

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.

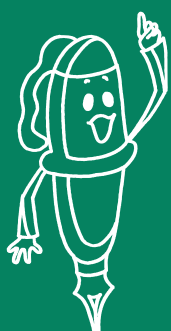
CASO 4

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, DÍ 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 DICIENDO 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

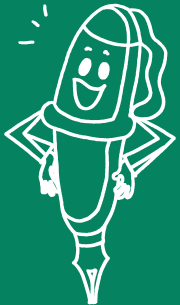
BUSCAR UNA EXCUSA NO ES DECIR UNA MENTIRA; PERO TAMPOCO CONSISTE EN MOSTRAR UNA NEGATIVA EXPLÍCITA. LA EXCUSA TIENE ALGO DE REAL Y ALGO DE FICTICIO: ALGO DE REAL PORQUE UNO LO QUE DE VERDAD QUERÍA ES DECIR "NO", ALGO DE FICTICIO PORQUE NO PUEDE MANIFESTAR ABIERTAMENTE LA NEGATIVA A PARTICIPAR. FÍJATE 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 LÍOS 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

Cómo decir "no" sin perder a los amigos

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 ESO 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, O PONERSE 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:

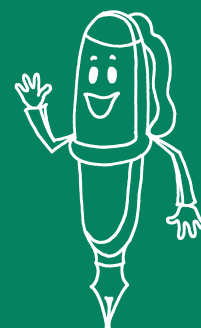
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡PERO SI LO VAMOS A PASAR GUAY!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¡VENGA NO SEAS BORDE!"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."
- "¿ES QUE NOS VAS A DEJAR A TODOS COLGAOS?"
- "LO SIENTO. NO ME INTERESA..."

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

Lo que yo opino es...

1

CUANDO ESTOY EN UN SITIO DONDE SE FUMA MUCHO, YO...

2

FUMAR UN "PORRO" DE VEZ EN CUANDO, CREO QUE...

3

COGERSE UN "COLOCÓN" EN UNA FIESTA ME PARECE QUE...

4

LA SALUD ME PARECE IMPORTANTE PORQUE...

5

HACER DEPORTE ES BUENO PARA...

6

TOMAR MEDICINAS SIN RECETA MÉDICA PIENSO QUE...

7

A LAS PERSONAS QUE SE DROGAN YO LES...

8

DORMIR POR LA NOCHE OCHO HORAS COMO POCO ME PARECE QUE...

9

COMER EQUILIBRADAMENTE Y A SUS "HORAS" CREO QUE...

10

BEBER ALCOHOL SIRVE PARA...

