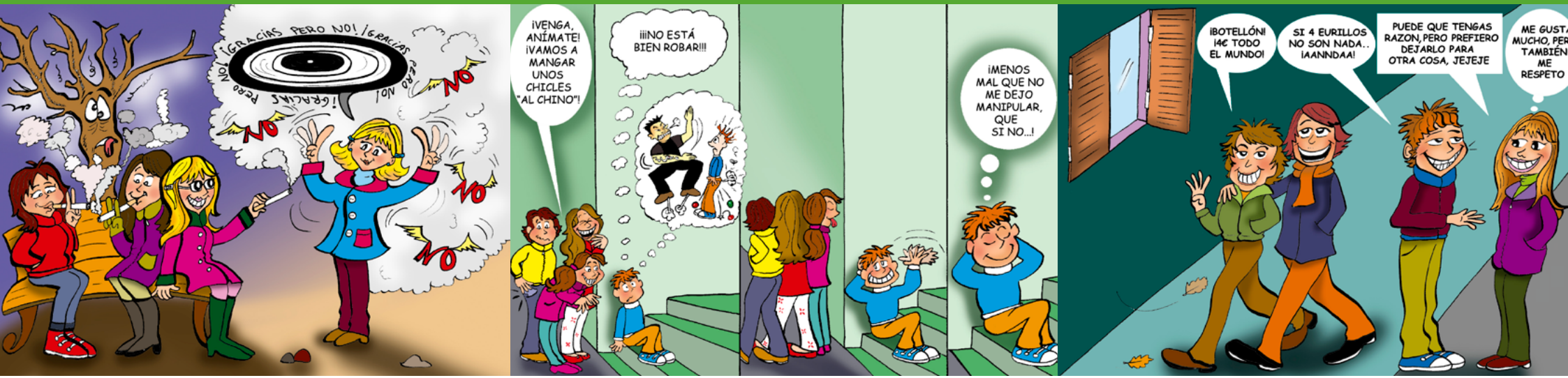
Cómo hacer frente a la presión de grupo



CEAPA

Cómo hacer frente a la presión de grupo

CEAPA

Autores:
E-Thinking Formación. Miguel Roa Polo

Ilustraciones:
Marisa Babiano Puerto

Coordinan:
Leticia Cardenal Salazar
Antonio Martín Román
Silvia Centelles Campillo
Miguel Dueñas Jiménez
Teresa Pintor García
Lola Ramírez Álvarez

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Tercera edición:
Junio de 2019

Maquetación:
IO Sistemas de Comunicación

Imprime:
IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:
Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Gloria Ferrer Camps, Mª Carmen Padilla Darias, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa Mª Capellán Romero, Mª Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higueras, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernáez y Màrius J. Fullana I Alfonso.

