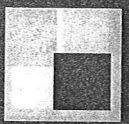
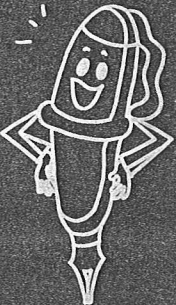
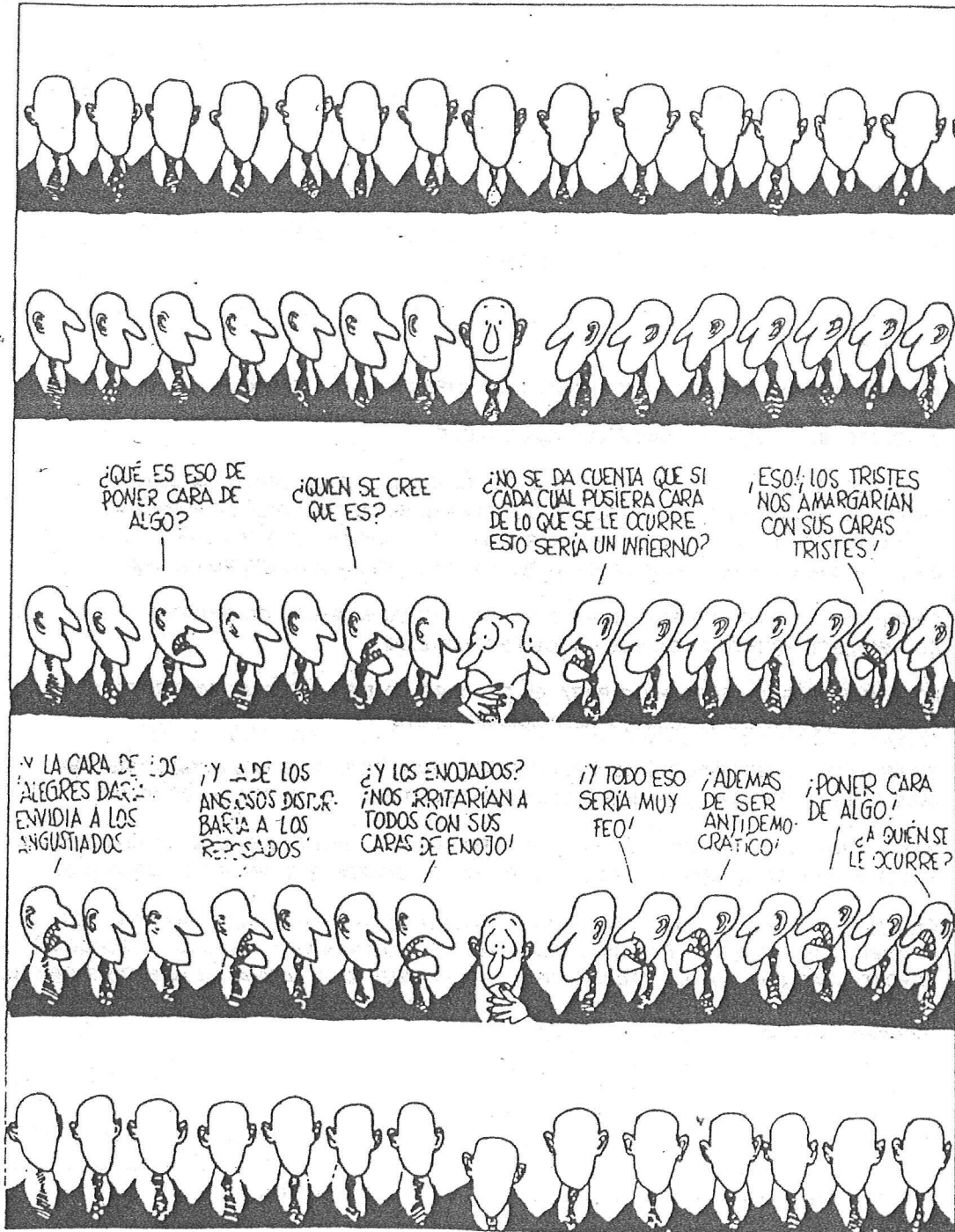


Ser distinto, seguir al grupo

FICHA 1



FICHA 2

Algunas ideas sobre los grupos

UN GRUPO ES UN CONJUNTO DE DOS O MÁS PERSONAS, AUNQUE NO SIEMPRE DOS O MÁS PERSONAS, FORMEN UN GRUPO, SINO QUE HAN DE CUMPLIR DETERMINADAS CARACTERÍSTICAS:

