



COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

OBJETIVOS

- Identificar situaciones en las que la presión del grupo puede influir en las decisiones relacionadas con el uso de vapeadores.
- Reflexionar sobre las razones por las que una persona puede aceptar algo que realmente no quiere hacer para sentirse integrada o evitar quedarse fuera del grupo.
- Desarrollar estrategias personales para responder ante la presión social y mantener una decisión propia sin necesidad de enfrentarse al grupo.
- Reforzar la capacidad para buscar alternativas de ocio y relación con iguales que no dependan del consumo de vapeadores.

RECURSOS MATERIALES

- Recurso audiovisual: [¿Cómo resistir la presión social de grupo?](#)
- Cartulinas A1 y material para escribir y dibujar.
- Tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con la presión del grupo.

TIEMPO APROXIMADO Una sesión 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Durante la adolescencia, la necesidad de sentirse parte del grupo y de encajar puede hacer que determinadas decisiones se vean condicionadas por lo que hacen o esperan los demás. En el caso de los vapeadores, esta influencia puede aparecer de forma especialmente sutil: “solo prueba”, “no pasa nada”, “todo el mundo lo hace” o “¿qué te cuesta?”.

La presión social no siempre aparece como una obligación directa. En ocasiones se manifiesta a través de bromas, insistencia, miradas, comentarios o del temor a sentirse diferente. Por ello, la prevención no consiste únicamente en transmitir información sobre los riesgos del vapeo, sino también en proporcionar al alumnado recursos para



reconocer estas situaciones, expresar sus propias decisiones y mantenerlas, aunque el resto del grupo actúe de otra manera.

La actividad pretende que comprendan que decidir por uno/a mismo/a no significa enfrentarse al grupo, sino disponer de recursos suficientes para poder decir que no cuando algo no encaja con lo que uno quiere.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

Comenzamos planteando al grupo una situación cotidiana:

“Estás con tus amigos y amigas y alguien saca un vapeador. Tú no quieres probarlo, pero empiezan a insistir.”

Sin entrar todavía en si el vapeo es bueno o malo, preguntamos:

- *¿Qué creéis que hace que una persona termine aceptando algo que inicialmente no quería hacer?*
- *¿Es lo mismo que alguien te ofrezca algo una vez, a que insista varias veces?*
- *¿Qué puede preocuparnos cuando somos los únicos, las únicas que decimos que no?*
- *¿Alguna vez “decir que no” puede resultar difícil, aunque tengas clara tu decisión?*

La intención es introducir la idea de que saber qué quieres hacer y ser capaz de mantener esa decisión no siempre son la misma cosa.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

¿Quién está decidiendo?

Comenzamos visionando el vídeo sobre la presión social del grupo.

Después del visionado, hacemos una primera puesta en común:

- *¿Qué está ocurriendo en la situación que hemos visto?*
- *¿Quién toma realmente las decisiones?*
- *¿Qué papel tiene el resto del grupo?*
- *¿La persona tiene que decir directamente “hazlo” para que exista presión?*
- *¿Qué otras formas de presión pueden aparecer?*

A continuación, trasladamos la situación al contexto del vapeo:

“Imaginad que estáis con vuestro grupo y alguien saca un vapeador. Una persona dice que no quiere probarlo y el resto empieza a insistir.”

Preguntamos:

- *¿Qué frases podrían aparecer?*
- *¿Qué podría pensar la persona que está diciendo que no?*
- *¿Qué podría hacer para evitar sentirse apartada?*
- *¿Por qué puede resultar más difícil mantener la decisión cuando están presentes los amigos y las amigas?*

Se hace especial hincapié en que **la presión social no siempre es evidente**. Puede aparecer mediante la insistencia, las bromas, la comparación con los demás o la idea de que “si todos lo hacen, tú también deberías hacerlo”

Fase 2

¿Qué harías tú?

Dividimos al alumnado en pequeños grupos y entregamos a cada uno una tarjeta con una situación.

