

PRESIÓN DE GRUPO

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

ME GUSTARIA SABER TU OPINION SOBRE ESTE TEMA:

¿Cuáles son las ventajas de pertenecer a un grupo?

¿Cuáles son los inconvenientes de pertenecer a un grupo?

¿Sabéis lo que es la presión del grupo?

¿Alguna vez os habéis sentido obligados a hacer algo que no queráis?

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en una tienda. Sus amigos Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobardica. Al final, ¿cómo pensáis que responde Gustavo?...

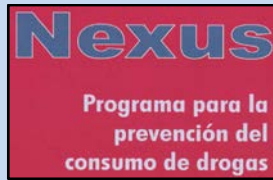
Opción a (**Agresiva**): se enfada con los amigos de malas maneras y se pira.

Opción b (**Sumisa**): se come el marrón. Y aunque no quiere igual lo hace por la presión de sus amigos.

Opción c (**Asertiva**): les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen

Financiado por:





Ventajas y las desventajas de cada opción:

Opción a (agresiva): se consigue el objetivo de no robar el coste emocional es alto las relaciones personales se deterioran enseguida

Opción b (sumisa): no se consigue objetivo, el coste emocional es alto se deterioran bastante las relaciones a largo plazo, se deja que los derechos personales sean violados

Opción c (asertiva): se consigue el objetivo el coste emocional es mínimo las relaciones personales apenas se deterioran se consigue defender los derechos personales

¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?

La presión de grupo va desde la influencia para vestirse de tal forma, ir a ciertos lugares, tratar o no a otras personas, hasta beber alcohol, fumar o consumir otro tipo de drogas.

En muchas ocasiones seguimos al resto de las personas, simplemente por el hecho de no sentirnos diferentes, incluso llegando a cambiar nuestros comportamientos, opiniones y actitudes para encajar en un grupo.

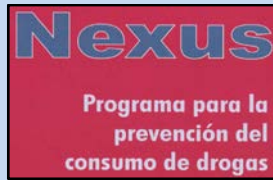
Los grupos son importantes para el desarrollo de las personas y mucho más en la adolescencia, ya que constantemente buscamos nuestra identidad. Es muy importante que sepáis que para formar un buen grupo **cada miembro** debe tener **su propio pensamiento**, y los demás respetarlo.

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**.

Financiado por:





Tenéis que tener en cuenta que cuando se está en un **grupo las decisiones se deben tomar después de haber valorado la situación**. Unas veces se respetará la decisión de la mayoría y otras se mantendrá un criterio propio. **Lo importante es no ir en contra de nuestros principios, de nuestra propia personalidad.**

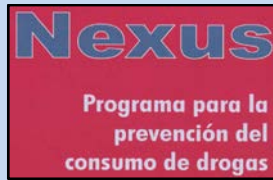
¿Cuáles creéis que son las formas de presión de grupo?

- ▶ **Ridiculizar:** “¿Todavía usas pañales?”.
- ▶ **Insultar:** “¡Bah!, eres tonto”.
- ▶ **Retar:** “Apuesto a que no te atreves a traer el móvil de tu hermano”.
- ▶ **Rechazar:** “Vámonos, no le hagáis caso”.
- ▶ **Dar pena:** “Creíamos que eras nuestra amiga”.
- ▶ **Adular:** “Anda, tú que eres la más lanzada, ¿por qué no les pides un cigarro?”.
- ▶ **Amenazar:** “Si no haces lo que te decimos, no vuelvas con nosotros”.
- ▶ **Prometer recompensas:** “Si te vienes con nosotros, te invito a la fiesta de mi hermana”.
- ▶ **Insistir:** “Venga...” “Vamos...” “Decídet...” “Ánimo...” “No lo pienses...”

Muchas veces, para no sentirnos solos o como “bichos raros”, nos adaptamos a lo que quiere hacer el grupo de amigos con los que estamos, aunque personalmente nos apetezca hacer otra cosa.

Financiado por:





En principio, ceder en algunas cosas tampoco tiene nada de malo, pero hay que tener en cuenta que el **mantenerte firme en tus decisiones es sinónimo de personalidad fuerte.**

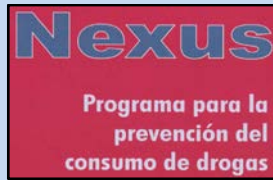
Si por ejemplo, un joven decide que no quiere beber, no tiene porqué hacerlo aun cuando sus amigos estén bebiendo, no quiere decir que él también tenga que hacerlo.

Ese tipo de decisiones son personales, no grupales, como lo sería decidir a qué lugar ir. Es cierto que, en muchas ocasiones es difícil contrarrestar esa presión de grupo. ¿Cómo hacerlo?

- **Aprendiendo a decir que no.**
- **Ser asertivo** implica práctica y decisión, lo cual es necesario para desenvolvernó bien dentro de un grupo. Otra decisión asertiva es alejarse del grupo que presiona negativamente. No debemos permitir que la presión el grupo nos impida avanzar por el camino de nuestra realización. Que no existe "la razón" que justifique el aceptar una presión negativa.
- La **idea clave** es que... En un grupo no siempre hay que negarse a hacer lo que nos piden; unas veces se hará lo que diga la mayoría y otras veces se mantendrá un criterio propio. **Lo importante es no ir en contra de nuestros principios**, de nuestra propia **personalidad** y de no ceder en las cosas importantes que **afectan ala salud y a la seguridad.**

Financiado por:





Y PARA TERMINAR OS DEJAMOS UNOS PASOS A SEGUIR PARA HACER FRENTE A LA PRESIÓN DE GRUPO.

- ▶ 1. Escucha lo que el grupo te propone y por qué.



- ▶ 2. Compara lo que te piden con lo que tú quieres hacer.



- ▶ 3. Piensa en las opciones que tienes.



- ▶ 4. Decide por ti mismo y elige la opción más conveniente.



Un buen ejemplo y resumen de todo lo que hemos profundizado podemos verlo en este VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=WvZJ4LtmJ6M>

¿CÓMO ERES TÚ?

Monitora: Anabell Suarez y Cecilia Marina

Financiado por:

