



Mira el video

Lidiar con la presión de grupo



Descripción general

Encajar con otras personas nos hace sentir bien. Es agradable ser parte de un grupo, porque esto demuestra que somos apreciados y respetados por nuestros pares. Pero si se siente presionado a encajar en un grupo, es posible que se vea tentado a hacer cosas que normalmente no haría. A ese sentimiento lo llamamos "presión de grupo", "presión de los pares", o a lo que en inglés se le conoce como "peer pressure". Este puede ser un tema difícil con el que lidiar. Las siguientes son algunas estrategias que ayudarán.

Deténgase y piense

Antes de nada, si se siente presionado a hacer algo, deténgase y piense. Sea honesto consigo mismo. ¿Se siente bien con eso? ¿Le parece correcto? ¿Le podría traer consecuencias serias? Si se siente incómodo, es porque algo está mal. Deténgase y establezca algunos límites. Es necesario que haga lo que es correcto para usted.

Diga no

A menudo, la forma más directa de lidiar con la presión de los pares es decir "no". Pero, decir "no" no siempre es fácil. Si le resulta muy difícil decir "no", invente una excusa. O posponga. Diga que necesita pensarlo. Diga "hoy no" o "quizás en otro momento".

Busque apoyo

Es posible que necesite comunicarse con alguien en quien usted confía. Hable con uno de sus padres, un mentor o un consejero, acerca de lo que está sintiendo. Ellos le podrán dar consejos y apoyo.

Elija a sus amigos con cuidado

Y por último, acepte que es probable que usted no le agrade a todo el mundo todo el tiempo. Y eso está bien. Si se burlan de usted, lo menosprecian, avergüenzan o critican, sería prudente que reconsiderase estas amistades. Los amigos de verdad no presionan. Ellos respetan las decisiones que usted toma. Así que permitáse evitar a las personas que no lo tratan en la forma en que lo hacen los verdaderos amigos. Si usa la cabeza y elige a sus amigos con cuidado, usted puede evitar la presión de grupo.