- LAS PERSONAS SON IDENTIFICABLES Y SON CONSCIENTES DE SU PERTENENCIA AL GRUPO.
- SE PUEDE PERTENECER A VARIOS TIPOS DE GRUPOS A LA VEZ.
- SE NECESITA CONTACTO Y COMUNICACIÓN ENTRE LAS PERSONAS QUE FORMAN EL GRUPO.
- EXISTE DEPENDENCIA RECÍPROCA: MUTUO APOYO PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS COMUNES, SATISEACIÓN DE LAS NECESIDADES INDIVIDUALES...
- EXISTEN NORMAS Y COMPORTAMIENTOS, INTERESES Y VALORES COMUNES QUE GARANTIZAN LA UNIDAD DEL GRUPO.
- CADA PERSONA OCUPA UNA POSICIÓN EN LA ESTRUCTURA DEL GRUPO.
- EXISTE UNA CIERTA PERMANENCIA O CONTINUIDAD.

PARA CONSTITUIR UN GRUPO NO ES SUFICIENTE REUNIR PERSONAS EN UN LUGAR DADO. UN GRUPO ES UN CONJUNTO DE PERSONAS QUE PERSIGUEN UN FIN COMÚN DE FORMA ACTIVA, CON INTERDEPENDENCIA ENTRE UNAS PERSONAS Y OTRAS, Y QUE SE ASIENTAN SOBRE NORMAS, CREENCIAS, SIGNOS Y RITOS PROPIOS. ESTO PERMITE DIFERENCIAR A UN GRUPO DE OTRO.

DESDE QUE NACEMOS NO ESTAMOS SOLOS: LA FAMILIA, EL GRUPO DE AMIGOS, LA CLASE DEL COLEGIO, SON GRUPOS A LOS QUE VAMOS PERTENECIENDO.

LOS GRUPOS SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS PERSONAS: APRENDEMOS A HABLAR, A VESTIRNOS, A COMER, A RELACIONARNOS, ETC.

TENER AMIGOS, PERTENECER A UN GRUPO DE COLEGAS, ES UNA DE LAS COSAS MÁS AGRADABLES QUE EXISTEN. CON UN GRUPO PODEMOS HACER LO QUE NOS GUSTA, EN COMPAÑÍA.

HAY VARIOS TIPOS DE GRUPOS; PARA NUESTRO INTERÉS, PUEDE SER ÚTIL LA CLASIFICACIÓN SEGÚN EL TIPO DE INTERACCIÓN. ASÍ, HABLAREMOS DE GRUPOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS.

GRUPO PRIMARIO: LA FAMILIA, EL GRUPO DE AMISTAD, LA PANDA, LOS COLEGAS, ETC., SON EJEMPLOS DE GRUPOS PRIMARIOS. EN ELLOS, PREDOMINAN LAS RELACIONES PERSONALES ESPONTÁNEAS CON UNA INTERACCIÓN DIRECTA Y FRECUENTE, AFECTIVA, DE INTERDEPENDENCIA, DONDE SON PRIMORDIALES LOS SENTIMIENTOS, LA CONVIVENCIA, EL DESTINO PERSONAL DE SUS MIEMBROS. SUELEN SER GRUPOS PEQUEÑOS.

GRUPO SECUNDARIO: LAS ASOCIACIONES DE VECINOS, EL SINDICATO, ASOCIACIONES DE JÓVENES, GRUPOS DE TIEMPO LIBRE, GRUPOS MUSICALES, ETC., SON ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS SECUNDARIOS. LAS RELACIONES SON MÁS SUPERFICIALES. LA PERSONA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN COMÚN. LA CONCIENCIA DE PERTENENCIA AL GRUPO ES MÁS INTELLECTUAL QUE AFECTIVA, DE MAYOR TOLERANCIA FRENTE A LAS OPINIONES DIVERGENTES.

LO IMPORTANTE SON LOS OBJETIVOS COMUNES, LA DIVISIÓN DEL TRABAJO O TAREAS, LA COLABORACIÓN INTERPERSONAL.

EL INFLUJO DEL GRUPO PUEDE SER DETERMINANTE EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL JOVEN.

