

SESIÓN 7 NEXUS – PRESIÓN DE GRUPO

¡Hola a todos y a todas! ¿Cómo estáis? Seguro que genial. Espero que estéis felices, disfrutando de la familia y con ganas de verano. Como todos los días, os recuerdo que me podéis escribir a mi correo sararuizruizg@gmail.com para cualquier duda, comentario, opinión... ¡estoy encantada de leerlos y responderos!

Hoy vamos a hablar de la presión de grupo. ¿Sabéis lo que es? Os dejo un documento Word en el que podéis escribir vuestras ideas sobre el concepto de la presión de grupo.

La presión de grupo es la fuerza negativa o positiva que ejerce un determinado grupo hacia una persona. Esta fuerza hará que la persona actúe de una determinada forma. ¿Sabéis ponerme algún ejemplo? Por ejemplo, si estamos en el recreo y todos nuestros compañeros y compañeras dicen que les gusta jugar al bádminton, es posible que nosotros digamos que a nosotros también, aunque prefiramos otro deporte, con el objetivo de encajar con el resto del grupo, no sentirnos diferentes y que nos acepten.

Tenía pensadas unas actividades muy divertidas, nos íbamos a reír un montón porque quería demostraros lo fácil que es manipularnos y hacer que las personas se comporten de una forma determinada. Como no podemos hacerlo, os dejo un documento Word que se llama "vídeos presión de grupo" en el que os dejo varios videos en los que se demuestra esto mismo que os estoy contando. ¡Igual en algún momento podéis compincharos y hacerlo con algún amigo o amiga!

¿Creéis que las personas están influidas por la presión de grupo? ¿Creéis que las personas de edad adolescente están aún más influidas por la presión de grupo? La respuesta es que sí.

- Los grupos son importantes para el desarrollo de las personas. 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 que les parece, tan solo se dejan llevar por la opinión de los otros.
- Cuando se está en un grupo las decisiones se deben tomar después de haber valorado la situación. Unas veces se respetara 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.

La presión de grupo no es en sí misma no es ni positiva ni negativa, su carácter depende de la dirección en la que se ejerza la influencia. Por ejemplo:

- Si el grupo presiona a los adolescentes para fumar, consumir bebidas alcohólicas, saltarse las clases para cometer pequeños hurtos, será negativa.
- Si el grupo presiona para hacer deporte, para estudiar, o para participar en actividades de conservación de la naturaleza, será positiva.

El grupo también puede ejercer la presión de diferentes formas:

- Indirecta: ejercen los miembros del grupo con su solo comportamiento. Por ejemplo los adolescentes y preadolescentes tienen a imitar costumbres, la forma de vestirse, la forma de hablar y de divertirse...
- Directa: cuando los miembros actúan directamente para que el resto adopten un comportamiento en concreto.

¿Se os ocurre alguna forma en concreto? Os animo a dar pausa al vídeo y escribir vuestras ideas en el documento Word de las preguntas.

Muy bien, ¿se os han ocurrido muchas? Estos son algunos de los ejemplos que os puedo dar:

- Ridiculizar: ¿Todavía no has probado el alcohol?
- Insultar: ¡Bah eres tonto!, eres un crío, es solo un cigarro.
- Retar: Apuesto a que no te atreves a robar esa botella.
- Rechazar: Vámonos, no le hagáis caso.
- Dar pena: ¿De verdad no robarías eso por mí? Pensaba que éramos amigos...
- Adular: Anda, que tú eres más lanzada, ¡pídele tú el cigarro!
- Amenazar: Si no le quitas el paquete de tabaco a tu madre, no vuelves a venir con nosotros.
- Prometer recompensas: Si consigues tú la botella, te invito a la fiesta de mi hermana.
- Insistir: venga... vamos... decídetelo... no te lo piense tanto... ánimo, no es para tanto...

¿Cómo podemos afrontar la presión de grupo? Es importante saber que podemos utilizar herramientas para luchar contra la presión de grupo. El ser humano es un ser social, y por ello su naturaleza le empuja a querer formar parte de un grupo. Esto se acentúa más aun durante la adolescencia, en la que sentirnos aceptados por los demás, sentir que formamos parte de algo, y sentirnos queridos por nuestros amigos y amigas, se convierte en una gran necesidad. Nos encontraremos con casos en los que existirá un conflicto entre satisfacer esa necesidad de pertenecer a un grupo y nuestros valores, y tendremos que tomar una decisión que no vaya en contra de nuestros principios ni de nuestra personalidad, especialmente cuando se trata de decisiones que afectan a la salud y a la seguridad.

