



Tulare County Office of Education | Boletín CHOICES TUPE

GRADOS 5-12 | NÚMERO 11: 13 DE NOVIEMBRE DE

Presión de grupo

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a descubrir información y desarrollar habilidades para que puedan hacer una transición exitosa a través de importantes hitos de la vida. En este boletín, discutiremos los aspectos positivos y negativos de la presión de grupo. La presión de grupo es la influencia directa sobre las personas por parte de sus pares.



Quiénes son tus

- Tus amigos o compañeros son personas de tu edad que tienen experiencias e intereses similares a los tuyos. Tú decides quiénes son tus amigos y con qué grupos pasas tiempo.
- Además de amigos cercanos, sus compañeros incluyen a otros niños que conoce que tienen aproximadamente la misma edad que usted, como personas de su grado, un equipo deportivo o la comunidad.
- Las personas son influenciadas por sus compañeros porque quieren encajar, ser como los compañeros que admiran, hacer lo que otros están haciendo o tener lo que otros tienen.



Técnicas influyentes

Los siguientes son ejemplos que los compañeros pueden usar para presionarlo para que haga lo que ellos quieren.

- Halagos o decirle a una persona algo agradable sobre ellos mismos.
- Razonamiento lógico dando pruebas científicas o razones bien conocidas
- Promesa de popularidad sugiriendo que agradecerás mucho si haces lo que te piden.
- Promesa de recompensa o castigo si se comporta de cierta manera
- Persistencia de solicitudes continuas para hacer algo
- Culpabilidad al hacer que alguien se sienta mal si no participa

La influencia de los compañeros no es del todo mala

Es reconfortante enfrentar desafíos con amigos que están interesados en las mismas cosas que tú. Es posible que no escuche mucho al respecto, pero los compañeros pueden tener una influencia positiva entre ellos y desempeñar un papel importante en la vida de los demás.

- Ejemplos positivos

Los compañeros que predicán con un ejemplo saludable, como estar comprometidos a tener un buen desempeño en la escuela o trabajar duro en los deportes, pueden influir en usted para que se oriente hacia los objetivos.

- Comentarios y consejos

Los amigos pueden escuchar y ofrecerle nuevas ideas para que explore y discuta los problemas que pueda enfrentar.

- Socializar

Su grupo de compañeros le brinda la oportunidad de conocer a diferentes personas. Puede ampliar su círculo de amigos, entablar relaciones y resolver diferencias.

- Ánimo

Esto le ayuda a trabajar hacia sus metas. Por ejemplo, un amigo podría ayudarte a estudiar para obtener una mejor calificación o practicar tus habilidades atléticas para las pruebas.



Formas de decir "no" con seguridad

Ponte de pie o siéntate derecho, mantén el contacto visual y asegúrate de que tu expresión facial y tono de voz coincidan con las palabras que dices. Puede simplemente decir "no", dar una excusa, cambiar de tema, alejarse de la situación o evitar las circunstancias.



Consejo de la semana

Practica cómo decir "no". Cuanto más se sienta cómodo con su estilo, más probable será que se sienta seguro cuando se enfrente a una situación real.

Recursos

kidshealth.org/en/teens/peer-pressure.html

talkitoutnc.org/peer-pressure/types-of-peer-pressure/

Recursos de video adicionales

youtube.com/watch?v=XCNS7_oYao

youtube.com/watch?v=FGv6sx0gOcc

youtube.com/watch?v=7y2URUIWHnk



"Es mejor caminar solo que con una multitud que va en la dirección equivocada". - Diane Grant



Website: tcoe.org/CHOICESNewsletter



Contact: 559-651-0155



Email: jeffl@tcoe.org



Tulare County
Office of Education
Tim A. Hire, County Superintendent of Schools