UNA PERSONA DENTRO DE UN GRUPO EXPRESA SU PROPIA PERSONALIDAD Y DE LA INTERACCIÓN CON EL RESTO DE LAS PERSONAS SE CREA UNA PERSONALIDAD DE GRUPO. ES EN EL INTERIOR DEL GRUPO DONDE SE SUCEDEN SITUACIONES DE PRESIÓN QUE CONDICIONAN Y, EN MUCHOS CASOS, DETERMINAN LA TOMA DE DECISIONES INDIVIDUAL.

CADA PERSONA QUE FORMA PARTE DEL GRUPO ES DIFERENTE DE LOS DEMÁS. CADA PERSONA NECESITA TENER UN PENSAMIENTO PROPIO Y LOS DEMÁS RESPETARLO PARA, ENTRE TODOS, FORMAR UN BUEN GRUPO.

CADA PERSONA ES ÚNICA, TIENE SU ORIGINALIDAD, SUS REACCIONES PROPIAS, ESTÁ FORMADA, MARCADA POR LAS REALIDADES DISTINTAS: MEDIO ESCOLAR, MEDIO FAMILIAR. DENTRO DE UN GRUPO, NO TODOS LOS MIEMBROS PIENSAN Y SE COMPORTAN DE LA MISMA MANERA. CUANDO NO OBSTACULIZA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO, LOS MIEMBROS SOPORTAN FÁCILMENTE ESTE HECHO. PERO CUANDO SE TRATA DE UNA FORMA DE SER O DE ACTUAR QUE CUESTIONA INTERESES DEL GRUPO, ÉSTE REACCIONA. SI LA SITUACIÓN PERSISTE, EXISTE EL RIESGO PARA ESAS PERSONAS QUE TIENEN OTRA FORMA DE PENSAR O DE COMPORTARSE DE QUEDAR EXCLUIDAS DEL GRUPO.

ES BASTANTE FRECUENTE QUE EN UN GRUPO SE ENCUENTREN TAMBIÉN MIEMBROS QUE ESTÁN AISLADOS. PERSONAS QUE EL GRUPO NO INTEGRA FÁCILMENTE PORQUE NO SIEMPRE TIENEN LOS MISMOS INTERESES QUE LOS OTROS MIEMBROS. POR OTRA PARTE, RESULTA POSITIVO PARA LOS MIEMBROS DE UN GRUPO QUE SE DEN CUENTA DE QUE ALGUNOS DE ELLOS TIENEN FORMAS DIFERENTES DE PENSAR, YA QUE ÉSTO PUEDE IMPULSARLES A RESPETAR MÁS LAS DIFERENCIAS PROCURANDO COMPRENDER EL PUNTO DE VISTA DEL OTRO.

CUANTO MÁS INSEGURA ES LA PERSONA, MÁS VULNERABLE ES A LAS PRESIONES DEL GRUPO, LO CUAL LE INDUCE A ACOMODARSE A LAS NORMAS ESTABLECIDAS.

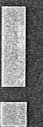
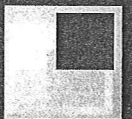
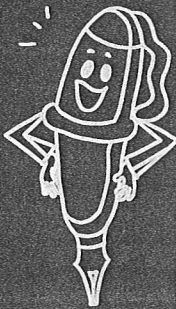
LA PRESIÓN DEL GRUPO SOBRE EL INDIVIDUO SE DIRIGE, EN MUCHOS CASOS, EN EL SENTIDO DE LA CONFORMIDAD. PUEDE SER RECIBIDA POR EL INDIVIDUO CON ACEPTACIÓN O CON RECHAZO. LA RAZÓN DE ESTA PRESIÓN HACIA LA CONFORMIDAD, CONTRA LA CUAL DEBE LUCHAR EL NO CONFORMISTA, CONSISTE EN LA NECESIDAD QUE LAS PERSONAS TIENEN DE APROBACIÓN O TAMBIÉN, PORQUE NO ENCUENTRAN BASE OBJETIVA PARA DEMOSTRAR LA VALIDEZ DE LOS PROPIOS JUICIOS PARA EVITAR LA DUDA Y LA INCERTIDUMBRE; LA OPINIÓN EXPRESADA POR EL GRUPO NOS AYUDA A DECIDIRNOS. AÚN EXISTIENDO LA PRESIÓN DENTRO DEL GRUPO, LA PERSONA PUEDE DECIDIR SER DISTINTA, MANIFESTAR SU POSTURA CONTRARIA AL GRUPO EN BASE A UN PLANTEAMIENTO PROPIO: VALORACIONES, ARGUMENTACIONES, ETC.

