

MANEJAR LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Qué tan difícil es?
- Pero yo...
- Afróntalo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes analizarán la presión de los compañeros que sienten en su vida.

Definirán el concepto de presión de los compañeros.

Reconocerán la importancia de mantenerse enfocados en los valores, las creencias y las metas personales.

Crearán soluciones para un dilema que implica presión de los compañeros.

Materiales necesarios

- Cinco vasos de papel pequeños y un pedazo de dulce envuelto (Actividad inicial)
- Una copia de la hoja de actividades "Verdadero o falso" para cada estudiante (Parte I)

Actividad inicial (3 minutos)

Antes de la clase, numere los fondos de cinco vasos de papel pequeños del uno al cinco. Coloque los vasos boca abajo en orden numérico sobre un escritorio. Debajo de uno de los vasos, esconda un pequeño premio, como por ejemplo un dulce envuelto.

Para comenzar la clase, explique que hay un premio debajo de uno de los vasos. Pida a un voluntario que pase al frente del salón. Dígale que, cuando se lo indique, debe levantar el vaso que cree que esconde el premio. Diga al resto de la clase que pueden gritar libremente lo que creen que debe hacer el voluntario.

Dé tiempo para que todos puedan brindar su consejo antes de que el voluntario comience. Después de que el voluntario haya elegido un vaso, pregunte: "¿Por qué elegiste ese?".

Sin hacer ningún comentario, permita que el voluntario responda. Luego, diga: "Hoy, hablaremos sobre lo difícil que puede ser mantenerse enfocado en lo que quieren hacer cuando los demás les dicen lo que quieren que hagan".

Parte I ¿Qué tan difícil es? (15 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan la presión de los compañeros que sienten en su vida.

1. Los estudiantes completan un cuestionario sobre la presión de los compañeros.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Verdadero o falso". Explique que deben leer todos los enunciados y, luego, marcar si son verdaderos o falsos. Señale que cuando terminen, deben volver a leer los enunciados y encerrar en un círculo los que crean que sean difíciles que los adolescentes sigan.

2. Los estudiantes responden a los enunciados individuales.

Cuando hayan finalizado, comience un debate sobre los enunciados de la hoja de actividades y pida que levanten la mano los que hayan encerrado en un círculo el número uno. Si alguien lo hizo, pida a voluntarios que expliquen por qué creen que es difícil de seguir.

Proceda de la misma manera con los demás enunciados, y anote y escriba en la pizarra las respuestas recurrentes que indiquen la reticencia de ir en contra de los compañeros, sobresalir o sacrificar la popularidad.

Parte II Pero yo... (15 minutos)

Propósito: los estudiantes definen el concepto de presión de los compañeros y reconocen la importancia de mantenerse enfocados en las metas y los valores personales.

1. Los estudiantes definen "presión de los compañeros".

Escriba las palabras "presión de los compañeros" en la pizarra. Pida a voluntarios que expliquen qué significan estas palabras. Mediante preguntas y comentarios, guíelos para que comprendan que los compañeros son amigos y otras personas de su misma edad, y que la presión es la influencia o fuerza que se ejerce para que alguien haga algo. Por lo tanto, la presión de los compañeros es la influencia que los estudiantes sienten de otras personas de la misma edad para actuar de determinada manera.

2. Los estudiantes identifican ejemplos de presión de los compañeros.

Haga referencia la lista de respuestas de la pizarra de la parte I y pregúnteles si creen que estas respuestas reflejan la presión de los compañeros. Aliente a voluntarios a que expliquen sus respuestas: sugierales usar ejemplos de las hojas de actividades completadas para respaldar sus opiniones.

Pregunte si creen que la presión de los compañeros es positiva o negativa. Desafíelos a dar ejemplos de presión negativa de los compañeros y, luego, de presión positiva de los compañeros. (*Los estudiantes pueden brindar los siguientes ejemplos de presión positiva: estudiar en lugar de hacer trampa, mantenerse alejados de las drogas, solucionar los problemas en lugar de darse por vencido, probar cosas nuevas, unirse a un grupo nuevo, ser justo, resolver los conflictos sin violencia, respetar las reglas*).

Señale que la presión de los compañeros es un problema solo cuando es negativa. Diga: "La presión de los compañeros se vuelve negativa cuando amenaza o contradice sus valores, creencias o metas. Produce un conflicto en su interior, y los hace sentirse indefensos y estresados. Este conflicto es entre lo que los demás piensan que deberían hacer y lo que ustedes saben que deberían hacer".

3. Los estudiantes consideran maneras de lidiar con la presión negativa de los compañeros.

Señale que lidiar con la presión negativa de los compañeros puede ser muy difícil. Pregunte si tienen alguna idea sobre lo que pueden hacer cuando se enfrentan a la presión negativa de los compañeros. Mediante un debate, guíelos para que identifiquen los siguientes consejos:

- Mantengan los valores y las creencias personales en mente.
- Manténgase enfocados en tomar decisiones basadas en dichos valores y creencias.
- Ustedes solos tienen el poder de tomar decisiones.
- Mantengan sus metas personales en mente.
- Manténgase enfocados en tomar decisiones que les ayudarán a alcanzar sus metas.
- Ustedes solos tienen el poder de controlar sus palabras y acciones.

Reconozca que los estudiantes lidian todos los días con la presión de los compañeros, y que esto seguirá existiendo durante todos sus años escolares y después. Haga hincapié en que aprender a reconocer la presión negativa de los compañeros y mantenerse enfocados en sus valores y metas les ayudará a superar las influencias negativas en su vida.

