

¿QUÉ ES LA PRESIÓN DE GRUPO?

La presión de grupo es la influencia que sobre un adolescente ejercen los otros adolescentes de su círculo de amigos/as para que este actúe de acuerdo con la mayoría.

Busca la uniformidad de todo el grupo, pudiendo ser la influencia positiva o negativa.



• La **presión de grupo** va desde la influencia para

- vestirse de tal forma,
- visitar ciertos lugares,
- tratar o no a otras personas,
- hasta beber alcohol,
- tener relaciones sexuales,
- fumar o consumir drogas.



RAZONES PARA CEDER ANTE EL GRUPO SON:

- Ser aceptado y tener reconocimiento.
- Miedo al rechazo.
- Por sentirse apoyado.
- Hacer lo que hacen otros.
- Por sentirse capaz.
- Para no asumir la responsabilidad.
- Porque piensa que si todos lo hacen debe estar bien.
- Miedo a ser excluido, matoneado o humillado.
- Porque no sabe decir no.
- Baja autoestima.
- Es una manera de rebelarse frente a los padres.



Para hacer frente a situaciones de presión negativa, los adolescentes necesitáis aprender a través de la práctica, destrezas para salir airosos en situaciones difíciles

VAMOS A PRACTICAR

(Vamos a hacer un role-plaing)

- 1.- SÓLO "NO", DE FORMA DE MANERA CONTUNDENTE, MIRÁNDOLE A LOS OJOS.
- 2.- DI "NO", USANDO LA BROMA SIN LLEGAR AL "SARCASMO", BURLA O INSULTO.
- 3.- DI "NO", DE FORMA TRANQUILA, CON UN TONO DE VOZ FIRME Y NO "AGRESIVO".



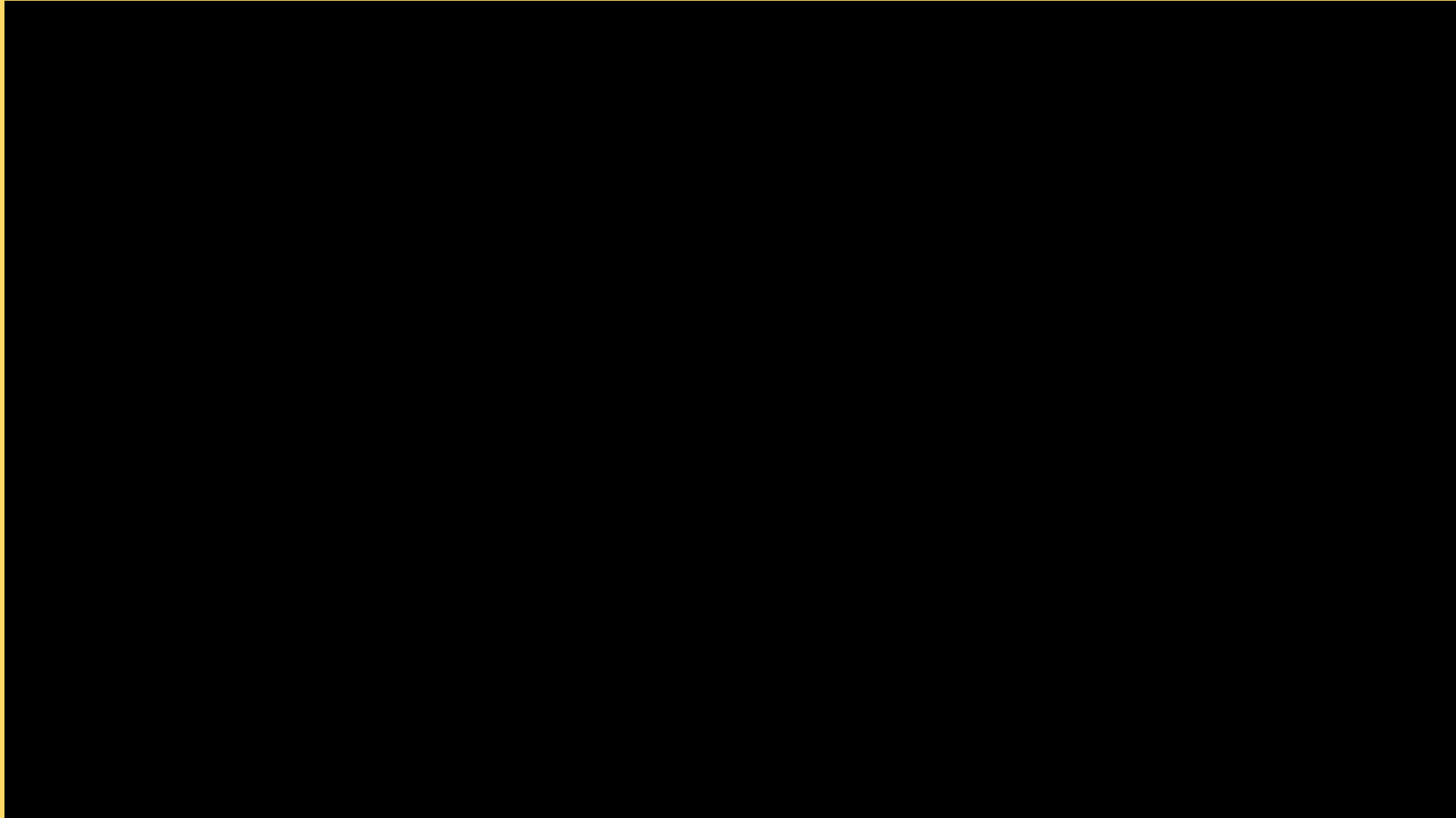
Aprende a decir "no"
sin sentirte culpable.

