**Fecha: agosto 20**

**Tema: presión de grupo**

**Actividad:** realiza el siguiente ejercicio de reflexión en hojas de block para entregar en clase:

1. Piensa en un grupo de amigos, conocidos o compañeros en el que te sientas seguro y confiado y otro en el que te sientas nervioso e incluso angustiado. Escribe en una hoja:
* “Con esta gente me siento seguro porqué........ (y enseguida puedes expresar tus sentimientos).
* “Con esta gente no me encuentro cómodo o no me gusta porque.... (Te puedes desahogar)
1. Responde lo que harías en las siguientes suposiciones:

Vas a una fiesta o reunión donde te encuentras con un amigo o amiga con él/la que has discutido unos días antes. ¿Qué haces?

* 1. Te vas de la fiesta.
	2. Le pides a él o a ella que se vaya.
	3. Lo ignoras.
	4. Tratas de arreglar las cosas entre ustedes.
1. Siguiendo con tu respuesta anterior, reflexiona si esa actitud es la más adecuada y por qué.
2. Lee el siguiente texto y responde:

Sandra, es una persona débil con baja auto estima, y cree que para ganar amigos hay que hacer todo lo que ellos dicen. Un día Sandra tiene muchos deberes, pero su mejor amiga, Mónica, la llama para pedirle un favor. Antes de seguir te aclaramos que dentro del diálogo la (S) significa que habla Sandra y la (M) cuando lo hace Mónica:

Mónica: Hola, Sandra. ¿Te acuerdas de ese chico tan lindo del que te hablé?

Sandra: Sí, ¿por qué, te hablo?

(M): ¡Sí! Me invitó al cine hoy.

(S): Pero, Mónica tienes que hacer las tareas de matemáticas.

(M): Ya, por eso te llamo. Ayúdame. Hazlas tú. Eres muy buena con la matemática. Por favor, no puedo quedar con el como una nerda que no sale por hacer tareas.

(S): Pero....

(M): Sabía que lo entenderías. Cuando venga a recogerme paso a tu casa a dejarte el libro. Mañana nos vemos a las ocho en la entrada de la escuela para que me lo entregues. Gracias. ¿Qué haría sin ti?

Como ves, Sandra tiene una personalidad débil. Por miedo al rechazo de su amiga, ha cedido. Una persona débil tiene miedo al fracaso, depende de otros, teme hacer amigos, sobre valora los derechos y necesidades de otros por encima de los propios, se siente incomprendida y se deja manipular. Quizá por eso Sandra es presa fácil de Mónica

Ahora, supongamos que Sandra se pasó toda la noche haciendo sus tareas y las de Mónica, pero al llegar al colegio se da cuenta que ha olvidado en casa el libro de su amiga. Mónica enfadada la reprime de la siguiente manera:

Mónica- ¿te olvidaste de mi libro? ¿Y ahora que le digo a la maestra? Esas tareas son parte de la calificación final. Eres una estúpida, con razón no tienes más amigas…. Espera un momento, lo que te pasa es que estás celosa, como tú eres gorda y fea nunca vas a tener novio. Te enojaste porque me fui al cine con Javier. Tonta, tú no sirves más que para los libros y ahora ni eso. En la tarde me das mi libro y olvídate de nuestra amistad. Me has fallado.

¿Qué le responderías tú a Mónica?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mónica es una persona egoísta y manipuladora porque por medio del chantaje y comentarios agresivos desprecia a su “amiga”.

Las personas agresivas se sienten superiores a otros, no se fijan en los derechos de los demás, quieren tener el control de las personas y las situaciones, al pedir un favor dan por hecho que el otro tiene la obligación de cumplirlo.

¿Quizá pienses que Mónica es más feliz que Sandra porque hoy en día en todos lados se dice que el mundo está hecho para los “fuertes” para los “agresivos” porque si no otros abusan de ti y nunca triunfas? Pero la fortaleza no se demuestra así.

Una persona agresiva es aparentemente feliz pero en realidad tiene sentimientos de soledad, ansiedad, incomprensión y sobre todo de enfado cuando las cosas no salen a su gusto.

¿Qué estamos buscando entonces? ¿Ser perfectos?, Tampoco se trata de eso. Tú puedes lograr un equilibrio entre tus sentimientos y conductas. Recuerda que todos podemos mejorar. A lo mejor te encontraste reflejado o reflejada en el papel de Sandra, o tal vez en el de Mónica. ¿No te gusta ser ni de una ni de otra forma? ¿Quieres saber cómo controlar tus sentimientos, llevar el timón de tu vida y tu conducta? La clave está en el respeto que te des a ti mismo (a) y a los demás. Y aquí, la asertividad puede ser tu gran aliada.

Puedes aprender a ser asertivo(a). ¿Cómo? Valorándote a ti mismo (a), aprendiendo a defender y respetar tus derechos, y los de otras personas, a ser responsable, a decir NO sin sentirte culpable, controlando el estrés y la ansiedad. La persona asertiva maneja positivamente la crítica, sabe dar y recibir cumplidos, evita ser manipulada y busca relaciones amistosas. (Palmer y Alberti, 1992:55-56)

No te desesperes, ni tires la toalla a la primera. Ser asertivo es un trabajo lento, pero si todos los días trabajas en tu persona irás notando los cambios. Tú vales mucho y en la vida hay muchas cosas que hacer y gente que conocer, la asertividad te puede ayudar mucho para disfrutar de ello. No tienes que irte sintiendo por la vida ni como víctima ni como villano. Lo mejor es ser feliz[[1]](#footnote-1).

1. ¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle **NO** a la otra persona?
2. ¿Cómo te sentiste? Escribe lo que te hubiera gustado contestarle. Exprésate libremente – pero ante todo con respeto- buscando ser ASERTIVO.
3. Imagínate que un amigo o amiga te invita a probar las drogas. ¿Cómo le dirías que **NO**? Escribe cómo serían sus respuestas y cómo te puedes mantener firme en tu NEGATIVA.
4. Te gustaría cambiar o mejorar ciertas actitudes y/o conductas de tu personalidad. ¿Cómo crees que puedes hacerlo? Escribe los pasos que tienes que dar para conseguirlo. Fíjatelos como meta y trabaja por ellos día a día.
1. Tomado de discapnet.com [↑](#footnote-ref-1)