

# MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

---



## NORMAS ABORDADAS

- Los estudiantes colaborarán para identificar los tipos de presión de los compañeros y representar varios escenarios que involucren la presión de los compañeros.
- Los estudiantes sabrán cuándo la presión de los compañeros influye sobre una decisión.
- Los estudiantes aprenderán a superar la presión de sus compañeros.
- Los estudiantes determinarán el significado y desarrollarán interpretaciones lógicas mediante predicciones, inferencias, conclusiones, análisis, resúmenes, presentación de evidencia e investigación de múltiples interpretaciones.
- Los estudiantes interactuarán con otros para explorar ideas y conceptos y comunicar el significado.

### Objetivos

Los estudiantes comprenderán e identificarán ejemplos de presión positiva y negativa de sus compañeros.

Los estudiantes desarrollarán estrategias para ayudarles a evitar que cedan a la presión negativa de sus compañeros.

### Materiales necesarios

## MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

- Pizarra o papel afiche y marcadores ("Lo hacemos")
- Hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros" ("Lo hacemos" y "Lo haces")

### Actividad inicial (10 minutos)

Comience preguntando a los estudiantes si alguna vez han oído hablar de un camaleón. Díales que los camaleones tienen un truco muy bueno que usan para protegerse de los depredadores: Pueden cambiar su color para mezclarse con los objetos que los rodean. (Si tiene acceso a Internet, muestre el siguiente video de un camaleón que cambia de color: <https://www.youtube.com/watch?v=ioblqpA5eTo>). Pregunte: "¿Alguna vez estuvieron en una situación en la que fueron presionados para 'integrarse' con el resto? ¿Tal vez tuvieron que cambiar quiénes son como persona: su apariencia, sus valores, sus amigos, para encajar con los demás?". Dé tiempo a los estudiantes para responder.

Luego, defina la presión de los compañeros diciendo: "Las decisiones que toman ayudan a definir el tipo de persona en la que se convertirán. El camaleón cambia constantemente sus colores para integrarse. Del mismo modo, cuando ceden todo el tiempo a la presión de sus compañeros, a la larga cambian quiénes son. De hecho, se vuelven como el camaleón y se darán cuenta de que constantemente 'cambian de color' para integrarse con los demás. Es importante que elijan a sus amigos con inteligencia y eviten las presiones de sus amigos para hacer cosas con las que no se sientan cómodos".

### Conocimiento presentado por el maestro / Lo hago (10 minutos)

Diga a los estudiantes que desea darles una lista de formas que los ayudarán a no ser influenciados por la presión negativa de sus compañeros. Revise cada estrategia para que cada estudiante entienda lo que significa y cómo se ve en su vida:

## MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

1. Decir "no" de manera segura y demostrar a los demás que hablan en serio. Si parecen seguros, las personas no estarán tan ansiosas por tratar de influenciarlos.
2. Ser amables y convertir la situación en una más positiva. Si están tratando de ir en contra de lo que otros hacen o dicen, den un ejemplo de por qué se sienten de la manera en que lo hacen.
3. Ser repetitivos. No cambiar de parecer. Aclaren cómo se sienten repitiendo, si fuera necesario. La práctica hace a la perfección. Si practican decir "no" cuando se sienten cómodos y cerca de personas en las que confían, entonces se sentirán más seguros al decirlo cuando sientan presión de sus compañeros.
4. Alejarse. Si pueden, aléjense de las personas o de la situación que los hace sentir presionados.
5. Buscar a un amigo o amigos de confianza para que los ayuden. Si tienen amigos que saben que estarán de su lado, compartan sus valores y los respaldarán, permítales ayudarles a mantenerse firmes y seguros de cómo se sienten.
6. Buscar ayuda de un mentor o adulto de confianza. Si la situación es grave y no creen que puedan manejar la presión solos, hablen con un adulto de confianza, como su padre, madre o maestro, sobre lo que está sucediendo.
7. Hablar si ven a sus compañeros tratando de presionar a los demás. Si no se sienten presionados, pero saben que alguien más se siente así, es probable que esa persona pueda usar a un amigo y defensor de confianza.
8. Revisar sus amistades. Pregúntense si las personas con las que pasan el tiempo son buenas influencias o malas influencias en su vida y sus pensamientos. Si sienten que los presionan en lugar de generar confianza en lo que son, entonces necesitarán decidir si son realmente buenos amigos para mantener en sus vidas.
9. Hacer nuevos amigos. Si creen que sus amigos no son buenas personas para mantenerse cerca, busquen personas que los respeten y compartan los mismos valores e intereses que ustedes. ¡Serán más felices con estas personas como amigos!

