

## Conclusiones

- No todo lo que nos influye nos presiona.
- Existen distintos tipos de presión, intenta reconocerlas.
- Los medios de comunicación, a veces, y la publicidad, siempre, ejercen presión.
- El grupo no siempre se da cuenta de que ejerce presión pero lo hace, forma parte de su funcionamiento.
- AUNQUE LA PRESIÓN EXISTA TÚ PUEDES RESISTIRTE.

## Resiste la presión

### ¿Crees todo lo que ves en los medios de comunicación?

Piensa que no todo lo que sale en la tele, la publicidad, las revistas... es cierto. Las imágenes están manipuladas para hacernos creer lo que ell@s quieren. Analiza todo lo que ves y piensa lo que realmente a ti te interesa.

### ¿Crees todo lo que ell@s te dicen?

A veces lo que se dice desde los medios de comunicación está enfocado a crear una opinión en ti. Piensa cuál es tu opinión realmente y no te dejes engañar.

### ¿Crees que nadie quiere influirte?

Las personas (familia, amig@s, compañer@s de clase...) nos dicen o nos preguntan esperando sólo una respuesta en nosotr@s. Busca cuál es la respuesta que realmente quieres tú dar.

### Cuando te resulte difícil decir o hacer lo que has decidido, puedes:

- UTILIZAR EL HUMOR. A veces una broma te puede sacar de una respuesta incómoda.
- SER CONSTANTE. Repite la misma respuesta siempre hasta que el otr@ la acepte.
- DARLE LA VUELTA. Haz dudar al otr@ y cuestiona su planteamiento y pídele que te explique lo que hace.
- OFRECER UNA ALTERNATIVA. Si te proponen algo que no te gusta propón algo diferente.
- ENCONTRAR UNA EXCUSA. Expresa una razón mediante la que puedas evitar mostrar tu desacuerdo.
- NO MOSTRAR DUDAS. Si creen que no estás segur@ será más fácil convencerte.
- SALIR CON OTR@S AMIG@S. Si realmente no es posible un entendimiento plantéate si vale la pena seguir con tu grupo.

# PRESIÓN



Muchas cosas influyen en nuestro comportamiento. Cuando l@s demás nos quieren convencer de algo que sólo responde a sus intereses, esta influencia se convierte en presión.

### Presiones directas:

- Influencia que se produce por parte de tu círculo cercano (colegas, familia, profesor@s...), teniendo que responder rápidamente a sus propuestas.

-En estos casos Puedes sentirte incómod@, no comprendid@ o rechazad@ y con miedo a traicionarte a ti mism@.

### Presiones indirectas:

-Influencia que se produce cuando observamos el comportamiento de otras personas o contextos (publicidad, famos@s, cine, compañer@s, colegas, familia, profesor@s), sin que se espere una respuesta por nuestra parte.

-No te das cuenta de su presión y piensas que actúas libremente. Puedes frustrarte si no logras seguir el modelo mostrado.

### Presiones insistentes:

-Influencia que se produce cuando otr@ no respeta nuestra decisión, insistiendo en que nos comportemos como desea.

-Aquí la presión te afecta más. Sientes que tu opinión no es respetada y te crees obligad@ a responder lo que esperan de ti. Piensas que no hay alternativa.

## Presión

### Social

La televisión, radio, revistas, cine... nos ofrecen continuamente información que afecta a nuestras opiniones, valores, gustos... A veces su fin es sólo informarnos pero otras veces es influir en lo que hacemos y cómo lo hacemos.

¿Necesitamos todo lo que nos ofrecen?, ¿creemos todo lo que nos dicen?, ¿nos sentimos rechazados si no opinamos como la mayoría?, ¿crees que eres la única persona a la que no le influyen l@s demás?

Estos mensajes nos influyen a tod@s, aunque pensemos que no. Para disminuir su influencia intenta analizar:

- QUIÉN NOS LO DICE: es expert@, es importante para nosotr@s su opinión, tiene experiencia en lo que nos cuenta...

- QUÉ QUIERE DE NOSOTR@S: nos informa o nos quiere "vender" algo, nos dice lo que está bien o nos hace pensar, quiere influir en lo que hacemos...

- CÓMO NOS LO DICE: utiliza nuestros sentimientos para convencernos, después de forma cercana nos lo impone.

### Grupal

Nuestro grupo es importante. Nos sentimos protegid@s, querid@s y respetad@s por él, pero a veces también nos influye para hacer o pensar cosas de las que no estamos segur@s. A menudo el grupo no tiene intención de presionarnos, aunque lo haga, o puede ocurrir que nosotr@s no nos demos cuenta de esa presión.

Por eso piensa que:

- Es importante que RECONOZCAS LA PRESIÓN.

- Tenemos derecho a DECIDIR QUÉ PENSAR O HACER aunque no estemos de acuerdo con el grupo.

- Hay que intentar que nuestro@s colegas lo ENTIENDAN.

- SIGUE SIENDO NUESTRO GRUPO aunque no hagamos todo juntos o pensemos de forma diferente.