Índice

ENERO. **¡SOY UN TÍO RARO!** 5

FEBRERO. **NO QUIERO FUMAR, NO QUIERO FUMAR...** 7

MARZO. **YO PASO** 9

ABRIL. **VACACIONES DE SEMANA SANTA** 11

MAYO. ¿BAJAS? 13

JUNIO. **A EDU LE GUSTA ROCÍO, A EDU LE GUSTA ROCÍO...** 15

JULIO. **OPERACIÓN BIKINI** 17

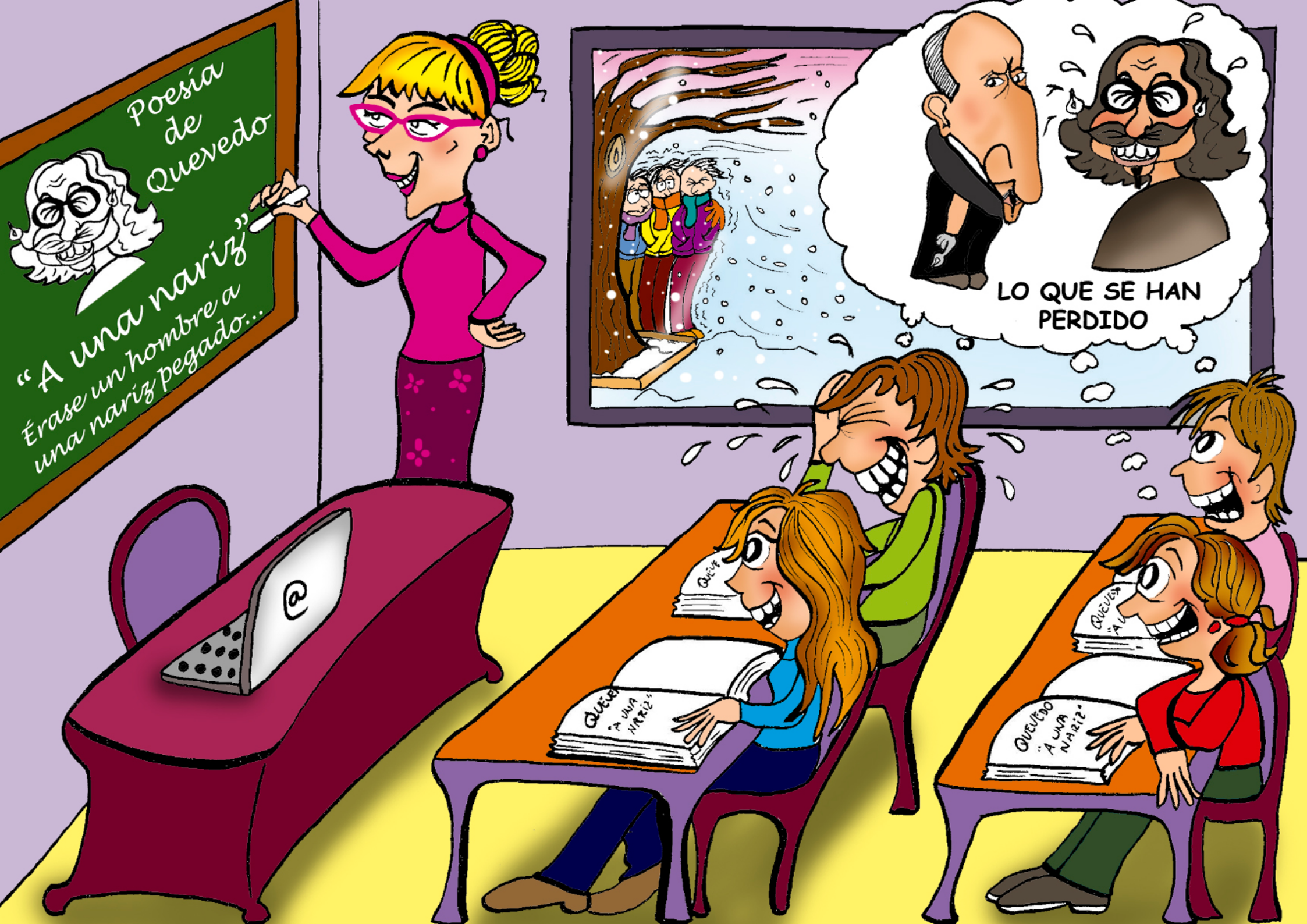
AGOSTO. **UN AMBIENTE TENSO** 19

SEPTIEMBRE. **AMIGO DEL FACEBOOK** 21

OCTUBRE. **DE FIESTA TODA LA NOCHE** 23

NOVIEMBRE. **SI TÚ NO PONES DINERO, NO NOS LLEGA PARA...** 25

DICIEMBRE. **¡VIVA LA PRESIÓN DE LOS BUENOS AMIGOS Y AMIGAS!** 27


Poesía de Quevedo
"A una nariz"
Érase un hombre a una nariz pegado...
LO QUE SE HAN PERDIDO

Enero. ¡Soy un tío raro!

El *prota:*

Pablo, 15 años.

El grupo:

Germán, Miguel y Luis. Tienen la misma edad.
Se conocen desde que empezaron el instituto y son muy buenos amigos.

¿Qué está pasando?

Los chicos están charlando en el patio, es la hora del recreo. Quedan cinco minutos para que termine y tengan que volver a clase. De repente, Miguel comienza a dar saltos y dice gritando como un loco:

> ¡NO ME GUSTA EL INSTITUTO! ¡NI LAS CLASES DE LENGUA!
> ¡Y ME CAE FATAL LA *PROFA*!

Todos ríen. Pablo, Germán y Luis se lo pasan genial con Miguel, es súper buen tío, pero se *le va mucho la olla.*

Miguel dice:

> Yo no voy a clase. ¿Quién se viene?

Germán dice, aun riéndose de la locura de Miguel:

> ¡Yo voy contigo!

Luis, pone la mano en el hombro de Miguel y dice:

> Yo también odio la clase de Lengua. ¿Tú qué haces Pablo?

¿Qué piensa el protagonista?

- *A mí la clase de lengua me gusta.*
- *Quiero ir a clase... en esa clase me lo paso bien.*
- *No me apetece pasarme la mañana dando vueltas con el frío que hace.*
- *Si digo lo que pienso se van a reír y pensarán que soy un bicho raro.*

¿Cómo presiona el grupo?

- ¡Vamos Pablete, no seas cagao! ¡Nos lo vamos a pasar bien!
- No nos dejes tirados, que vamos todos.
- ¡Qué la clase de ahora es un rollazo!

¿Qué hace Pablo?

Pablo decide subir a clase. Con una sonrisa, se dirige a sus amigos:

> ¡Lo siento, chicos! ¡El deber me llama! Soy un tío muy raro, ¡me encanta la Lengua!

