Tema: La Presión de Grupo

¿Qué es la presión del grupo?

El concepto de presión del grupo hace referencia a la fuerza, negativa o positiva, que ejerce un determinado grupo hacia una persona, en el caso que nos atañe, en los adolescentes. Esta misma presión va a producir en muchas ocasiones durante la etapa de la adolescencia, que el menor adopte o lleve a cabo conductas con las que no siempre estará completamente de acuerdo.

La presión del grupo en los adolescentes es un hecho de importante influencia en sus conductas y decisiones, ya que están en una etapa en la que la identificación con su grupo social es un factor que determinará en gran medida su propio desarrollo y maduración. De ahí, que la fuerza que puede ejercer el grupo sobre el menor sea importante. Sin embargo, estas influencias pueden ser negativas como positivas, dependiendo del grupo escogido por el menor para servirle como modelo y/o las conductas e ideologías que tenga dicho grupo.

Factores que hacen al adolescente más vulnerable a la presión del grupo

Existen factores en los menores que les hacen ser más vulnerables a la presión del grupo social. Veamos algunos de ellos:

- ✓ Falta de habilidades sociales o precariedad de estas, que le den confianza a la hora de expresar sus opiniones y de hacerse entender delante de los demás, tales como el asertividad, el hablar en público, la empatía, etc.
- ✓ Baja autoestima, por lo que será fácil que se deje influir por otros.
- ✓ Baja percepción del riesgo, que es algo generalizado en la etapa adolescente, con lo que piensan que ellos tienen el control total de lo que les puede ocurrir.
- ✓ Falta de comunicación o comunicación inadecuada con los progenitores.
- ✓ Establecimiento de límites y de normas inadecuadas en el hogar.

LIVEWORKSHEETS

- ✓ Necesidad o tendencia al riesgo, que les lleva a experimentar y a dejarse influir sin medir las consecuencias de sus actos.

Influencias negativas e influencias positivas del grupo

- ✓ Como se comentaba en el artículo anterior, el grupo puede ejercer una presión e influencia que puede tener efectos positivos en el adolescente, pero también puede tenerlos negativos.
- ✓ Como influencias positivas podríamos enumerar muchas, ya que no se debe estigmatizar la presión del grupo, no todo es negativo. Algunas de ellas: mejora del rendimiento académico, mejora de las relaciones sociales al compartir intereses con un grupo, establecimiento de nuevas relaciones sociales, inicio de intereses y actividades deportivas nuevas al pertenecer a nuevos grupos con dichos intereses, mejora de la capacidad de hablar en público y de la capacidad comunicativa en general, mejora del efecto del apoyo social ante enfermedades o eventos traumáticos al tener un grupo de apoyo, etc.
- ✓ Sin embargo, también la presión del grupo puede ser negativa en ocasiones, y puede llevarlos 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 como puede ser la conducción temeraria o modas como el "balconing", entrada en grupos con ideologías extremistas, prácticas peligrosas como pueden ser la modificación de las pautas alimentarias, etc.

¿Qué se puede hacer por evitar influencias negativas?

Las recomendaciones son claras en este sentido:

– Fortalecer la autoestima del menor, reconociendo sus logros, haciendo que reconozca sus limitaciones y fallos y trabaje sobre ellos para mejorarlos.

– Procurando un adecuado clima de comunicación en el hogar, asegurando la confianza necesaria así como la privacidad que reclaman.

– Estando informados acerca de las "nuevas modas" de los adolescentes que puedan estar practicando en la actualidad.

– Conociendo sus opiniones sobre los distintos temas de la actualidad, sobre la alimentación, sobre la política, sobre su futuro, etc.

LIVEWORKSHEETS

– Conociendo sus intereses y ofreciéndole alternativas de ocio para que tenga donde escoger.

La **presión de los compañeros** es la influencia que ejercen sobre uno o más de ellos para que tomen ciertas decisiones y se comporten de cierta manera. Durante la adolescencia, la presión de los compañeros tiene una influencia importante en el comportamiento de una persona. Esa influencia puede ser positiva o negativa. Los amigos que tienen buen carácter son una influencia positiva. Te animarán a que tomes decisiones responsables y a practicar comportamientos saludables. No te presionarán a que hagas algo que se opone a tus valores. Por el contrario, los amigos que no tienen buen carácter son una influencia negativa. Es probable que te presionen a hacer que sabes son erróneas.

Tus compañeros pueden presionarte, pero tu comportamiento es responsabilidad tuya. Debes sentirte orgulloso de quién eres y de lo que crees y defiendes. Cuando te presionen a hacer algo irresponsable, mantente firme, mira a la persona directamente a los ojos y di NO. Usa las destrezas de resistencia para ayudarte a conservar tus valores. Las **destrezas de resistencia** son habilidades que utiliza una persona cuando quiere decir NO a una acción o para abandonar una situación. También se llaman destrezas de rechazo. Lo siguiente te indica lo que debes hacer.

1. **Di NO con voz firme**. Demuestra confianza y mira directamente a los ojos a la persona que te está presionando. Hazle saber cuáles son tus límites. No te disculpes por tus decisiones y no tengas miedo de ser enérgico y directo.

2. **Da tus razones para decir NO**. Usa las seis preguntas de la *Guía para la toma de decisiones responsables* como tus razones para decir NO. Estas razones deben establecer las consecuencias del comportamiento arriesgado para tu salud, tu seguridad, la ley, el respeto por ti y por los demás, las normas familiares y el buen carácter.

3. **Haz que tu comportamiento corresponda con tus palabras**. No dejes que aquellas personas que eligen comportamientos arriesgados influyan en tu decisión. Evita situaciones en las que haya presión para que hagas algo irresponsable. Evita las personas que no tienen buen carácter. No envíes mensajes confusos.

4. **Pide ayuda a un adulto si la necesitas**. Habla con tus padres, tu tutor u otro adulto responsable si necesitas ayuda para resistirte a los comportamientos arriesgados.

LIVEWORKSHEETS

Nombre: _____ Fecha: _____

Grupo: _____

Identifica la presión positiva y la presión negativa en la lista a continuación. Haz una marca de cotejo (√) en la columna correspondiente.

Comportamientos	Positivo	Negativo
Seguir las reglas establecidas	√	
Estudiar para una prueba	√	
Fumar		
Practicar deportes		
Llegar a tiempo a las citas		
Apoyar acciones negativas en un trabajo		
Tirar basura a la calle		
Decir malas palabras		
Defender lo que uno cree		
Dialogar		
Ahorrar tiempo, dinero y energía		
Ser desorganizado		
Exigir demasiado		
Leer libros y/o revistas		
Crear empresas fantasmas		
Tomar alcohol		
Usar drogas		

Añade 2 ejemplos de presión positiva y presión negativa en la columna correspondiente.

Presión Positiva	Presión Negativa

LIVEWORKSHEETS

Nombre: _____ Fecha: _____

Grupo: _____

Veamos de donde viene la Presión Positiva y la Presión Negativa

En cada cuadro escribe como te puede presionar de forma positiva o de forma negativa cada una de ellas.

Mi mejor amigo

Positiva: Me presiona para salir bien en el examen de la clase de español.

Negativa: Me presiona para cortar clases.

Compañeros de escuela

Positiva:

Negativa:

Maestros

Positiva:

Negativa:

Redes Sociales (Facebook, etc.)

Positiva:

Negativa:

Medios de comunicación (TV, radio, Internet)

Positiva

Negativa:

Padres

Positiva

Negativa:

Artistas

Positiva:

Negativa:

Hermanos

Positiva:

Negativa:

LIVEWORKSHEETS