



## ACTIVIDAD

### ¿SABES DECIR "NO"?

Podrías llegar a aceptar un cigarrillo simplemente porque alguien insiste. Esa persona te está presionando.

#### **Presionar**

a alguien significa quererle forzar a hacer algo que no habría hecho de ningún otro modo.

Cuando alguien te ofrece un cigarrillo de forma amistosa ejerce una forma **ligera** de presión. No es muy difícil decir no. Pero cuando alguien insiste muchísimo ejerce una **fuerte** presión, y llega a ser mucho más difícil decir que no. La presión puede ser **media** cuando dicha insistencia no es ni muy fuerte ni muy ligera.

Haz la tarea siguiente en grupos de tres o cuatro.

— ¡Venga ya! Que no eres de esos ejemplares que andan "tol" día con la salud a cuestas.

— NO,.....

— Vamos, cógelo que ya te he encendido uno para ti.

— NO,.....

— Pero tío, ino seas aguafiestas!

— NO,.....

— ¿De qué vas con que no fumas? ¿Qué pasa? ¡A que tus padres no te dejan!

— NO,.....

**¿Sabes decir "no"?****¿Qué hacer?**

- Escribe tus propias contestaciones para puntualizar los comentarios que te sugieren los anteriores diálogos.
- Para después discutirlos en el grupo, escribe primero tus propias respuestas.

**¿Qué conclusiones sacas?**

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consideras que es ejercer una presión "ligera" ?

---

---

2. ¿Qué crees que es ejercer una presión "fuerte" ?

---

---

3. ¿Qué puedes hacer si alguien sigue insistiendo?

---

---

4. ¿Qué crees que hace tan difícil decir "no" ?

---

---

5. ¿Ocurren en la realidad situaciones como las de estos diálogos?

---

---

6. ¿Qué haces en casos como estos?

---

---

## ACTIVIDAD



### ¿PRESIONADO YO? ¿PRESIONADA YO?

Puedes aprender cómo rechazar un cigarrillo. Esta actividad trata de la forma de ejercer una presión ligera, una presión media y una presión fuerte. A continuación se describen tres situaciones en las que se ofrece un cigarrillo de tres formas diferentes. En la primera situación, se utiliza la presión ligera, en la segunda la presión media y en la tercera la presión fuerte.

Si alguien fuera a ofrecerte un cigarrillo de esa forma, ¿qué dirías o cómo reaccionarías?

1. Cada uno escribe como reacciona ante cada una de las tres situaciones.
2. Cada miembro del grupo lee a los demás aquello que ha escrito.

#### Presión ligera

Estás de marcha con unos pocos amigos. Os habéis ido por ahí a tomar algo y la persona que está a tu lado saca un cigarrillo y te pregunta: ¿Quieres un cigarrillo? Tú no quieres fumar.

Tú dices:

---

---

#### Presión media

Tú estás de marcha con los mismos amigos. De nuevo tú estás tomando algo y la persona de tu lado te ofrece un cigarrillo. Tú dices que no quieres el cigarrillo. La persona que te ofreció el cigarrillo te dice: "¡Vaya!, no seas tan "mal queda", coge uno. No ves que todo el mundo fuma.

Tú dices:

---

---

**Presión fuerte**

Estás de marcha otra vez con unos amigos y vais todos a tomar algo. Una persona del grupo enciende un cigarrillo y ofrece a todos los demás del grupo un cigarrillo. Todos aceptan. Ahora es tu turno. Tú no quieres fumarte un cigarrillo. Entonces los otros del grupo te dicen: “¿Por qué no quieres fumar? ¿Es que tus padres no te dejan? No te va a entrar un cáncer sólo por un cigarrillo”. Sin embargo, tú realmente no quieres fumar.

Tú dices:

---

---



## ACTIVIDAD

### **ROLE PLAYING: ¿Cómo rechazar un cigarrillo?**

La técnica del *role playing* consiste en representar una situación, actuando con diferentes papeles como si fuéramos actores. Ahora practicarás en dos situaciones diferentes de *role playing*, cómo decir no a un cigarrillo que alguien te lo ofrece.

#### **Situación 1ª.**

En el primer *role playing*, estáis hablando con otra persona sobre los exámenes. En una escena concreta, el líder del grupo ofrece a todo el mundo un cigarrillo. Uno por uno, vosotros vais rechazando el cigarrillo.

Podéis hacer esto de las formas que habéis aprendido en las sesiones anteriores. A continuación tenéis algunas orientaciones sobre las formas de rechazar y un resumen.

#### **Situación 2ª.**

En el segundo *role playing*, estáis en la cafetería hablando sobre música. El líder del grupo ofrece a alguien un cigarrillo y el resto del grupo piensa que esa persona que rechaza el cigarrillo debería cogerlo. El grupo entero ejerce presión sobre esta única persona. Uno por uno, todos vosotros seréis esa persona que está siendo presionada.

**¡Intenta rechazar convincentemente! (sé asertivo)**

No olvides seguir las siguientes ORIENTACIONES:

- Di claramente lo que quieres.
- No hieras a los demás con lo que dices.
- No te muestres indeciso cuando digas lo que quieres.
- Sé espontáneo.
- Mira a la persona con la que estás hablando.

ALGUNAS FORMAS DE RECHAZAR:

- Mantente firme en tu rechazo.
- Rechaza y da una razón.
- Rechaza y ponte en desacuerdo con las razones que el fumador te da.
- Rechaza y haz un chiste.
- Rechaza y deja las cosas claras.

1. Para el primer *role playing*, elige una forma de rechazar (un minuto).

No, gracias. \_\_\_\_\_

2. Representación del primer *role playing*, "el examen" (cinco minutos).

3. Para el segundo *role playing*, elige otra forma diferente de rechazar (un minuto).

No, gracias. \_\_\_\_\_

4. Representa el segundo *role playing*, "la cafetería" (cinco minutos).

**Discute las siguientes preguntas en grupo**

5. ¿Te ha parecido fácil o difícil rechazar?
6. ¿Qué piensas de las reacciones de las personas que son presionadas por el grupo? ¿Estuvieron convincentes?