¿Cómo se siente después?

Aunque al principio duda porque no quiere decepcionar a sus amigos, al final Pablo se siente muy bien al ser capaz de hacer lo que le apetece.

El truco del protagonista

Pablo no se avergüenza de tener gustos diferentes a los de sus amigos, está orgulloso de ser *un chico singular.*

Dice directamente y sin justificarse, lo que le gusta. Pablo ha decidido ser asertivo, es decir, expresar su deseo de forma clara, sin tener miedo a la opinión de los demás y sin agresividad.

Recuerda tu derecho:

A ser diferente. Eres como eres. Eres un ser único.


¡GRACIAS PERO NO!
¡GRACIAS PERO NO!
NO
NO
NO
NO

Febrero. No quiero fumar, no quiero fumar...

El *prota:*

Amaya, 14 años.

El grupo:

Elena, Marta y Carmen. Tienen 15 y 16 años, son las primas mayores de Amaya. Además de familia, son buenas amigas. Desde pequeñas pasan mucho tiempo juntas. Como son más mayores, Amaya siempre las ha admirado.

¿Qué está pasando?

Amaya ha quedado con sus primas para pasar las tarde juntas. Han decidido verse en el parque que hay cerca de casa.

Cuando Amaya llega al parque, se encuentra a sus primas fumando. Se queda sorprendida y un poco *cortada*, no sabía que sus primas fumaran.

Nada más llegar y pese a la cara de sorpresa de Amaya, Elena le ofrece un cigarrillo:

> ¿Quieres uno?

¿Qué piensa la protagonista?

- *No quiero fumar.*
- *Mi padre y mi madre fuman muchísimo y es algo que siempre me ha molestado.*
- *No quiero que mis primas piensen que soy una niña pequeña.*

¿Cómo presiona el grupo?

- No pongas esa cara... que tampoco es para tanto.
- ¿No decías que no sabes cómo hablar con chicos? Pues así puedes ir a pedirles fuego.
- ¡Venga ya! ¡No seas niña chica!

¿Qué hace Amaya?

Ante cada una de las frases de sus primas que le incitan a fumar, Amaya dice:

> No quiero fumar, veo a mis padres fumar a diario y me da mucha grima.

¿Cómo se siente después?

Amaya se siente mal porque sus primas puedan verla como una niña pequeña. Pero a la vez tiene muy claro que el tabaco *no le va*. Al final, Amaya se alegra de haber sido capaz de no ceder a la presión.