EL GRUPO TIENDE A ANULAR LA PERSONALIDAD DE UNO MISMO PARA HACER UNA EN COMÚN. NOS PODEMOS CONFORMAR CON HACER LO QUE QUIEREN LOS DEMÁS, RESPETAR LA OPINIÓN DE LA MAYORÍA SI NO VA CONTRA NUESTRA PERSONALIDAD, SI NO VA CONTRA LO QUE DE VERDAD ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS.

EN ALGUNOS GRUPOS LAS DECISIONES LAS TOMAN SIEMPRE LOS MISMOS Y EL RESTO NO SE PARA A PENSAR EN LO QUE LES APETECE, SINO QUE SE DEJAN LLEVAR POR LA OPINIÓN DE LOS OTROS. NO TENEMOS QUE SEGUIR AL GRUPO SI DESPUÉS DE VALORAR LA SITUACIÓN NOS DAMOS CUENTA DE QUE ESTAMOS HACIENDO EL "PRIMO".

GRUP IGIA, 1986.

ADAPTACIÓN DE UNA ACTIVIDAD DE KALEAN, A.S. (1994).  
MATERIAL DIDÁCTICO SOBRE EL VÍDEO "PRESIÓN DE GRUPO  
Y TOMA DE DECISIONES". GOBIERNO VASCO.



FICHA 3

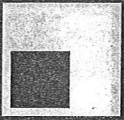
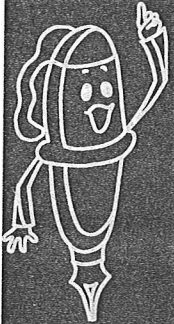
**Ventajas y desventajas de pertenecer a un grupo**

**Ventajas**

Handwriting practice area for 'Ventajas' with 12 horizontal lines.

**Desventajas**

Handwriting practice area for 'Desventajas' with 12 horizontal lines.



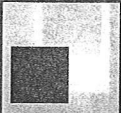
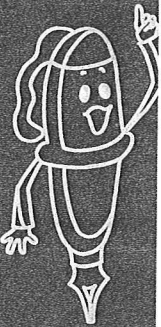


**Mi grupo**

**FICHA 4**

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?  
.....  
.....



FICHA 1

Situaciones de presión de grupo

CASO 1

DURANTE UN VIAJE DE ESTUDIOS, UNOS COMPAÑEROS INVITAN A SARA A FUMAR UN "PORRO". ELLA PREFERE NO ACEPTAR PORQUE NO LE INTERESA LA EXPERIENCIA NI LE GUSTA EL TABACO. SUS COMPAÑEROS INSISTEN Y, ENTRE RISAS, UNO LE PREGUNTA SI TIENE MIEDO. NO SABE CÓMO DECIR QUE NO QUIERE.

CASO 2

TODA LA PANDILLA DE LUCAS SE HA COMPRADO UN MONOPATÍN Y LO PASAN FENOMENAL APRENDIENDO A MANEJARLO. UN DÍA LE PROPONEN SALIR DEL BARRIO Y BAJAR LAS CALLES IMPORTANTES DE LA CIUDAD CIRCULANDO AGARRADOS A LOS COCHES. A LUCAS NO LE APETECE MUCHO, PUES LE PARECE PELIGROSO, PERO NO QUIERE QUE SUS AMIGOS PIENSEN QUE ES UN COBARDE. NO SABE CÓMO DECIRLES QUE NO QUIERE IR.

CASO 3

CUANDO MATEO IBA AL INSTITUTO, SE ENCONTRÓ CON UNOS AMIGOS QUE HACÍAN "PELLAS" Y LE PROPUSIERON IR CON ELLOS AL PARQUE. MATEO PREFERÍA IR A CLASE, PUES LE INTERESA BASTANTE EL TEMA QUE SE IBA A TRATAR ESE DÍA EN CLASE DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO, PERO SE SINTIÓ UN POCO INCÓMODO CUANDO SUS AMIGOS EMPEZARON A PRESIONARLE PARA QUE NO FUERA, YA QUE ELLOS TAMPOCO IBAN A IR. LOS TONOS DE BURLA Y LOS COMENTARIOS IRÓNICOS MOLESTABAN A MATEO, PERO NO SABÍA CÓMO DECIRLES QUE NO.

