



Manejar la presión grupal

La adolescencia es una etapa intensa. Una parte de la persona quiere seguir siendo niña, otra parte quiere ser adulta. En medio de esta tensión aparecen los grupos de amigas y amigos. Algunos de ellos se animan a explorar el mundo adulto y encuentran en el consumo de alcohol y tabaco una manera de sentirse como tales. La presión que se experimenta es fuerte: si consumes, eres mayor (algo que algunas personas adolescentes quieren); si no lo haces, sigues siendo infantil (algo que casi nadie quiere aceptar públicamente). Situaciones similares se viven ante la sexualidad, las tareas escolares, la violencia o el uso indiscriminado de Internet.

Estas presiones grupales se pueden aprender a manejar si cotidianamente se practica y se conversa sobre esa interesante tensión entre ser una persona única y a la vez ser parte de un grupo.



Hijas e hijos que han aprendido a ser personas asertivas, respetuosas, cariñosas y seguras de sí mismas, tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo, manteniendo actitudes y comportamientos firmes y positivos.



Para aprender a manejar la presión grupal

1 Fortalezca la habilidad de comunicar lo que siente, piensa y necesita

A esta habilidad la llaman comunicación asertiva. Consiste en que las personas puedan reflexionar con calma sobre lo que están viviendo y luego comunicar con precisión lo que sienten, lo que piensan y lo que necesitan. Esto ayuda a que hagan solo aquello que realmente desean hacer, frenando la presión de un grupo que les invite a hacer algo con lo que no están de acuerdo.

Un trío de ejemplos nos dejan ver cómo fortalecer la capacidad de ser personas asertivas ante la presión.



- Bríndeles apoyo para que puedan decir que no. Recuérdeles que tienen derecho a hacerlo. Invíteles a hacer una pausa en el momento en que sientan la presión, a buscar dentro de sí lo que realmente quieren hacer y a expresarlo. Hágales ver que la reacción del grupo ante su negativa servirá para saber si realmente son amigas estas personas, si le aprecian como es o si la aceptación depende de que se muestre como ellas y haga lo que ellas deseen.
- Prevea situaciones en las cuales se pueda presentar la presión. Un grupo de adolescentes que se va de campamento, o que pasa una tarde a solas en la casa de alguien o que se va de fiesta una noche. En situaciones como las descritas se pueden presentar presiones para consumir alcohol o tabaco. Converse con sus hijas e hijos antes de estos eventos: ¿qué harían si... les ofrecen alcohol?... ¿Si una de las personas consume drogas?... ¿Si deciden jugar a las prendas? Evite ofrecer las respuestas, mejor haga las preguntas y dialogue. La clave es entrenarse.
- No espere a la adolescencia para fortalecer esta habilidad. Desde muy pequeñas, las personas pueden conocerse a sí mismas y saber lo que realmente quieren hacer, para luego aprender a comunicarlo sin pasividad ni agresividad. Se aprende a manejar estas presiones en las prácticas y diálogos del día a día, y no en una charla formal sobre el tema.

2 Enséñeles a valorar la individualidad y la amistad

Es un placer tener amistades, sentir su calor, compartir temas para pensar y reír, sentir que se es parte de un objetivo compartido. Es también un placer hacerse una persona única, forjada al ritmo de lo que le agrada o no, de las capacidades y carencias particulares, de los sueños que cada quien cultiva para su propia vida. Enséñeles a valorar las dos posibilidades.

Un par de propuestas nos muestran cómo enseñar estas valoraciones:



- **Valorar la individualidad.** Haga un listado de personas a las que quieren y admiran. ¿Qué tienen de particular estas personas, qué las hace únicas? Luego, giren la conversación hacia ustedes: ¿qué les hace ser únicas y únicos? Estas reflexiones ayudan a reconocer y valorar lo que nos hace diferentes y el sentido que tiene conservar y fortalecer esa individualidad.
- **Explorar el sentido de la amistad.** ¿Qué es ser una persona amiga? ¿Cómo son las no amigas? Dialoguen sobre las respuestas, hagan listados, caracterice a unas y a otras. Pueden aparecer respuestas como:

Personas amigas: entienden cuándo tienes un problema y te quieren ayudar; les gustas como eres; están contigo cuando otras personas se burlan de ti o te crean problemas; te expresan sus desacuerdos sin obligarte a ser como ellas.

Personas no amigas: te juzgan por la forma de vestir o por no actuar como ellas desean; quieren que hagas cosas que te pueden hacer daño o crear problemas; desaparecen cuando surgen dificultades.





3 Favorezca que tengan distintos grupos de amigas y amigos

El acceso a una diversidad de grupos permite vivir distintas formas de amistad, ayuda a contrastarlas y evita que su hija o hijo sientan “temor” de quedarse sin amistades si se distancian de alguno de los grupos.

También podrá tener contacto con grupos que ejercen presiones positivas que fortalecen su decisión de no consumir alcohol, de respetar a las demás personas y de tener estilos de vida saludables y emocionantes.



Casi cualquier escenario es propicio para tener grupos de amigas y amigos: el vecindario, la escuela, el campamento, las vacaciones, el centro cultural, etc.

notas...