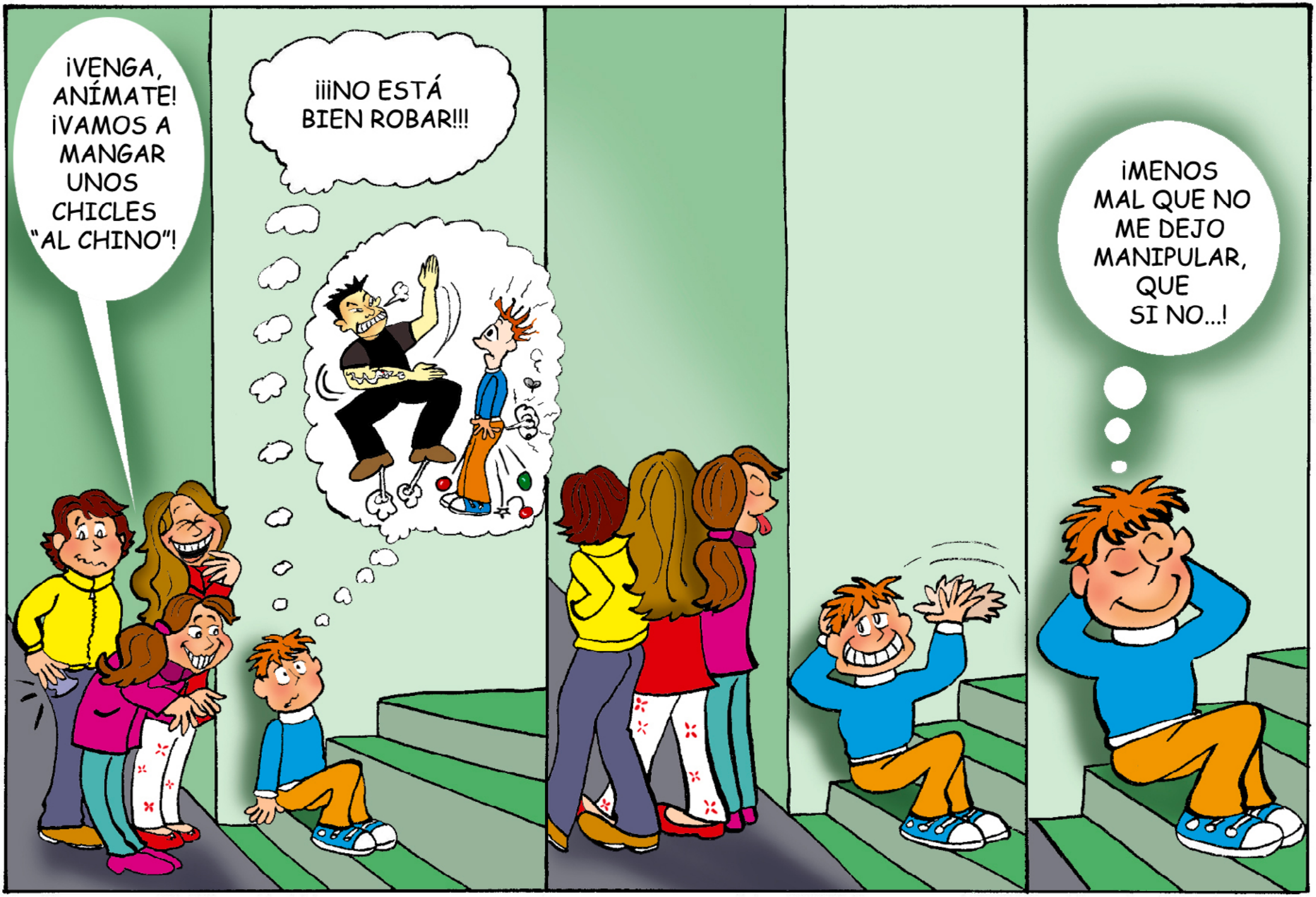
El truco de la protagonista

Amaya repite una misma frase una y otra vez (como si fuera un disco rayado), es una buena manera de defender su posición.

Cada vez que alguien te proponga algo que no te apetece puedes repetir frases del tipo: "No me apetece", "yo paso", "gracias, pero no", "quizás otro día", "por ahora no", etc.

Recuerda tu derecho:

A tomar decisiones sobre tu salud y sobre tu cuerpo.


¡VENGA, ANÍMATE! ¡VAMOS A MANGAR UNOS CHICLES "AL CHINO"!
¡¡¡NO ESTÁ BIEN ROBAR!!!
¡MENOS MAL QUE NO ME DEJO MANIPULAR, QUE SI NO...!

Marzo. Yo paso.

El *prota:*

Javier, 13 años.

El grupo:

Roberto, Marta y Adriana. Tienen la misma edad que Javier y viven los cuatro en el mismo edificio. Desde que son pequeños, después de hacer los deberes, se reúnen en el portal de la casa.

¿Qué está pasando?

Están los cuatro charlando sobre cosas de colegio, cuando Marta dice:

> Vamos a por chicles.

Roberto dice que no tiene dinero y el resto del grupo dice lo mismo. Adriana propone ir *al chino* y mientras los demás distraen al dependiente, ella meterá la mano en el bote de los chicles.

¿Qué piensa el protagonista?

- *Aunque sea poco dinero no está bien robar.*
- *Me pone muy nervioso hacerlo.*
- *Me moriría de vergüenza si me pillan.*
- *Si digo que no dirán que soy un cagado.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Javier se ha cagado, Javier se ha cagado...
- No pasa nada, nadie va a la cárcel por cuatro chicles.
- ¿Nos vas a dejar solos?

¿Qué hace Javier?

Dice:

> Yo paso, me quedo aquí. No quiero chicles. Id vosotros si queréis.

Se queda solo en el portal.

¿Cómo se siente después?

Cuando se queda solo se siente fatal durante unos minutos, luego empieza a sentirse mejor al imaginarse lo mal que lo pasaría robando en la tienda. En el fondo siente que es el más listo de sus amigos y está orgulloso de ser una *persona de principios.*

El truco del protagonista

Javier prevé las consecuencias, es asertivo y se aleja de la "zona de presión".

Sabe que una vez en la tienda le hubiera costado más mantener su posición, por eso hace caso a su instinto y decide no acompañar a sus amigos.

Dice: "No quiero chicles", porque no le parece bien robar, aunque lo robado no sea de mucho dinero. No sería coherente si luego se comiera esos chicles.

Recuerda tu derecho:

A tener **tus propios valores** y a hacer aquello que consideres correcto sin justificar porque lo haces.


¡NO, NO QUIERO BEBER!
Cerveza

Abril. Vacaciones de Semana Santa

La *prota:*

Sofía, 15 años.

El grupo:

Lucía, Julia, Paula y Gabriela se conocen desde pequeñas. Sofía llegó al barrio y al instituto el año pasado.

¿Qué está pasando?

Es el último día de clase. Empiezan las vacaciones de semana santa. Varios grupos del instituto lo celebran en el parque que está enfrente. Hay cerveza y whisky. Sus amigas saben que a Sofía no le gusta beber, pero insisten en que se tome algo.