### Práctica dirigida para estudiantes / Lo hacemos (20 minutos)

Informe a los estudiantes que la presión de los compañeros se puede clasificar en dos categorías: presión verbal de los compañeros y presión no verbal de los compañeros. Diga a los estudiantes que la presión verbal de los compañeros es la presión de amigos que resulta de las palabras que se dicen. Sucede cuando alguien le dice algo a una persona que directamente ejerce presión sobre ella. La presión verbal puede incluir amenazas, burlas o insultos. La presión no verbal de los compañeros es la presión de amigos que resulta de palabras no dichas. Sucede indirectamente. No se dice nada, pero cuando una persona ve a otros haciéndolo, la persona siente la presión de hacerlo también. La presión no verbal incluye mirar hacia abajo, encajar con la multitud e ignorar.

En una cartulina o en la pizarra, cree un cuadro y en uno de los lados coloque el título "Presión verbal de los compañeros" y del otro lado, "Presión no verbal de los compañeros", y solicite a los estudiantes que den ejemplos de cada uno. Dígalos que, aunque la presión de los compañeros se considera en su mayoría negativa, a veces la influencia de sus amigos puede ser algo bueno, pueden evitar que hagan algo de lo que más tarde puedan arrepentirse o pueden alentarlos a hacer algo por lo que se sentían nerviosos. Tanto la presión verbal como no verbal de los compañeros pueden influir sobre una persona para tomar una decisión o elección que puede ser buena o mala.

A continuación, solicite a voluntarios que representen un escenario de presión entre compañeros. (*Elijan de la hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros" que se proporciona con esta lección o creen su propio escenario*). Haga una representación del escenario y luego analicen el tema con estas preguntas:

1. ¿Fue esta presión de los compañeros? ¿Cómo lo saben?
2. ¿Fue esta presión positiva o negativa?
3. ¿Fue la presión verbal o no verbal?
4. En el futuro, ¿qué se puede hacer para resistir este tipo de presión social?

### **Práctica independiente del estudiante / Lo hace (30 minutos)**

Diríjalos para que trabajen en grupos a fin de planear y representar varios escenarios sobre presión de los compañeros (*use la hoja de actividades "Lista de escenarios sobre presión de los compañeros"*). Informe a los grupos que pueden decidir si el personaje principal cederá a la presión de los compañeros o si resistirá la presión de los compañeros en su escenario. Debatan después de que cada grupo presente su escenario a la clase. Haga las siguientes preguntas para impulsar el debate: ¿Qué tipo de presión de los compañeros se representó en este escenario, verbal o no verbal? ¿El personaje cedió ante la presión de los compañeros o resistió la presión de los compañeros? Si el personaje principal cedió a la presión de los compañeros, ¿cuál creen que podría ser la consecuencia? En el futuro, ¿qué se puede hacer para resistir este tipo de presión?

Después de representar y analizar los escenarios, haga que los estudiantes escriban una reflexión sobre la presión de los compañeros. Pueden escribir sobre lo que aprendieron de la lección de hoy o reflexionar sobre un momento en que experimentaron presión de sus compañeros.

**Cierre** (5 minutos)

Diga: "En un momento u otro, experimentarán presión de sus compañeros. Es importante que sean conscientes de que puede ser verbal o no verbal. También puede ser positiva y negativa. Conocer los diferentes tipos de presión negativa de los compañeros es una excelente manera de empezar a oponerse".

### Evaluación del estudiante

1. ¿Cuáles son ejemplos de presión verbal y no verbal de los compañeros?
2. ¿De qué dos maneras pueden resistir la presión de sus compañeros?
3. ¿Cuál de tus valores y creencias personales te rehusarías a cambiar o abandonar, incluso si sintieras la presión de otra persona para hacerlo?

## EXTENSIONES DE LECCIÓN

### Extensión de arte

Lea la historia *One*, por Kathryn Otoshi, en voz alta. Esta historia trata sobre un círculo azul llamado One que en ocasiones anhela ser como otros colores. Los estudiantes pueden usar colores primarios y secundarios para crear pinturas sobre la presión positiva o negativa de los compañeros. Permita que los colores de las pinturas dicten el tipo de presión de los compañeros. Los estudiantes también pueden agregar citas famosas o explicaciones escritas para acompañar sus pinturas.

