

## PRESIÓN DE GRUPO

---

### ¿QUE ES?

Es la fuerza que ejerce un determinado grupo hacia una persona.

Puede influir por un lado en sus conductas y por otro lado en sus decisiones. Algunos adolescentes ceden a la presión y tienden a cambiar su comportamiento porque quieren ser aceptados por sus compañeros. A veces, ocurre, que acaban haciendo cosas de las que se arrepienten, solo por la necesidad de no sentirse rechazados.

*¿Alguna vez has tenido que hacer algo que no querías para complacer a tus amigos o por no ser rechazado? O, al contrario ¿has insistido o participado a que otro u otros hicieran algo sin realmente quererlo?*

Los grupos son importantes para el desarrollo de las personas y mucho más en la adolescencia, ya que constantemente buscamos nuestra identidad. Es muy importante que sepáis que para formar un buen grupo **cada miembro** debe tener **su propio pensamiento**, y los demás respetarlo.

Hay grupos en los que las decisiones las toman siempre los mismos y los demás **no se paran a pensar qué les parece**, tan sólo se dejan llevar por la opinión de los otros.

Muchas veces simplemente por sentirnos pertenecientes a un grupo somos capaces de hacer cosas que en realidad no queremos o no nos apetece. Solo para sentirnos **ACEPTADOS**.

### **La influencia que tiene un grupo puede ser positiva o negativa**

Cuando esta influencia se da de manera positiva los resultados son de crecimiento y mejora de muchos aspectos de la vida como rendimiento académico, relaciones sociales, capacidad comunicativa, inicio de nuevas actividades deportivas...

Financiado por:





Cuando la presión del grupo se da de manera negativa en ocasiones, puede llevarnos a tomar decisiones o realizar conductas inadecuadas, peligrosas o incluso al margen de la Ley: consumo de alcohol y drogas, práctica de sexo antes de la maduración adecuada, prácticas de riesgo por imitación, incumplimientos de las normas de casa, prácticas peligrosas como pueden ser la modificación de las pautas alimentarias, etc.

### ¿Qué factores influyen?

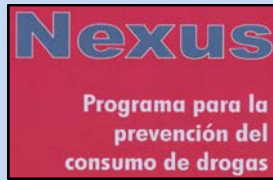
1. Falta de habilidades sociales: asertividad, empatía.
2. Autoestima baja.
3. Baja percepción del riesgo, tender a pensar que todo está bajo control.
4. Falta de comunicación de los padres.
5. Tendencia al riesgo...no medir consecuencias.

Pero estas situaciones pueden ser oportunidades para darte cuenta de lo que es correcto para ti. No **hay una fórmula mágica** para enfrentarse a la presión de grupo, pero es cierto que hace falta valentía—fundamentalmente la tuya.

Cuando tu grupo de amigos se mofan y se burlan de ti por hacer algo que no quieres hacer, es difícil que no te sientas frustrado. En cierta medida, simplemente querrás ceder. Sin embargo, al hacerlo, violarías tus principios y posiblemente corromperías tu futuro. Por suerte, **podrás resistir la presión de grupo con un poco de esfuerzo al desarrollar tu autoestima y confianza, aprender a decir no y rodearte de personas más asertivas.**

Financiado por:



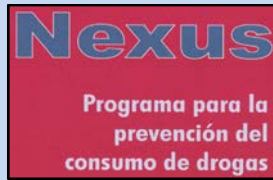


## Como hacer frente a la presión de grupo:

- Sentir confianza en ti mis@/Confía en tus instintos
- Da a conocer tus opiniones
- No permitas que nadie te haga sentir mal contigo mism@ o te obliguen hacer algo que no quieres.
- Recuerda los consejos, principios, normas de tus padres o personas que te quieren a tu alrededor.
- Siéntete cómod@ al decir NO.
- En cualquier toma de decisiones cada miembro del grupo actuará de una forma distinta según sus actitudes e ideas, que necesariamente no tienen por qué coincidir con la propia.
- Se puede consentir una decisión ajena en la que se esté de acuerdo, pero si la decisión propia era más válida a pesar de ser contraria a la mayoría y no se ha tenido la suficiente determinación como para exponerla y defenderla, entonces se habrá cedido a la presión de grupo.
- Conocer las consecuencias de una decisión es imprescindible para defender adecuadamente la toma de una elección frente a la presión de grupo; en cambio, desconocer dichas consecuencias debilitará nuestra convicción frente a la mayoría, con lo que se cederá más fácilmente a la presión de grupo.

Financiado por:





Analiza la composición de tu grupo y qué papel juegas en él a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas personas lo formáis?
2. ¿Cuáles son vuestras aficiones comunes?
3. ¿Cuáles son vuestras aficiones individuales?
4. ¿Quién es el/la líder del grupo?
5. ¿Qué motivos son los que os llevan a estar juntos?
6. ¿Quién toma las decisiones en el grupo? ¿Por qué?
7. ¿Queda alguien al margen en la toma de decisiones? ¿Por qué?
8. ¿Qué aspectos del grupo se podrían mejorar? ¿Cómo?
9. ¿Cuál es tu posición personal dentro del grupo?

Aquí te dejo algunos link para que puedas profundizar más en este tema que me parece súper importante:

<https://es.wikihow.com/hacer-frente-a-la-presi%C3%B3n-de-grupo>

<https://kidshealth.org/es/teens/peer-pressure-esp.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fLrqP9vPDMo>

<https://www.slideshare.net/AneSnchezArbizu/comic-sobre-presin-grupo>

Animo y buena semana!

**Monitora: Anabell Suarez y Cecilia Marina**

Financiado por:

