecciones anteriores del Project ALERT.

Después de repasar el material visual sobre el origen de las presiones, se indica a los/as estudiantes que preparen y luego representen una dramatización que muestre la resistencia a cualquier tipo de droga o a otra presión común. Los docentes deben alentar una amplia variedad de dramatizaciones.

En esta lección se vinculan los beneficios de no consumir alcohol y de no consumir marihuana. El enfoque en los beneficios tiene un tono positivo y es una parte fundamental del proceso de aprendizaje y repaso.

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, en especial 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.

Materiales y suministros para preparar

- **Material visual** - Reglas básicas: Estudiantes (guardado de la lección 1)
- **Material visual** – ¿De dónde surge la presión para consumir drogas? (guardado de la lección 4)
- **Material visual** - Póster: Formas de decir “no”
- **Material visual** - Póster: Presiones que surgen de tu interior
- **Material visual:** crea un material visual parcial para el juego de beneficios de no consumir, una gráfica de tres columnas

Nicotina	Marihuana	Alcohol
----------	-----------	---------

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



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



Hoy repasaremos las presiones para consumir drogas. Luego, crearán dramatizaciones en las que se les ofrecerán sustancias y representaremos nuestras propias soluciones a esas situaciones de presión. Después de eso, hablaremos sobre los beneficios y buenos resultados que obtenemos al decir “no” a las drogas.

2. Repasar las presiones



Exhibe el material visual: *¿De dónde surge la presión para consumir drogas?*



En primer lugar, repasemos de dónde surgen las presiones. Repasa brevemente las presiones para consumir drogas en el material visual. Termina con la categoría “Ustedes mismos”.

Las presiones dentro de ustedes pueden ser difíciles de identificar, pero las presiones internas son importantes porque, a fin de cuentas, todo depende de ustedes y de sus elecciones. Ustedes son los que toman la decisión de consumir drogas o no. Repasemos cómo pueden resistir estas presiones internas.



Exhibe el póster *Presiones que surgen de tu interior.*



Repasemos algunas de estas presiones internas y compartamos formas de resistir.

¿Puede alguien decirme qué podrían decir, pensar o hacer si alguien que les agrada los presionara para probar marihuana, pero ustedes no quisieran hacerlo?

¿Puede alguien decirme qué podrían decir, pensar o hacer si se sintieran aburridos, pero no quisieran beber alcohol?

¿Puede alguien decirme qué podrían decir, pensar o hacer si sintieran que vapear podría hacerlos lucir mayores, pero no quisieran usar vaporizadores?

¿Puede alguien decirme qué podrían decir, pensar o hacer si alguien les ofreciera una droga recetada o píldora pero ustedes no quisieran aceptarla?



Trata de obtener diferentes respuestas y técnicas para decir “no”.

3. Preparar dramatizaciones de resistencia



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



Hemos estado aprendiendo cómo identificar las presiones y cómo evitar el consumo de drogas al resistir estas presiones. Hoy, practicaremos más cómo resistir la presión. Cuanto más practiquemos, más fácil será decir “no” en una situación real.

Para practicar, haremos dramatizaciones en las que ustedes inventarán la situación de presión y la solución.

Antes de comenzar, pensemos juntos cuáles son algunas situaciones en las que a veces se sienten presionados por ustedes mismos o por otros para hacer algo que no están seguros de querer hacer. ¿Qué podrían hacer para resistirse?



Trata de obtener un par de ejemplos de presiones que sean diferentes a los ejemplos de la actividad anterior. Por ejemplo, un estudiante que es presionado para robar en una tienda, hacer trampa o para intimidar o acosar cibernéticamente.

Refuerza las respuestas de los/as estudiantes sobre formas de resistir haciendo referencia al póster: *Formas de decir no*.



Voy a dividir la clase en grupos. La tarea de cada grupo será pensar en una situación de presión y una solución en la que se diga “no”. Los grupos tendrán alrededor de seis minutos para crear y ensayar su dramatización. Luego, la representarán.

Recuerden que sus dramatizaciones pueden ser de presiones internas o externas. Pueden obtener ideas del póster *Formas de decir "no"* y usar sus propias ideas para encontrar una solución.

La solución con la declaración de resistencia debe ser el foco de la dramatización. Eso significa que los actores y las actrices que dicen “no” son los personajes principales de la dramatización, así que realmente enfatizen sus partes.

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. Las personas que se resisten son los personajes principales.
- Un encargado o encargada de registrar que escribirá el guión y lo proporcionará para su revisión.

Creen dramatizaciones realistas con situaciones que en verdad podrían suceder en la escuela o en su vecindario.

Cuando se reúnan con su grupo, lleven 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, 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 preparar sus dramatizaciones.

Después de los siguientes 2 minutos

Se acabó el tiempo. Vamos a actuar nuestras dramatizaciones.

4. Actuar las dramatizaciones de resistencia



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.**

Hagan énfasis en la parte de resistencia de cada dramatización. Después de cada dramatización, habrá un breve aplauso y se elogiará a los/las estudiantes. Como público, intentarán presentar un breve resumen de la solución de la dramatización. (Opcional: Escribiré la solución para cada dramatización como referencia).