CASO 4

EL PROFESOR DE INGLÉS DEL INSTITUTO ES MUY DURO Y SECO CON SUS ALUMNOS, Y TIENE MUY Poca SIMPATÍA HACIA ELLOS. SIN EMBARGO, A GONZALO NO LE CAE MAL, LE PARECE UN BUEN PROFESOR CON EL QUE SE APRENDE BASTANTE.

UN GRUPO DE ALUMNOS DECIDE, DESPUÉS DE UNA EVALUACIÓN EN LA QUE HAN SUSPENDIDO, HACERLE UNA GAMBERRADA PINCHÁNDOLE LAS CUATRO RUEDAS DEL COCHE QUE SUELE TENER APARCADO DELANTE DEL CENTRO DOCENTE. GONZALO CREE QUE SE TRATA DE UNA BROMA DE MAL GUSTO E INFANTIL, PERO SE SIENTE PRESIONADO POR EL RESTO DE LA CLASE PARA QUE SEA COPARTÍCIPE DE ELLA. NO SABE CÓMO DECIR QUE NO.

CASO 5

UN GRUPO DE AMIGOS Y AMIGAS DE CLASE QUEDAN EL SÁBADO PARA IR A BAILAR A UNA DISCOTECA Y CELEBRAR EL CUMPLEAÑOS DE RAMÓN. ÉSTE LES DICE CUANDO LLEGA QUE TIENE UNA SORPRESA PARA ESE DÍA TAN ESPECIAL. EN UN RINCÓN DEL PARQUE LES ENSEÑA UNAS PASTILLAS DE "ÉXTASIS" QUE HA CONSEGUIDO A TRAVÉS DE SU HERMANA. LES INVITA A PROBARLA Y ASÍ "ENROLLARSE A BAILAR COMO LOCOS". MARÍA NO TIENE NINGUNA GANA DE PROBARLAS, PIENSA QUE ELLA PUEDE PASÁRSELO BIEN SIN NECESIDAD DE TOMARLAS, PERO EL RESTO DE SUS AMIGOS ESTÁ DISPUESTO A HACERLO. LA ANIMAN PARA QUE LO HAGA Y ADEMÁS RAMÓN LE DICE QUE NEGÁNDOSE VA A HACERLE UN FEO ENORME EN EL DÍA DE SU CUMPLEAÑOS. NO SABE CÓMO SALIR DEL EMBROLLO.



NO

## Tarjetas con formas de decir "no"

FICHA 2

### SENCILLAMENTE, DI NO

CLARO, ESO DE "SENCILLAMENTE" NO ES TAN FÁCIL; SUPONE DESDE LUEGO UNA FORTALEZA Y QUIZÁ UNA ESPONTANEIDAD QUE NO SE ADQUIERE DE REPENTE. PERO AQUÍ LA PALABRA "SENCILLAMENTE" SE REFIERE MÁS BIEN A NO DARLE VUELTAS DICENDO MUCHAS COSAS, YA QUE BASTA CON UN NO. NO HAY QUE PONER MORROS Y ENFADARSE CON EL GRUPO. ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "BUENO, MEJOR QUE NO."
- "NO, GRACIAS."
- "PERDONA, PERO YA SABES QUE NO."
- "NO, NO ME LIES, HE DICHO QUE NO."
- "¡QUE NO! ¿ES QUE NO TE ENTERAS, CONTRERAS?"
- "LEE MIS LABIOS. NO."

### EXCUSAS

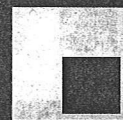
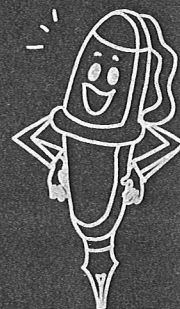
BUSCAR UNA EXCUSA NO ES DECIR UNA MENTIRA; PERO TAMPOCO CONSISTE EN MOSTRAR UNA NEGATIVA EXPLÍCITA. LA EXCUSA TIENE ALGO DE REAL Y ALGO DE FICTICIO: ALGO DE REAL PORQUE UNO LO QUE DE VERDAD QUERÍA ES DECIR "NO", ALGO DE FICTICIO PORQUE NO PUEDE MANIFESTAR ABIERTAMENTE LA NEGATIVA A PARTICIPAR. FÍJATE EN LAS PALABRAS Y FRASES QUE LA GENTE UTILIZA EN SUS EXCUSAS, SIN DECIR MENTIRAS PRECISAMENTE, SINO PRESENTANDO RAZONES QUE SON VÁLIDAS:

- "NO ME SIENTO BIEN; ME VOY A CASA."
- "ME DA CIERTO MIEDO HACER ESO; PREFIERO PENSARLO MEJOR."
- "YA TENGO BASTANTES LIOS EN MI CABEZA; NO ME GUSTA COMPLICARME LA VIDA."
- "LA VERDAD ES QUE TENGO QUE HACER OTRAS COSAS HOY."