¿Qué piensa la protagonista?

- *No me gusta el sabor de la cerveza.*
- *Cuando bebo pierdo el control de lo que hago y no me apetece hacer el ridículo.*
- ¿Si me tomo una cerveza me dejarán tranquila?

¿Cómo presiona el grupo?

- Un día es un día, no seas ñoña.
- Sólo una cerveza.
- ¿Qué pasa, no te alegras de estar de vacaciones?

¿Qué hace Sofía?

Sofía espera a que todas sus amigas terminen de hablar y de presionarla para que beba. Cuando acaban, pone una voz seria, frunce el ceño y dice:

> El whisky me sabe demasiado dulce. Sabéis que sólo tomo tequila.

¿Cómo se siente después?

Se siente bien porque ha conseguido salirse con la suya y porque ha hecho reír a sus amigas.

El truco de la protagonista

Usar el humor. Puedes "decir no" de muchas maneras; incluso rompiéndoles los esquemas a tus amigos y amigas.

Las amigas de Sofía saben que nunca ha probado el tequila, por eso su respuesta les resulta graciosa.

El humor es una forma de romper la dinámica de presión, de cambiar de tema y destensar la situación.

Recuerda tu derecho:

A **no complacer** los deseos, necesidades o expectativas de los demás.


¡¡¡¡¡CONSEGUÍ ESTUDIAR HASTA LAAASS 7!!!!!
I ♥ mis amigas
@
TEMA 12
¡SONRÍE ALMUDENA! ¡TE LA MANDARÉ PARA QUE RECUERDES QUE TE APRECIAMOS MUCHO!
OK
@
@

Mayo. ¿Bajas?

La *prota:*

Raquel, 13 años.

El grupo:

Cintia, 12 años, Leticia y Almudena de 13. Amigas desde la guardería. Son uña y carne. Se lo cuentan todo y siempre se apoyan.

¿Qué está pasando?

Raquel está en su casa y acaba de empezar a estudiar. Le han quedado dos asignaturas y se ha prometido llevar los deberes siempre hechos al colegio y *empollar* todos los días hasta las siete.

Son las seis y suena el telefonillo.

> Raquel, soy Cintia, ¿bajas? Estamos Leticia, Almudena y yo.

¿Qué piensa la protagonista?

- *Me apetece bajar, pero me he prometido a mí misma que estudiare hasta las siete.*
- *Me da miedo que entonces no vengan a buscarme otro día.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Anda baja. Luego haces los deberes.
- Almudena lo ha dejado con Dani y está hecha polvo.
- Vamos a ir al centro comercial a dar una vuelta a ver si la animamos.

¿Qué hace Raquel?

Le dice a Cintia:

> Voy a estudiar hasta las siete, luego me paso y os veo. Nos vemos a las siete y veinte en las escaleras.

Le manda un *WhatsApp* a Almudena:

> Guapa, luego nos vemos y me cuentas. Ánimo, tú vales mucho más que ése... Nos vemos en un ratillo.

¿Cómo se siente después?

Se siente bien. Ha cumplido su promesa y sabe que Almudena no se va enfadar. Si lo hiciera no sería su amiga.