Parte III Afróntalo (15 minutos)

Propósito: los estudiantes crean soluciones para un dilema que implica presión de los compañeros.

1. Los estudiantes reflexionan sobre un dilema.

Divida la clase en cuatro grupos. Pídales que escuchen con atención mientras presenta el siguiente dilema:

Tatiana invita a Lisa, su nueva amiga, a su casa después de la escuela. No hay nadie en casa. Deciden jugar juegos en la computadora, lo cual está bien, pero Tatiana no debe usar Internet sin permiso. Si lo hace, perderá los privilegios de usar la computadora y, probablemente, será castigada. Lisa quiere visitar algunos sitios web. Tatiana dice: "No, juguemos un poco más". Pero Lisa dice: "¿Cuál es el problema? Todos lo hacen. Mis otros amigos y yo lo hacemos siempre". ¿Qué sucede a continuación?

2. Los estudiantes crean finales para el dilema.

Explique que los grupos uno y dos inventarán finales para este dilema que generen consecuencias negativas para Tatiana. Los grupos tres y cuatro inventarán finales positivos.

Dígales que tendrán cinco minutos para crear los finales con sus grupos. Explique que compartirán los finales con la clase y que pueden designar a un voluntario para que los lea o pueden representarlos.

3. Los estudiantes comparten los finales con la clase.

Invite a representantes de cada grupo a que lean o representen los finales. Cuando todos los grupos hayan terminado, inicie un debate haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Quién tuvo que lidiar con la presión de los compañeros en este dilema? ¿Cuál fue la presión?
- ¿Qué conflicto ocasionó en Tatiana?
- ¿De qué manera fueron parecidos los finales que presentaron los grupos uno y dos?
- ¿En qué se diferenciaron?
- ¿De qué manera fueron parecidos los finales que presentaron los grupos tres y cuatro?
- ¿En qué se diferenciaron?
- Si hubieran sido Tatiana, ¿qué habrían hecho?

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si sienten que tienen la responsabilidad de evitar ejercer una presión negativa en sus compañeros. Aliente a algunos voluntarios a que expliquen sus respuestas. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La presión de los compañeros puede ser tanto positiva como negativa.
- La presión de los compañeros se vuelve negativa cuando discrepa con lo saben que deberían hacer.
- Para superar este tipo de presión en su vida, deben mantenerse enfocados en sus metas y valores personales.

Evaluación del estudiante

1. Define "presión de los compañeros".
2. Describe una situación en la que te rendiste ante la presión negativa de tus compañeros.
3. Enumera tres ejemplos de presión positiva de los compañeros y tres ejemplos de presión negativa de los compañeros.
4. ¿Por qué es importante mantenerse enfocado en sus metas y valores?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Los mejores años de tu vida son aquellos en los que decides que tus problemas son tuyos. Uno se da cuenta de que controla su propio destino". -Albert Ellis

Como clase, analicen la importancia de tomar sus propias decisiones y cómo esto puede afectar su calidad de vida (p. ej., más confianza, felicidad).

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Pida a los estudiantes que creen collages que muestren las cosas que valoran. Para hacer sus collages, pídale que seleccionen imágenes que representen lo que creen y valoran.

Indique a los estudiantes que compartan su trabajo con la clase.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que describan un momento en que la presión de los compañeros los afectó de manera negativa y un momento en que los afectó de manera positiva.

Pida a los estudiantes que identifiquen qué valores comprometieron cuando se vieron afectados por la presión negativa de sus compañeros y qué valores mantienen como resultado de los efectos positivos de la presión de sus compañeros.

Usar tecnología

Pida a los estudiantes que busquen sitios web dedicados a responder las preguntas de los jóvenes y ayudarlos a lidiar con la presión de sus compañeros.

Pida a los estudiantes que escriban una reseña del sitio que más disfrutaron y creen una guía para encontrar consejos en Internet.

Tarea

Pida a los estudiantes que reflexionen sobre un momento en que sintieron la presión de sus compañeros para hacer algo que estaba en conflicto con sus valores. Haga que los estudiantes ilustren el conflicto interno que experimentaron.

Pida a los estudiantes que presenten sus dibujos a la clase.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry.

Indique a los estudiantes que resuman los valores descritos en el libro. Pida a los estudiantes que expliquen cómo el príncipe pudo apegarse a sus creencias.

VERDADERO O FALSO

Verifica si cada uno de los siguientes enunciados es verdadero o falso.

| | VERDADERO | FALSO |
|---|-----------|-------|
| 1. Participaría de una actividad con personas que no conozco. | | |
| 2. No haría trampa en una prueba, aunque todos los demás lo hagan. | | |
| 3. A veces, pienso que las personas que no son populares son amigables. | | |
| 4. Podría hablar sobre algo, incluso si creo que otras personas no estarían de acuerdo. | | |
| 5. Ayudaría a alguien que lo necesite, incluso si esta persona no es mi amiga. | | |
| 6. Me gusta conocer a personas que son diferentes a mí. | | |
| 7. Si dos de mis amigos no se hablan, puedo continuar siendo amigo de ambos. | | |
| 8. Usaría mi camisa favorita para ir a la escuela, incluso si nadie más usa camisas como esta. | | |
| 9. Formaría parte de un grupo popular, incluso si hicieran cosas con las que no estoy de acuerdo. | | |
| 10. No mentiría por un amigo, incluso si me lo pidiera. | | |
| TOTAL | | |

Ahora, vuelve a la actividad y marca con un círculo los enunciados que crees que son los más difíciles para las personas de tu edad.