### ALTERNATIVAS

AUNQUE A VECES EL PRESENTAR UNA ALTERNATIVA SE PARECE MUCHO A "CAMBIAR DE TEMA" EL OFRECER ALGO POSITIVO QUE GUSTE A LA GENTE SUPONE UNA CIERTA RIQUEZA DE OFERTAS Y UN CIERTO PODER DE ARRASTRE. LA ALTERNATIVA ES ALGO NUEVO Y, PARA QUE SEA SEGUIDA, ES NECESARIO QUE RESULTE INTERESANTE PARA LOS DEMÁS:

- "¿QUÉ OS PARECE SI MEJOR HACEMOS UNA APUESTA A VER QUIÉN AGUANTA MÁS BAILANDO?"
- "¿POR QUÉ NO HABLAMOS CON ELLA Y PROTESTAMOS POR LOS SUSPENSOS Y SU MAL ROLLO CONSTANTE?"



# NO

**DALE LARGAS**

DALE LARGAS AL ASUNTO. SE TRATA DE UNA FORMA DE DISCULPA, PERO QUE PRETENDE APLAZAR LA CUESTIÓN A VER SI EL QUE OFRECE "ENFRÍA" UN POCO SU INSISTENCIA. EL "DAR LARGAS" HACE ENTENDER QUE NO SE QUIERE DAR UN NO SIN MÁS, PARA DEJAR PLANTADO AL AMIGO, Y QUE SE PREFERE QUE PASE TIEMPO A VER SI SE DA CUENTA QUE NO EXISTE INTERÉS ALGUNO POR LO QUE OFRECE:

- "BUENO, YA VEREMOS."
- "MAÑANA SERÁ OTRO DÍA."
- "LO CONSULTARÉ CON LA ALMOHADA."
- "PUEDE SER, PERO HOY NO, A LO MEJOR OTRO DÍA."

**PUEDE SER**

ES EL JUEGO DE CONCEDERLE TODO AL QUE TE PROPONE ALGO QUE NO TE PARECE CONVENIENTE, MENOS EL ACEPTAR AQUELLO A LO QUE TE INVITA Y QUE CIERTAMENTE NO TE PARECE COHERENTE CON TU MANERA DE SER Y COMPORTARTE. ES HUIR DEL RIESGO, SIN ATACAR DEMASIADO AL QUE TE DICE U OFRECE ALGO. DE ALGÚN MODO, SE TRATA DE NO ENTRAR EN DISCUSIÓN:

- "SI TÚ LO DICES, PUEDE SER, QUIZÁ LLEVES RAZÓN."
- "PUEDE QUE YO ESTÉ EQUIVOCADO, PERO NO LO SÉ."
- "PUEDE QUE ESTÉ EQUIVOCADO, PERO TAMBIÉN PUEDE QUE NO LO ESTÉ."
- "SÍ... PUEDE SER QUE YO SEA MUY RARO."
- "PUEDE SER QUE TODO EL MUNDO PIENSE COMO TÚ, PERO YO NO."

**ESPEJO**

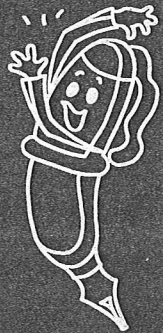
CONSISTE EN REFLEJAR LO QUE EL OTRO DICE, USANDO INCLUSO SUS PROPIAS PALABRAS, O AL MENOS, REFLEJANDO CON EXACTITUD LO QUE QUIEREN CONSEGUIR:

- "O SEA, QUE SI NO VOY CON VOSOTROS ME VOY A ABURRIR."
- "O SEA, QUE DICES QUE TODO ESO ESTÁ MUY BIEN Y NO HAY PELIGRO."
- "DE MANERA QUE DICES QUE SI NO HAGO LO QUE TÚ QUIERES, SOY UN PRINGAO."