El truco de la protagonista

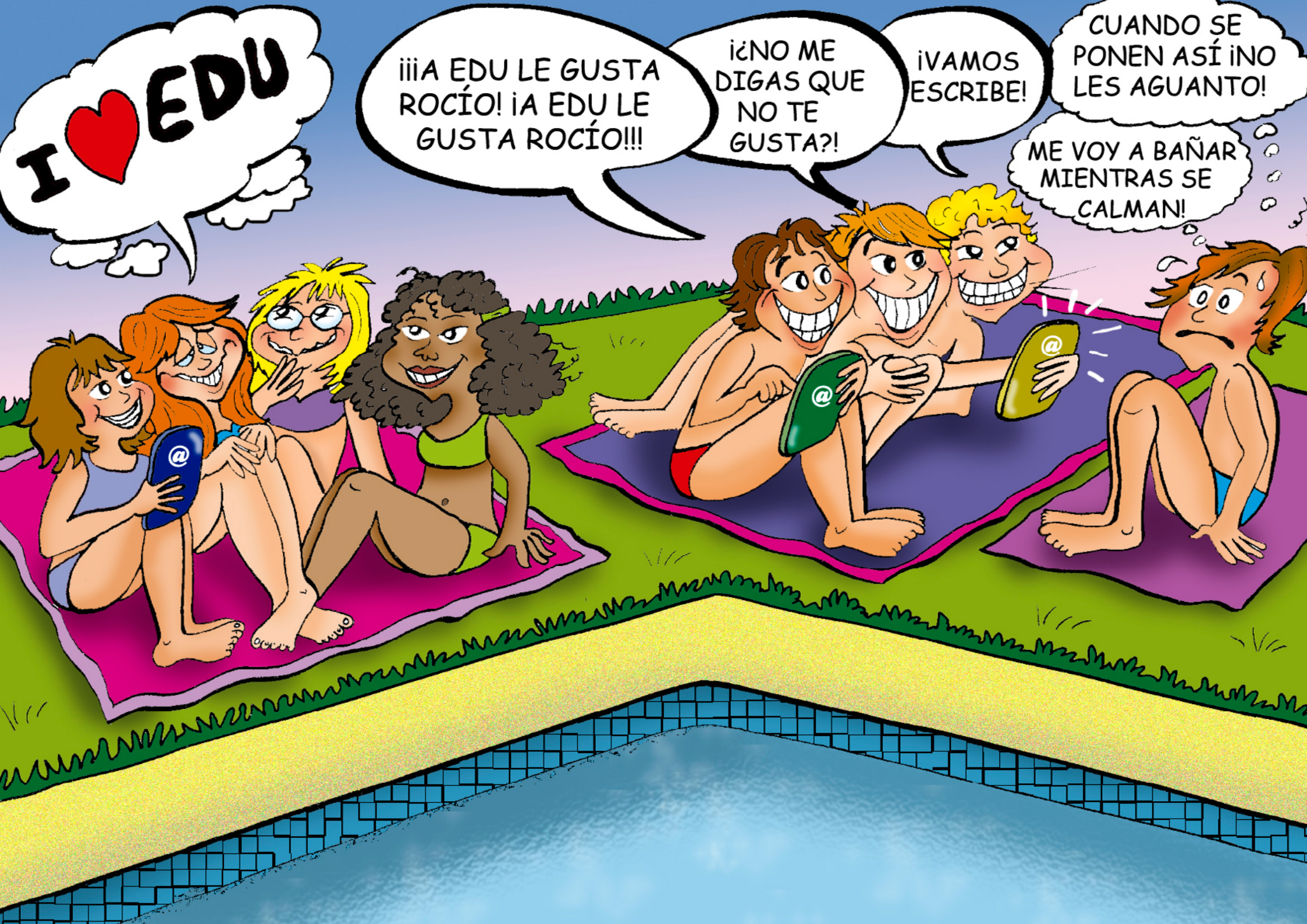
Raquel busca opciones para cuidarse y cuidar a sus amigas. Casi siempre hay alternativas si usamos la imaginación.

Mantiene su compromiso de estudiar y es capaz de buscar una solución para apoyar a su amiga: queda con Almudena más tarde y le manda un *WhatsApp* cariñoso.

Raquel es una chica creativa.

Recuerda tu derecho:

Recuerda tu derecho a buscar **tus propias alternativas,** que no tienen porqué ser las soluciones propuestas por los demás. Es importante que ejerzas este derecho sin sentirte culpable. Tus necesidades o tú tiempo son tan importantes como el de los demás.


I ♥ EDU
¡¡¡A EDU LE GUSTA ROCÍO! ¡A EDU LE GUSTA ROCÍO!!!
¡¿NO ME DIGAS QUE NO TE GUSTA?!
¡VAMOS ESCRIBE!
CUANDO SE PONEN ASÍ ¡NO LES AGUANTO!
ME VOY A BAÑAR MIENTRAS SE CALMAN!

Junio. A Edu le gusta Rocío, a Edu le gusta Rocío...

El *prota:*

Edu, 13 años.

El grupo:

Santi, Carlos, y Luis. Todos se conocen desde primero de la ESO, se pasan el día juntos, son muy buenos amigos.

¿Qué está pasando?

Están en la piscina del barrio. El grupo de Edu, está sentado muy cerca de otro grupo de chicas: Rocío, Julia, Soraya y Fátima. Santi recibe un *WhatsApp* de Julia que dice: A Rocío le gusta Edu... nos lo acaba de contar.

Santi se lo cuenta a los chicos. La noticia revoluciona el grupo. Todos empiezan a tomar el pelo a Edu. Alborotados animan a gritos y empujones a que Edu le escriba algún mensaje a Rocío.

No paran de decir "tonterías" sobre "la nueva pareja" y a repetir canturreando:

A Edu le gusta Rocío, a Edu le gusta Rocío...

¿Qué piensa el protagonista?

- *A mí Rocío no me gusta... y si me gustara desearía que el mensaje me lo hubiera mandado ella.*
- ¡Qué vergüenza!
- *Cuando se ponen así de tontos mis amigos, no les aguanto.*
- ¿Y si me equivoco? T*odos dicen que Rocío está muy buena.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Todos a la vez diciendo: Escribe, escribe, escribe...
- Vamos que Rocío está súper buena. ¿No me digas que no te gusta?
- Escribe... no seas duro con ella, pobrecita. ¿Quieres romperle el corazón?