¿Qué grupo se ofrece de voluntario para empezar?



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

Repite la solución o pide al público que repita la solución.

Las soluciones se pueden mostrar de la manera que sea más conveniente. El objetivo es que los/las estudiantes entiendan que las soluciones se pueden usar en una variedad de situaciones de presión: presión para probar o consumir cualquier tipo de droga, y también presiones no relacionadas con las drogas, como robar en una tienda, faltar a la escuela, participar en ciberacoso o hacer trampa, si corresponde.

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. Jugar al juego de beneficios



Hoy hablamos sobre las presiones y practicamos cómo resistirlas. Ahora, hablemos de los beneficios y los aspectos positivos de resistir las presiones para consumir nicotina, marihuana o alcohol. Jugaremos dos rondas de un juego grupal en el que el objetivo de cada ronda es ser el primer grupo en pensar ocho beneficios [o seis si hay poco tiempo] de no consumir una droga. Recuerden, no consumir drogas trae aparejados aspectos positivos en términos de salud física y mental, cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, lo que otras personas piensan de nosotros, cómo actuamos y de qué no tenemos que preocuparnos.



Nos dividiremos en grupos [tres o más]. Cada grupo necesitará dos hojas de papel y útiles para escribir.

Además, cada grupo seleccionará a un encargado o encargada de registrar, que escribirá la lista de beneficios que se le ocurra al grupo y levantará el útil para escribir cuando la lista de su grupo esté completa. No empiecen antes de que yo diga “¡Ya!”.

Cuando se reúnan con su grupo, lleven con ustedes hojas y útiles para escribir.

Divide a los/as estudiantes en grupos.

Recuerden proponer ideas como grupo y apoyar al encargado o la encargada de registrar para que escriba todo. No empiecen antes de que yo diga “¡Ya!”. El encargado o la encargada de registrar levantará el útil para escribir cuando la lista de su grupo esté completa. La categoría de la primera ronda es: **beneficios de no consumir nicotina.**

¡Preparados, listos, ya!



Circula alrededor de los grupos. Alienta a que escriban diferentes beneficios. Fíjate quién levanta el primer útil. Espera a que todos los grupos completen sus listas.



Encargado o encargada de registrar del primer grupo que completó su lista, lee en voz alta la lista de beneficios de no consumir nicotina de tu grupo.

Después de que el/la encargado/a lee la lista, refuerza algunas de las buenas ideas del grupo.

Levanten las manos los otros encargados o encargadas de registrar del grupo, ¿su grupo pensó los mismos beneficios?

Refuerza las respuestas de los/as estudiantes.

¿Algún grupo tiene un beneficio que no se mencionó? ¿Pueden leerlo en voz alta?

Refuerza las respuestas de los/as estudiantes.



Gracias.

Ahora hagamos una segunda ronda. La categoría de la segunda ronda es: beneficios de no consumir marihuana. ¡Preparados, listos, ya!



Circula alrededor de los grupos. Alienta a que escriban diferentes beneficios. Fíjate quién levanta el primer útil. Espera a que todos los grupos completen sus listas.

Encargado o encargada de registrar del primer grupo que completó su lista, lee en voz alta la lista de beneficios de no consumir marihuana de tu grupo.

Después de que el/la encargado/a lee la lista, refuerza algunas de las buenas ideas del grupo.

Levanten las manos los otros encargados o encargadas de registrar del grupo, ¿su grupo pensó los mismos beneficios?

Refuerza las respuestas de los/as estudiantes.

¿Algún grupo tiene un beneficio que no se mencionó? ¿Pueden leerlo en voz alta?

Gracias.

Ahora hagamos la tercera ronda. La categoría de la tercera ronda es: beneficios de no consumir alcohol. ¡Preparados, listos, ya!



Circula alrededor de los grupos. Alienta a que escriban diferentes beneficios. Fíjate quién levanta el primer útil. Espera a que todos los grupos completen sus listas.



Encargado o encargada de registrar del primer grupo que completó su lista, lee en voz alta la lista de beneficios de no consumir alcohol de tu grupo.

Después de que el/la encargado/a lee la lista, refuerza algunas de las buenas ideas del grupo.

Levanten las manos los otros encargados o encargadas de registrar del grupo, ¿su grupo pensó los mismos beneficios?

¿Algún grupo tiene un beneficio que no se mencionó? ¿Pueden leerlo en voz alta?

Entonces, cuando se resisten a las presiones para consumir drogas, ¿cómo se sienten con ustedes mismos?

Refuerza la participación de los/as estudiantes y elogia sus aportes.

6. Concluir la lección



Hoy repasamos y practicamos formas de resistir las presiones para consumir drogas; planteamos situaciones de presión de la vida real y demostramos que somos capaces de resistir esas presiones; además, enumeramos muchísimos beneficios de no consumir drogas.

En la próxima lección, hablaremos sobre las formas de ayudar a las personas a dejar de fumar.