**ME LAS PIRO**

ESO ES LO QUE HACE MUCHA GENTE CUANDO NO VE CÓMO SALIR DE UN APURO: "ME VOY", "ME LAS PIRO", "ME ESFLUMO". A VECES NO SE LLEGA A VERBALIZAR, PERO SE VAN, BUSCAN CUALQUIER DISTRACCIÓN, FINGEN QUIZÁ QUE ALGUIEN LES LLAMA Y SE VAN, SIN DECIR NADA. O, EN TODO CASO, SE DESPIDEN EDUCADAMENTE:

- "ME VOY, ME VOY. HASTA LUEGO, AMIGOS. NOS VEREMOS."
- "¡D VOSOTROS. YO ME VOY AL CINE."
- "HASTA LUEGO. TENGO QUE IRME."



**NO**



### DÍ LO QUE PIENSAS

DE VEZ EN CUANDO, LA GENTE QUE NO QUIERE ACEPTAR ALGO QUE LE OFRECEN ES CAPAZ DE EXPLICARSE Y EXPONER SUS PENSAMIENTOS SIN DEMASIADOS PROBLEMAS. NO CABE DUDA QUE ESTO SUELE SER EFICAZ Y ES MÁS FÁCIL EN LAS OCASIONES DONDE ES POSIBLE UN CLIMA DE DIÁLOGO. A VECES "DECIR LO QUE SE PIENSA" NO CONDUCE A NADA, YA QUE EL OTRO NO ESTÁ DISPUESTO A RECIBIR CONTRARRÉPLICA ALGUNA A LO QUE PROPONE, PERO DE LO QUE SE TRATA ES DE DEJAR CONSTANCIA DE LO QUE SE OPINA, PRESCINDIENDO EN DEFINITIVA DE SI VA A ACEPTARSE O NO LO QUE CONSTITUYE SU PENSAMIENTO. POR TANTO, SE TRATA DE EXPONER LAS RAZONES POR LAS CUALES NO ACEPTAS LO QUE TE PROPONEN, PERO SIN ENJUICIAR CON ELLO DIRECTAMENTE LA CONDUCTA DEL OTRO:

- "PUES MIRA, LO QUE YO PIENSO SINCERAMENTE DE TODO ES QUE..."
- "TE VOY A SER SINCERO, CREO QUE..."

### ENFRÉNTATE

ALGUNAS PERSONAS CUANDO SE SIENTEN PRESIONADAS PREFIEREN ENFRENTARSE Y DEFENDERSE CON UNA CIERTA DUREZA VERBAL AL QUE LES PROPONE ALGO QUE NO QUIEREN HACER. EL "ENFRENTARSE" NO QUIERE DECIR INSULTAR SINO, POR EJEMPLO, DISCUTIR, HACER CAMPAÑA EN CONTRA, EXIGIR UNAS CIERTAS NORMAS DENTRO DEL GRUPO, OPONERSE CLARAMENTE A CIERTAS DECISIONES QUE LLEVAN RIESGO, EVITAR DE FRENTE SITUACIONES NO ACEPTABLES PARA UNO, ETC.

- "MIRAD, DEJAOS DE TONTERÍAS ¡ESO ES UNA BARBARIDAD Y YA ESTÁ!"
- "¡CÓMO SE OS OCURRE ESA MEMEZ! ¿ESTÁIS TONTOS O QUÉ?"
- "CONMIGO NO CONTÉIS PARA ESA ESTUPIDEZ."

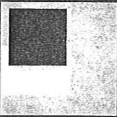
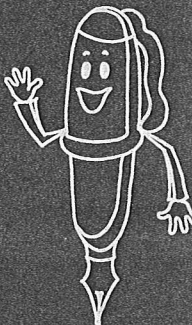
### DISCO RAYADO

ES UNA DE LAS TÉCNICAS MÁS USADAS. SE TRATA DE REPETIR SIEMPRE LO MISMO, COMO UN DISCO RAYADO. INCLUYE, SIN DUDA, UNA CIERTA CLASE DE HUMOR, ES UNA RESPUESTA QUE SE TIENE A MANO FÁCILMENTE, SE IMPERSONALIZA Y NO SE TIENE QUE DAR DEMASIADAS EXPLICACIONES. ES COMO SI TUVIERA GRABADA LA RESPUESTA AUTOMÁTICA, Y ¡NO HAY NADA QUE HACER! YA QUE SUSCITA EN EL OTRO LA RESIGNACIÓN DE QUE, ANTE UNA MÁQUINA, NO VALE LA PENA INSISTIR PUES REPETIRÁ LO GRABADO CUANTAS VECES SEA NECESARIO Y SIN ATENDER A NUEVOS MENSAJES:

- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡PERO SI LO VAMOS A PASAR GUAY!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡VENGA NO SEAS BORDE!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¿ES QUE NOS VAS A DEJAR A TODOS COLGAOS?"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."