¿Qué hace Edu?

Se levanta y se tira de cabeza a la piscina. Necesita calmarse y esperar a que sus amigos se calmen. Lo tiene muy claro: no piensa escribir ningún mensaje a Rocío. No le gusta.

¿Cómo se siente después?

Se siente más calmado y tranquilo para poder enfrentarse a sus amigos y decir lo que piensa: A mí Rocío no me gusta.

El truco del protagonista

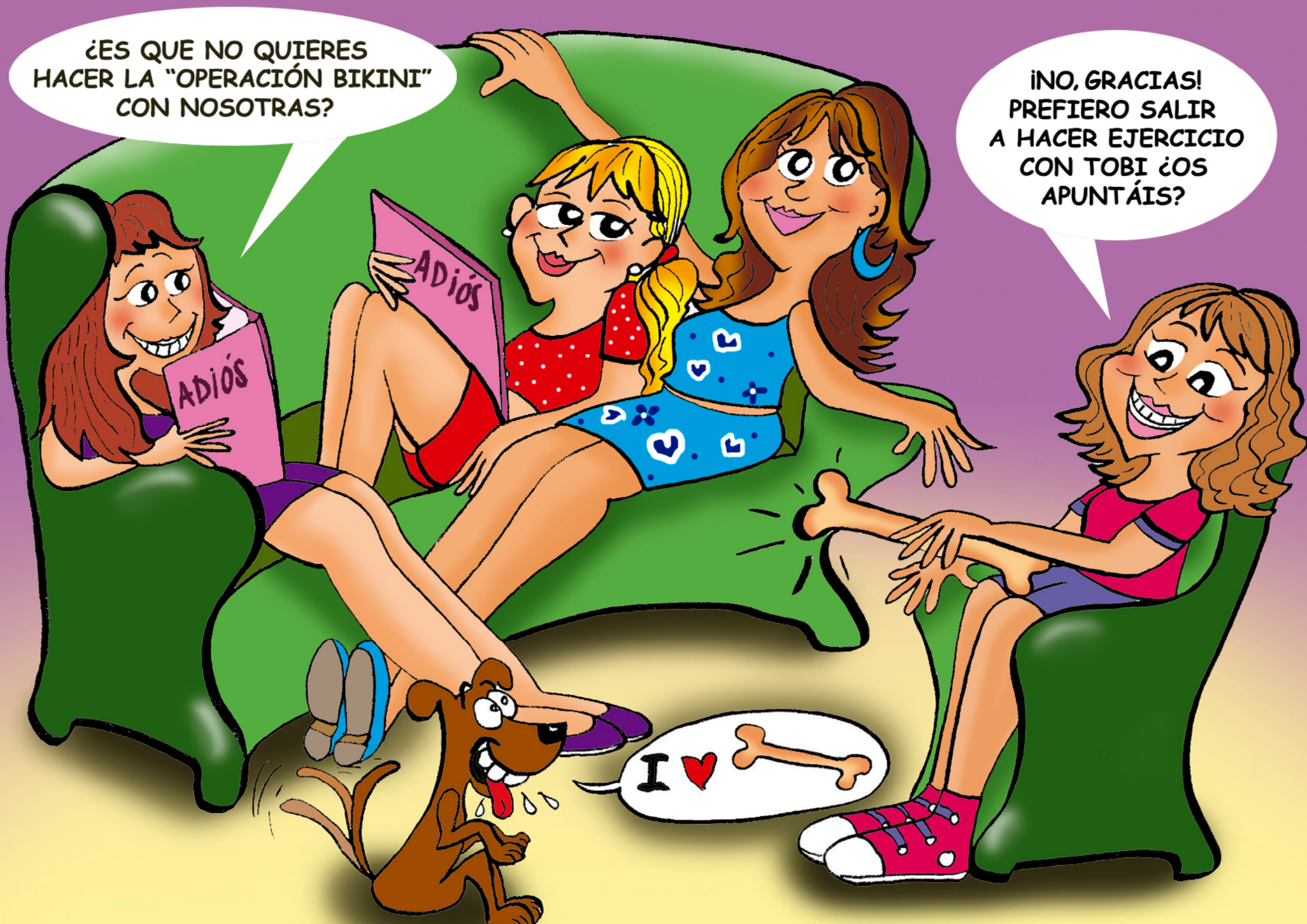
Tomarse un tiempo para pensar. A veces lo mejor que podemos hacer es alejarnos un poco de la situación y así no tomar una decisión precipitada.

Edu se imagina que habría pasado si, sin pensar, hubiera hecho caso a sus amigos; ahora estaría en una situación muy incómoda.

Nunca se ha enrollado con nadie y no quiere precipitarse.

Recuerda tu derecho:

A **elegir** quién te gusta, independientemente de las opiniones de los demás...y tienes todo el tiempo del mundo para tomar decisiones personales.