DESMOTIVAR.COM

DECIR NO...



LA ASERTIVIDAD



LOS DERECHOS ASERTIVOS

1. *Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.*
2. *Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.*
3. *Derecho a ser escuchado y tomado en serio.*
4. *Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.*
5. *Derecho a decir "NO" sin sentir culpa.*
6. *Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".*
7. *Derecho a cambiar.*
8. *Derecho a cometer errores.*
9. *Derecho a pedir información y ser informado.*
10. *Derecho a obtener aquello por lo que pagué.*
11. *Derecho a decidir no ser asertivo.*
12. *Derecho a ser independiente.*
13. *Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc, mientras no se violen los derechos de otras personas.*
14. *Derecho a tener éxito.*
15. *Derecho a gozar y disfrutar.*
16. *Derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.*
17. *Derecho a superarme, aún superando a los demás.*

ACTITUDES

PASIVA

No defiende sus derechos
Respeto los derechos de los demás
Escucha y se pone en el lugar del otro
No se respeta a sí mismo
Responde según lo que cree que desea el otro
Le tiembla la voz, se bloquea, se calla.
Se justifica ante los demás

Se sienten:

Incomprendidos
Manipulados
Impotentes
No queridos ni aceptados
Frustrados
Culpables de todo
Ansiosos
Inseguros
Baja autoestima
Poco valorados

AGRESIVA

Defiende sus derechos.
No respeta los derechos de los demás
No escucha ni se pone en el lugar del otro
Se defiende con insultos, amenazas y ataque
Responde solo a su interés
Grita, se enfada, chantajea, amenaza, ...
Se impone a los demás, van a "ganar"

Se sienten

Incomprendidos
Muy tensos
Prepotentes
No queridos ni aceptados
Frustrados
No responsables, culpabiliza al otro "siempre"
Ansiosos
Inseguros
Baja autoestima
Solos y rechazados

ASERTIVA

Defiende sus derechos
Respeto los derechos de los demás.
Escucha y se pone en el lugar del otro
No ataca, se defiende respetando
Responde al deseo de uno mismo y el otro
Usa el diálogo en la comunicación
Razona con los demás, llega a un acuerdo

Se sienten:

Comprendidos
Relajados
Está en el mismo plano que los demás
Queridos y aceptados
Satisfechos personalmente
Responsable de su vida
Controlan sus emociones
Gran seguridad
Autoestima muy alta
Respetados y apreciado

YO SOLO QUIERO BAILAR...



DEBATE:

- *¿De qué trata el video?*
- *¿Creéis que eso pasa en la realidad?*
- *¿Cómo creéis que se siente una mujer (o un hombre) cuando le privan de su libertad?*
- *¿Qué podemos hacer para cambiar esta realidad?*

ACTIVIDAD : ¿TE ATREVES A CANTAR?

¿Os atrevéis a grabar el estribillo del video y subirlo al Blog?

Seguro que quedará fantástico y lo hacemos viral en las redes sociales.

Puedes mandarlo a: orientacion@iesjuanciudadduarte.es

TE QUIERO SIN VIOLENCIA...

CUANDO SOY UN CHICO/A QUE:

- *Respeto tu espacio personal y tu libertad individual.*
- *Cuando soy un hombre que no soy machista.*
- *Tengo claro que los celos no son señal de amor, sino de mi propia inseguridad.*
- *Que no soy cómplice de comentarios sexistas y machistas.*
- *Respeto tus decisiones sin chantajes emocionales.*
- *Apoyo las decisiones personales que tomas... aunque no las compartas.*
- *No siento que mi obligación es proteger a las mujeres, que ellas saben defenderse solas.*
- *Respeto tu forma de vestir, amistades, e intereses.*
- *Contribuyo a la relación de pareja desde el cuidado y el respeto.*
- *Rechazo todo tipo de violencia.*
- *Cuido nuestra relación.*

TE QUIERO SIN VIOLENCIA...

CUANDO SOY UNA CHICA QUE:

- *Se quiere a sí misma.*
- *Tiene sus propios proyectos en la vida.*
- *Pongo límites.*
- *Exijo una relación de igualdad.*
- *No necesita a un hombre para que me proteja.*
- *Soy capaz de decir no cuando algo no me apetece.*
- *Rechazo todo tipo de violencia hacia las mujeres.*
- *Te quiero tanto como tu a mi*
- *Cuando te respeto tanto como tu a mi*
- *Quiero una relación de igualdad y complementariedad.*
- *Cuido nuestra relación.*
- *Paso buenos momentos contigo*