OTRAS FORMAS DE DISCO RAYADO PUEDEN SER:

- "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."
  - "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."
  - "MUY BIEN, PERO NO QUIERO..."
- O BIEN:
- "PUEDE QUE TENGAS RAZÓN, PERO NO ME APETECE..."
  - "PUEDE QUE TENGAS RAZÓN, PERO NO ME APETECE..."



# NO

FICHA 1

La presión de grupo

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS ALGUNAS SITUACIONES QUE PUEDEN PLANTEARSE EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS. SEÑALA EN CADA UNA DE ELLAS (PONRIENDO X EN LA COLUMNA CORRESPONDIENTE) SI LA PRESIÓN QUE SE EJERCE ES POSITIVA, NEUTRA O NEGATIVA, Y SI ES INTENCIONAL O NO.

SITUACIONES	TIPO DE PRESIÓN			INTENCIONAL	
	POSITIVA	NEGATIVA	NEUTRA	SI	NO
LOS AMIGOS DE LUIS DECIDEN IR TODOS JUNTOS A UNA FIESTA PARA OÍR MÚSICA Y BAILAR, AUNQUE A ÉL LE GUSTARÍA MÁS IR AL CINE.					
UN GRUPO SE ENCUENTRA CON MARTA A LA PUERTA DEL COLEGIO Y LA PRESIONAN PARA QUE FALTE A CLASE Y VAYA CON ELLOS A DIVERTIRSE.					
LOS AMIGOS DE CARLOS ESTÁN FUMANDO. A ÉL NO LE GUSTA, PERO LO HACE PARA QUE LOS DEMÁS LA ACEPTEN EN EL GRUPO.					
AUNQUE JUAN PIENSA QUE TODO DEPENDE DE LA SUERTE, SUS COMPAÑEROS SIEMPRE QUIEREN CONVENCERLE DE QUE LO MÁS IMPORTANTE ES LO QUE UNO SE ESFUERCE EN LA VIDA.					
ISABEL Y SUS AMIGAS HAN IDO A UNA PLAYA EN LA QUE HAY UN CARTEL DE PELIGRO. ELLA INSISTE EN BAÑARSE PERO SUS AMIGAS LA PRESIONAN PARA QUE NO LO HAGA.					
A LUISA NO LE GUSTA EL DEPORTE, PERO SUS AMIGAS SIEMPRE SE PONEN PESADAS CON IR AL GIMNASIO PARA CONOCER CHICOS.					
ALBERTO NO SE LLEVA BIEN CON SU PADRE. DICE QUE NO VOLVERÁ A HABLAR CON ÉL. SUS AMIGOS LE DICEN QUE DEBERÍA CAMBIAR SU FORMA DE SER					
EN UN GRUPO DE AMIGOS, TODOS ESCUCHAN EL MISMO TIPO DE MÚSICA Y A TODOS LES GUSTAN LOS MISMOS DISCOS.					
TODOS LOS AÑOS LOS AMIGOS DE MARÍA SE PONEN MUY PESADOS PARA CONVENCERLA DE QUE DEBE AYUDARLES A ORGANIZAR LA FIESTA DE NAVIDAD DEL COLEGIO.					
LOS AMIGOS DE JUAN VISTEN CASI IGUAL Y TODOS LLEVAN EL PELO CORTADO DE LA MISMA MANERA.					
A PEDRO LE GUSTA MUCHO SALIR EL SÁBADO POR LA NOCHE Y TOMAR UNAS CERVEZAS, PERO SUS AMIGOS SIEMPRE SE EMPEÑAN EN ACOSTARSE PRONTO PARA IR A PESCAR LOS DOMINGOS.					
A MARIBEL LE GUSTA ESTAR EN CASA Y VER LA TELEVISIÓN. SUS AMIGOS SIEMPRE SE EMPEÑAN EN SALIR.					
LOS AMIGOS DE RAMÓN SON MALOS ESTUDIANTES. CUANDO VAN A VISITARLE, NO HAY FORMA DE QUE SE ESTÉN QUIETOS HASTA QUE NO DEJA LOS LIBROS.					