

# inclusión

En el último semana de esta unidad, los estudiantes hablarán sobre la presión de los compañeros, que es algo con lo que probablemente ya estén familiarizados! Sin embargo, es posible que no se den cuenta de que hay dos tipos de presión de grupo: positiva y negativa. Las lecciones de esta semana brindan a los estudiantes la oportunidad de diferenciar entre los dos, pensar en cómo tomar decisiones positivas cuando se enfrentan a la presión y evaluar cómo ser ellos mismos, independientemente de cómo los demás puedan estar presionándolos en sus pensamientos y acciones.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

## Lección principal

**Lección para toda la clase**  
30 minutos

START  
HERE

### Respondiendo a la presión de grupo

Esta lección introduce a los estudiantes al concepto de que la presión de los compañeros puede ser positiva o negativa, y los invita a distinguir entre los dos y responder de manera apropiada a ambos tipos de presión.. (Consulte la página 2 para ver los detalles de la lección.)

## Mini lecciones

**Para Grupos Pequeños**  
15 minutos



### Solo di no juego de roles

En grupos pequeños, analice diferentes situaciones que podría encontrar como estudiante de 8.º grado en las que siente una presión negativa de sus compañeros y necesita decir “No”. Practique algunas de las estrategias que aprendió en la lección principal: disco rayado, alejarse, distracción y humor. Después de cada juego de roles, evalúe las consecuencias de su decisión.

**Para Socios**  
15 minutos



### El poder de la elección

Con tu pareja, comparte un momento en el que te sentiste presionado para tomar una decisión (buena, mala o indiferente) y qué sucedió. En retrospectiva, ¿has tomado la decisión correcta? Explicar.

**Para individuos**  
15 minutos



### Tomar mis propias decisiones

Escriba en un diario de 3 a 5 estrategias que pueda usar o palabras que pueda decir para hacer frente a la presión de grupo. Mientras se prepara para ingresar a la escuela secundaria, es posible que se encuentre en situaciones en las que necesite tomar decisiones y que se sienta presionado a tomar las mismas decisiones que los demás. ¿Cómo se sentirá seguro al tomar sus propias decisiones?



## Presión de grupo en línea

¿De qué manera nos presionan las redes sociales? ¿Nos sentimos presionados a dar "me gusta" o compartir algo solo porque alguien más lo hace? ¿Podemos realmente ser nosotros mismos en línea?

8 Calificación

Lección para todo el grupo

# Respondiendo a la presión de grupo

En esta lección, los estudiantes explorarán ejemplos de presión de grupo tanto positiva como negativa. Tendrán la oportunidad de ver si pueden diferenciar entre los dos y pensar en cómo responder en consecuencia.

### Plazo de la lección

30 minutos

### Los materiales requeridos

- ☐ No se requieren materiales para esta lección.

### Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

## Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Diferenciar entre la presión positiva y negativa de los compañeros.

## Conexión del maestro/autocuidado

Hay mucha presión sobre los maestros: presión para que los estudiantes aprueben sus exámenes estatales, presión para cerrar la brecha de rendimiento, presión para asegurarse de que todos estén al nivel del grado o por encima de él, y presión para ser los mejores. A veces, la presión que sentimos es positiva y nos impulsa a mejorar, nos desafía a crecer en nuestro oficio y nos inspira a probar cosas nuevas. A veces, la presión que sentimos es negativa y nos hace autocríticos, nos induce a dudar de nosotros mismos o nos lleva a tomar malas decisiones.

Cuando sienta presión, identifique algunas cosas:

1. ¿La presión que sientes es positiva o negativa?
2. ¿La presión te lleva a crecer o mejorar?
3. ¿La presión te desafía de una manera que te hace sentir bien o mal?
4. ¿La presión que sientes conduce a una mayor inclusión?

Identificar cómo te hace sentir la presión o hacia dónde te llevará es el primer paso para saber cómo responder. A veces tendremos que rechazar la presión por completo y, a veces, tendremos que aceptar su desafío. A veces, puede reformular la presión negativa de los compañeros para que le sirva de manera positiva. De todos modos, ¡usted tiene el control de cómo responde!



## Compartir

5-7 minutos

¡Bienvenidos a la última semana de nuestra unidad de inclusión! Espero que haya disfrutado aprendiendo sobre cómo ser más inclusivo mediante la creación de espacios inclusivos, siendo un defensor y considerando otras perspectivas. ¿Cuál es una de las lecciones más fuertes o nuevas ideas que

has aprendido en esta unidad hasta ahora? (Invite a los estudiantes a responder.)



## Inspirar

3-5 minutos

Hoy vamos a hablar de la presión de grupo. Sé que este es un término que conoces. ¿Alguien puede definirlo o explicarlo por nosotros? (Invite a los estudiantes a responder).

