

contacto visual. Se demostrará que no se está dispuesto a riesgos. Hay formas de decir NO, por ejemplo: No voy a hacerlo, Paso, Prefiero no hacerlo, gracias. Se debe tener cuidado de no ser inducido a hacer algo si te llaman "gallina" o "cobarde". Hay que mantenerse firme en la decisión.

- ◆ Cambiar de tema, así se aplaza la pregunta hasta sentirse listo para responderla (o no responderla del todo), Evitar la situación puede incluso enviar el mensaje de que no interesa y que no se quiere responder.
- ◆ Crear una excusa para marcharse. Es irte para escapar de la situación. Buscar una excusa , aléjate tan pronto se pueda.
- ◆ Evitar lugares donde se den actividades ilegales u otras cosas con las que no te sientes cómodo. Busca apoyo de amigos, familiares, maestros.



META

“LOGRAR LA ACEPTACIÓN EN UN GRUPO DONDE SE PUEDA COMPARTIR GUSTOS Y PREFERENCIAS, CUYOS AMIGOS TENGAN VALORES SIMILARES Y SE RESPALDEN CUANDO NO QUIERAN HACER ALGO DETERMINADO, QUE DIGAN ESTAMOS CONTIGO”

Realizado por:

**Lcda. Jacqueline de Solís
Lcdo. Azael Moreno
Trabajadores Sociales**

IPHE HERRERA



*Instituto Panameño
De Habilitación
Especial*

*Dirección Nacional de
Servicios Técnicos y Médicos*

*Departamento de Trabajo
Social*

PRESIÓN DE GRUPO



Marzo 2020

¿Qué es la Presión de Grupo?

Es la fuerza, negativa o positiva, que ejerce un determinado grupo hacia una persona, Esta misma presión va a producir en muchas ocasiones, que el adolescente adopte o lleve a cabo conductas con las que no siempre estará completamente de acuerdo.

La presión de grupo influye en las conductas y decisiones, No obstante, estas influencias pueden ser negativas como positivas, dependiendo del grupo escogido por el adolescente para servir como modelo y/o las conductas e ideologías que tenga dicho grupo.

Factores que hacen al Adolescente más vulnerable a la Presión de Grupo

- ◆ Falta de habilidades sociales o precariedad de estas, que le den confianza a la hora de expresar sus opiniones y de hacerse entender delante de los demás, tales como la asertividad, el hablar en público, la empatía, etc.
- ◆ Baja autoestima, por lo que será fácil que se deje influir por otros.
- ◆ Baja percepción del riesgo, que es algo generalizado en la etapa adolescente, pensando que tienen el control total de lo que les puede ocurrir.
- ◆ Falta o inadecuada comunicación con sus padres.
- ◆ Establecimiento de límites y normas inadecuadas en el hogar.

- ◆ Necesidad o tendencia al riesgo, que les lleva a experimentar y a dejarse influir sin medir las consecuencias de sus actos.



Influencias Positivas e Influencias Negativas del Grupo

En la presión positiva los compañeros o amigos pueden influenciarse mutuamente para hacer lo correcto. Deben mantenerse firmes, atender a sus creencias, rechazar los intentos de otros para convencerlos y resistir a hacer algo que consideran incorrecto.



La presión de grupo que también puede ser negativa puede llevarlos a tomar decisiones inadecuadas, peligrosas e incluso al margen de la ley como el consumo de alcohol y otras drogas, práctica de sexo antes de la maduración adecuada, prácticas en la modificación de las pautas alimentarias, violación a normas de la escuela, la comunidad, agresión a un compañero, etc.



Cómo Lidiar con la Presión de Grupo

Al sentirse presionado hay algunas formas de responder ante ello:

- ◆ Tener una respuesta lista y decir No con seriedad. Se evitará el problema de volver a ser presionado ya que se envía el mensaje claro de que no se está interesado. Ser firme y hacer