### Extensión de arte

Los estudiantes pueden crear eslóganes, calcomanías para el auto, carteles publicitarios o placas de matrícula sobre la presión de los compañeros.

### Extensión teatral

Juegue charadas con dichos comunes de presión de los compañeros como "perdedor" o "te desafío".

### Extensión ELA

Imaginen que un amigo por correspondencia les pide consejos sobre cómo lidiar con la presión de los compañeros. ¿Qué escribirían?

### Extensión de la literatura

Lea *A Bad Case of Stripes*, de David Shannon, a la clase y pida a los estudiantes que escuchen ejemplos de presión de los compañeros. Discuta los tipos de presión de los compañeros que el personaje principal, Camilla, experimentó cuando intentó ser como todos los demás. Haga las siguientes preguntas: ¿Fue la presión positiva o negativa? ¿Fue verbal o no verbal? ¿Qué tipo específico de presión de los compañeros era? ¿Cómo respondió Camilla a la presión al principio, en el medio y al final? ¿Qué hubiera hecho en la misma situación?

### Extensión de Estudios Sociales

---

Explique a la clase que van a comenzar una campaña en toda la clase y/o toda la escuela para poner fin a la presión negativa de los compañeros. Los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para elaborar un eslogan, un hashtag o un mantra que sea atractivo y les recordará a los estudiantes que se pongan de pie ante la presión negativa de los compañeros. (*Un ejemplo sería "¡Solo digan NO!"*). Recuerde a los estudiantes que sean creativos y originales, y proporcione a los estudiantes pósteres y materiales artísticos para crear carteles. Aliente a los estudiantes a crear imágenes que se correlacionen con sus eslóganes, hashtags o mantras. ¡Informe a los estudiantes que el objetivo de sus pósteres es convencer a sus compañeros de no ceder ante la presión de los compañeros! Una vez que los estudiantes hayan tenido suficiente tiempo para crear sus carteles de "Enfrentar la presión negativa de los compañeros", haga que los grupos pequeños presenten sus carteles a la clase.

# LISTA DE ESCENARIOS SOBRE PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

1. Tú y un grupo de amigos están jugando al fútbol en una cancha cerca de tu casa. Te han dicho que debes estar en tu casa al caer la noche. Justo antes de que anochezca, un niño popular del vecindario los invita a ti y a tu grupo de amigos a ir a su casa para jugar a la mancha en su jardín. Todos tus amigos deciden ir, pero tú sabes que esperan que vuelvas a tu casa al caer la noche.
2. En la clase de informática, una de tus compañeras visitó un sitio que tú sabes que no tienen permiso para visitar en la escuela. Ella quiere que tú también visites el sitio para poder mostrarte un video “genial”. Tu compañera te dice que, si sigues las reglas de la escuela todo el tiempo, eres una mascota de la maestra.
3. Geraldo desea un par de botines de fútbol. Su abuela lo deja en una tienda comercial local y le da dinero para entrar y comprarlos. Mientras entra a la tienda, observa a un grupo de jugadores de fútbol que están usando los mismos pantalones de fútbol. Si bien hace mucho tiempo que desea los botines, Geraldo también siente la presión de estar a la moda e integrarse a los otros jugadores de fútbol.
4. En el autobús camino a la escuela, un compañero le pregunta a Naquan si puede copiar su tarea. Naquan quiere decir que no porque sabe que eso es hacer trampa. Pero su compañero le dice: “Solo los nerdos se niegan a compartir sus respuestas. ¿Quieres que te llamen nerdo?”.
5. DeAnna está en un baile escolar cuando la chica nueva de su escuela intenta acercarse y unirse al círculo de baile de sus amigas. Todas las amigas de DeAnna miran con desdén y se mueven para dejar a la chica nueva afuera del círculo. DeAnna nota que la chica nueva está muy sola, pero no quiere que sus amigas piensen que ella no es “cool”.
6. Rachel estaba sentada tranquila en la clase, leyendo un libro como su maestra le había indicado. De repente, su mejor amiga, que está sentada a su lado, le pide que le pase una nota a otra estudiante. Rachel está nerviosa por meterse en problemas, pero Leilani la amenaza y le dice que, si no pasa la nota, ya no será su mejor amiga.