La verdad que se trata de un tema interesante, ¿por qué cedemos realmente a la presión de grupo? En el mismo documento Word en el que se encuentra la pregunta de qué es la presión de grupo, tenéis otra pregunta sobre cuáles creéis que son las razones por las que cedemos a la presión de grupo. Ya hemos hablado de que queremos pertenecer a un grupo. Os animo a darle pausa a este vídeo y escribir más razones que se os ocurran.

¿Ya? ¿Habéis tenido alguna idea? Algunas de las que se me ocurren a mí son: por no parecer distinto a los demás, por no discutir, por miedo, por no estar seguro de lo que hay que hacer, por vergüenza... Hay muchas personas que hacen cosas que no desean por sentirse aceptados por el grupo y para evitar el rechazo. ¿Os habéis encontrado alguna vez en alguna de estas situaciones? ¡Contádmelo! Estaré encantada de leerlos y contestaros en sararuizruiz@gmail.com

Cuando nos encontramos en estas situaciones, tenemos tres formas de responder. ¡Estoy segura de que sabéis cuáles! ¿Os acordáis de los estilos de comunicación de los que hemos estado hablando? Podemos responder de forma pasiva, evitando el conflicto y aceptando aunque no queramos; agresiva, utilizando amenazas y un tono de voz elevado; o asertivamente, en el que daremos nuestra opinión y nos opondremos a algo si va en contra de nuestros principios, de manera respetuosa y amable.

Os dejo un Word llamado: Repaso de los Estilos de Comunicación, donde os dejo las definiciones completas que vimos sobre los diferentes estilos de comunicación y una pequeña actividad en la que tenéis que relacionar el enunciado con el estilo de comunicación al que se refiere. Se tarda dos minutitos en hacer y ¡deja las ideas muy claras!

ES IMPORTANTE recordar 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 personalidad y de no ceder en las cosas importantes que afectan a la salud y a la seguridad.

Ahora, para que podamos actuar mejor en estas situaciones, os voy a explicar un procedimiento de 4 pasos que nos será muy útil:

Paso 1: consiste en escuchar atentamente lo que el grupo propone. Este punto puede ser útil formularse la siguiente pregunta: ¿qué es exactamente lo que quieren que haga y por qué?

Paso 2: tomar en consideración lo que el grupo propone y compararlo con la forma en la que uno quiere o cree que tiene que comportarse. Hacerse la siguiente pregunta puede ser de ayuda: ¿realmente quiero hacer lo que me proponen?

Paso 3: valorar las opciones que existen planteándose las siguientes preguntas: ¿hacer eso es lo mejor a mí?... ¿cuáles serían las consecuencias?... ¿me quedaría contento si hago lo que me piden?

Paso 4: consiste en decidir por uno mismo y elegir la opción más conveniente.

Os dejo un Word llamado Procedimiento Afrontar Presión de Grupo, en el que os dejo un esquema de este procedimiento y unas situaciones para que practiquéis esta estrategia. Podéis pensar como actuaríais, o escribirlo y mandarlo a mi correo, o escribidlo para

vosotros... lo dejo a vuestra elección. Mi idea era haber hecho esto de manera "role playing", una especie de teatrillo en el que íbamos a participar todos. Si tenéis familiares o alguien con quien hacer la actividad, ¡también lo podéis hacer representando los papeles!

Para terminar, os dejo el link de un vídeo resumen relacionado con el tema, en este caso de origen Mejicano, en el Word de los vídeos de ejemplo de presión social.

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

Espero que esta sesión os haya sido útil. Si echo la vista atrás, soy capaz de recordar muchas veces en las que cuando era más joven estuve en situaciones con presión de grupo y en las que no supe actuar y, hoy en día habría actuado de manera muy diferente. Aprender estas herramientas siendo joven os ayudara a saber cómo comportaros en las situaciones relacionadas con las drogas, como el alcohol y el tabaco, que se os presentaran en el futuro y estoy segura que como chicos y chicas listos que sois podréis actuar muy bien.

¡Os mando un beso a todas y todos, cuidaos mucho y espero veros muy muy pronto!
Cualquier cosa, estaré encantada de leeros en mi correo.

Sara