Algunos ejemplos:



SITUACIÓN 1

Estás con varios amigos y amigas. Uno de ellos saca un vapeador y te lo ofrece. Dices que no, pero te responde: “Venga, si es solo una vez.”

SITUACIÓN 2

Una persona del grupo te dice: “¿Pero tú por qué nunca pruebas? Si todos lo hacemos.”

SITUACIÓN 3

Estás en una celebración y alguien te dice: “Si no quieres vapear, vale, pero entonces eres el único, la única que se queda fuera.”

SITUACIÓN 4

Un amigo te ofrece el vapeador y, cuando dices que no, comienza a hacer bromas: “Qué exagerado/a eres.”

Cada grupo tendrá que responder a tres preguntas:

- *¿Qué presión aparece en esta situación?*
- *¿Qué podría sentir o pensar la persona que recibe la presión?*
- *¿Qué podría responder para mantener su decisión sin entrar en conflicto?*

Después, cada grupo representa brevemente su situación delante de la clase. La representación tendrá dos partes:

ESCENA A: la situación tal y como aparece inicialmente.

ESCENA B: la misma situación, pero incorporando una respuesta diferente ante la presión.

No buscamos que inventen una “respuesta perfecta”, sino que comprueben que existen diferentes maneras de afrontar la situación.



Mi kit antidepresión

Después de las representaciones, planteamos una pregunta:

“Si sabemos que decir que no puede resultar difícil, ¿qué recursos podemos tener preparados para esos momentos?”

Dividimos nuevamente al alumnado en pequeños grupos y les entregamos una cartulina A1.

Cada grupo deberá crear una parte de un gran mural colectivo titulado:

MI KIT ANTIPRESIÓN

Cada grupo trabajará una de estas tres áreas:

MURAL 1: LO QUE PUEDO DECIR



Deberán proponer diferentes formas de responder ante la insistencia del grupo. Por ejemplo:

- “No, paso.”
- “No me apetece.”
- “Estoy bien así.”
- “No necesito probarlo.”
- “Vamos a hacer otra cosa.”

Se pueden buscar respuestas **claras, breves y naturales**, evitando que parezcan frases aprendidas de memoria.

MURAL 2: LO QUE PUEDO HACER

Pensarán en alternativas que permitan salir de la situación de presión sin necesidad de enfrentarse al grupo:

- Cambiar de conversación.
- Proponer otra actividad.
- Irse con otro grupo.
- Mantenerse con las personas que respetan su decisión.
- Alejarse de la situación si la insistencia continúa.

MURAL 3: LO QUE PUEDO PENSAR

Recogerán ideas que ayuden a mantener una decisión propia:

- “Que los demás lo hagan no significa que yo tenga que hacerlo.”
- “Puedo decir que no sin dar explicaciones.”
- “No tengo que demostrar nada para formar parte del grupo.”
- “Mis amigos y amigas pueden respetar mis decisiones.”
- “Ser diferente en una decisión no significa quedarse fuera.”

Una vez terminados los murales, cada grupo presenta sus propuestas y entre todos construyen un único **KIT ANTIPRESIÓN DEL GRUPO**.

COMENTARIO FINAL

Terminamos recuperando la situación inicial:

“Estás con tus amigos y amigas, alguien saca un vapeador y te lo ofrece. No quieres probarlo.”

Preguntamos:

- *¿Qué ha cambiado después de hacer la actividad?*
- *¿Es más fácil decir que no cuando tienes preparada una respuesta?*
- *¿Qué diferencia hay entre hacer algo porque realmente quieres y hacerlo porque sientes que tienes que hacerlo?*



- *¿Cómo debería reaccionar un grupo de amigos y amigas cuando una persona decide que no quiere hacer algo?*

Cerramos con una idea común:

FORMAR PARTE DEL GRUPO NO SIGNIFICA HACER TODO LO QUE HACE EL GRUPO.

Y como lema final del mural: ***MI DECISIÓN TAMBIÉN CUENTA***