¡Sí! A medida que envejece, estará expuesto a más presión de grupo. Tus amigos, padres, maestros, la sociedad y la cultura tendrán ideas sobre lo que debes hacer y quién debes ser. La clave será conocer la diferencia entre presión positiva y negativa y tomar la decisión adecuada para usted. Esto podría incluir decir que no, incluso cuando no crees que puedas hacerlo.



## Autorizar

15 minutos

Para ayudarlo a saber cómo puede responder cuando siente presión, debe determinar si siente presión positiva (que tiene como objetivo alentarlos, desafiarlos o ayudarlo a mejorar) o si siente presión negativa (que significa para coaccionarlo o convencerlo de que haga algo con lo que no se siente muy cómodo y podría generar un resultado negativo).

Veamos algunas situaciones e identifiquemos si son ejemplos de presión de grupo positiva o presión de grupo negativa. Sin embargo, vas a hacer esto con los ojos cerrados para que no te presionen a tomar tu decisión.

Extiende una mano en un gesto de "pulgar hacia arriba" y cierra los ojos. ¡Sin trampas! Ahora, gire el pulgar hacia un lado para que no apunte ni hacia arriba ni hacia abajo. Después de leer la situación, si cree que es un ejemplo de presión positiva de grupo, señale con el pulgar hacia arriba ("pulgar hacia arriba"). Si cree que es un ejemplo de presión negativa de grupo, señale con el pulgar hacia abajo ("pulgar hacia abajo").

**Situación #1:** Te encanta la música y tienes una buena voz para cantar y habilidad para leer música. Pero nunca has tenido clases de instrumento o de canto. Odias las multitudes y crees que te sentirías muy nervioso si tuvieras que tocar o cantar frente a otros. Aún así, tu mamá quiere que te inscribas en el coro y tu abuela dijo que pagaría las lecciones de piano. ¿Qué tipo de presión sientes?

*Pida a los estudiantes que "voten" con los pulgares (¡y con los ojos cerrados!) y luego invítelos a abrir los ojos después de que todos hayan elegido. Luego pida a algunos estudiantes que compartan la razón de su elección; incluya al menos uno de cada lado si los estudiantes votaron tanto a favor como en contra.*

**Situación #2:** Tu hermano ha sido castigado desde su teléfono porque sus notas han bajado. Tus padres se fueron por la noche y sabes que él tomó su teléfono de la mesita de noche de tu mamá. Te dice que no digas nada y que lo devolverá antes de que lleguen a casa. ¿Qué tipo de presión sientes?

*Repita la votación y el compartir de la Situación #1.*

**Situación #3:** Tu profesor de matemáticas te pide que participes en la competencia de matemáticas porque eres hábil en matemáticas y tienes una

de las mejores calificaciones de la clase. No tienes tanta confianza en tus habilidades como tu profesor y dudas, pero realmente te gusta tu profesor de matemáticas y no quieres defraudarlo. ¿Qué tipo de presión sientes?

*Repita la votación y el compartir de la Situación #1.*

**Situación #4:** Ha trabajado duro cuidando niños para ganar \$50 para gastar en sus vacaciones familiares en la playa. Realmente esperas encontrar algunos recuerdos geniales para llevar contigo, y ya sabes que quieres comprar una camiseta que viste cuando estuviste allí el año pasado. El fin de semana antes de irte, vas al centro comercial con tus amigos. Ves unos zapatos que tienen todos tus amigos. No necesitas zapatos nuevos, pero son realmente geniales. Todos tus amigos piensan que deberías comprarte los zapatos. Cuestan \$ 49.50 con impuestos, lo que eliminaría el dinero de sus vacaciones. ¿Qué tipo de presión sientes?

*Repita la votación y el compartir de la Situación #1.*

**Situación #5:** Estás almorzando con tus amigos cuando el nuevo estudiante de tu clase entra al comedor. Puedes ver que no tiene ningún lugar en particular para sentarse. Empiezas a saludarlo con la mano cuando otro amigo te da un codazo en las costillas y dice que no con la cabeza. ¿Qué tipo de presión sientes?

*Repita la votación y el compartir de la Situación #1.*



## Reflejar

5-7 minutos

A veces puede ser difícil saber qué tipo de presión estamos sintiendo, pero es importante pensar en eso porque alguna presión tiene la intención de ayudarnos o impulsarnos a hacer algo nuevo y positivo que nos haga mejores personas. Sin embargo, es probable que experimentes mucha presión negativa que podría hacerte daño a ti o a los demás. Es importante evitar ese tipo de presión de grupo o, cuando no se puede evitar, sortearla tomando la decisión correcta.