¿ES QUE NO QUIERES HACER LA "OPERACIÓN BIKINI" CON NOSOTRAS?
ADIÓS
ADIÓS
¡NO, GRACIAS! PREFIERO SALIR A HACER EJERCICIO CON TOBI ¿OS APUNTÁIS?
I ♥

Julio. Operación bikini

La *prota:*

Blanca, 15 años.

El grupo:

Gabriela, Gloria y Tamara.

¿Qué está pasando?

Gabriela, Tamara y Blanca están tiradas en el sofá de casa de Gabriela leyendo revistas.

Gabriela, Gloria y Tamara han decido hacer una dieta que han visto en una revista: "Operación bikini: pierde 3 kilos en una semana" y le proponen a Blanca que se una al grupo. Están muy emocionadas y ya están haciendo planes para hacer un grupo privado de Facebook para contárselo todo y animarse mutuamente durante la semana.

¿Qué piensa la protagonista?

- *No me apetece hacer una dieta de una revista.*
- *Yo me veo bien, no necesito hacer dieta.*
- *Me da miedo quedarme fuera del grupo. Si no hago la dieta van estar todo el día hablando de lo mismo y no voy a poder hablar con ellas.*

¿Cómo presiona el grupo?

- ¿Es que no quieres hacer la "operación bikini" con nosotras?
- ¡Con la fuerza de voluntad que tú tienes seguro que pierdes más de tres kilos!
- Además de hablar por Facebook, vamos a hacer un grupo de WhatsApp.

¿Qué hace Blanca?

Dice:

No me apunto, gracias. Me veo muy bien, y vosotras estáis muy guapas. Si decidís hacer una dieta, creo que es mejor ir al médico, con las dietas de las revistas pierdes dos kilos y a la semana, pesas cuatro más.

¿Cómo se siente después?

Aunque cuesta "quedarse fuera" de los grupos, se siente bien de tener su propia opinión, de defenderla sin atacar a nadie y además le gusta cuidar de sus amigas.

El truco de la protagonista

Ha sido directa, clara y cariñosa.

Si te comunicas así, lo más habitual es que te respeten, incluso muchos y muchas te admirarán por ser valiente.

Si alguien se enfada contigo cuando intentas cuidarte y tomar decisiones que te benefician, quizás no sean tan buenos amigos o amigas.

Recuerda tu derecho:

A **cuidar de tu salud y de tu cuerpo** ignorando los consejos que te den.


¡ESTOOYY AQUÍ Y...!
¡..OS ECHO DE MENOS!
¡¿A VOSOSTROS OS CORTA QUE YO NO FUME PORROS?!
¡ME PREOCUPA QUE DEJEMOS DE SER AMIGOS!
¡¡¿EEHHH?!!
¡QUIZÁ TENGAMOS QUE HABLAR...!

Agosto. Un ambiente tenso

El *prota:*

Raúl, 16 años.

El grupo:

Gonzalo, Sabino y Koldo.

¿Qué está pasando?

Están en parque. Koldo, Sabino y Gonzalo desde que empezó el verano han empezado a fumar porros en el parque. Son amigos del barrio y se tienen mucho aprecio.

Raúl se siente incomodo, él no fuma y nota que a veces se queda fuera. Sus amigos no le presionan de forma directa para que fume.

No le dicen nada, se pasan el porro entre ellos. Hay un ambiente muy tenso.

¿Qué piensa el prota?

- *Aunque no me digan nada, yo sé que ellos quieren que fume.*
- *Todos nos sentimos incómodos con la nueva situación. Si todos fumáramos, sería más fácil.*
- *Si ellos dejaran de fumar, yo estaría más cómodo.*
- *No quiero empezar a fumar, no me apetece gastar mi dinero en eso.*
- ¿Les pido que me pasen el porro?

¿Cómo presiona el grupo?

- A veces el grupo no presiona de forma directa, no nos dice nada, pero las caras y los gestos son de incomodidad o de rechazo.
- A veces somos nosotros mismos lo que nos imaginamos lo que desean o necesitan los demás y nos metemos presión.

¿Qué hace Raúl?

Raúl está cansado de la tensión que se respira y saca el tema a relucir, y pregunta:

- Tíos, yo tengo muy claro que no quiero empezar a fumar, pero ¿a vosotros os corta que yo no fume porros? Os noto raros conmigo.
- Nos llevamos bien, pero desde que fumáis estáis muy raros.
- Me preocupa que dejemos de ser colegas.

Quiere saber qué piensan los otros de la nueva situación.

¿Cómo se siente después?

Está apenado. Si las cosas siguen así de tensas o no respetan su opción, quizás no puedan seguir siendo amigos.

Se siente bien. Es difícil hablar de lo que significa "ser colegas" y Raúl se ha atrevido.

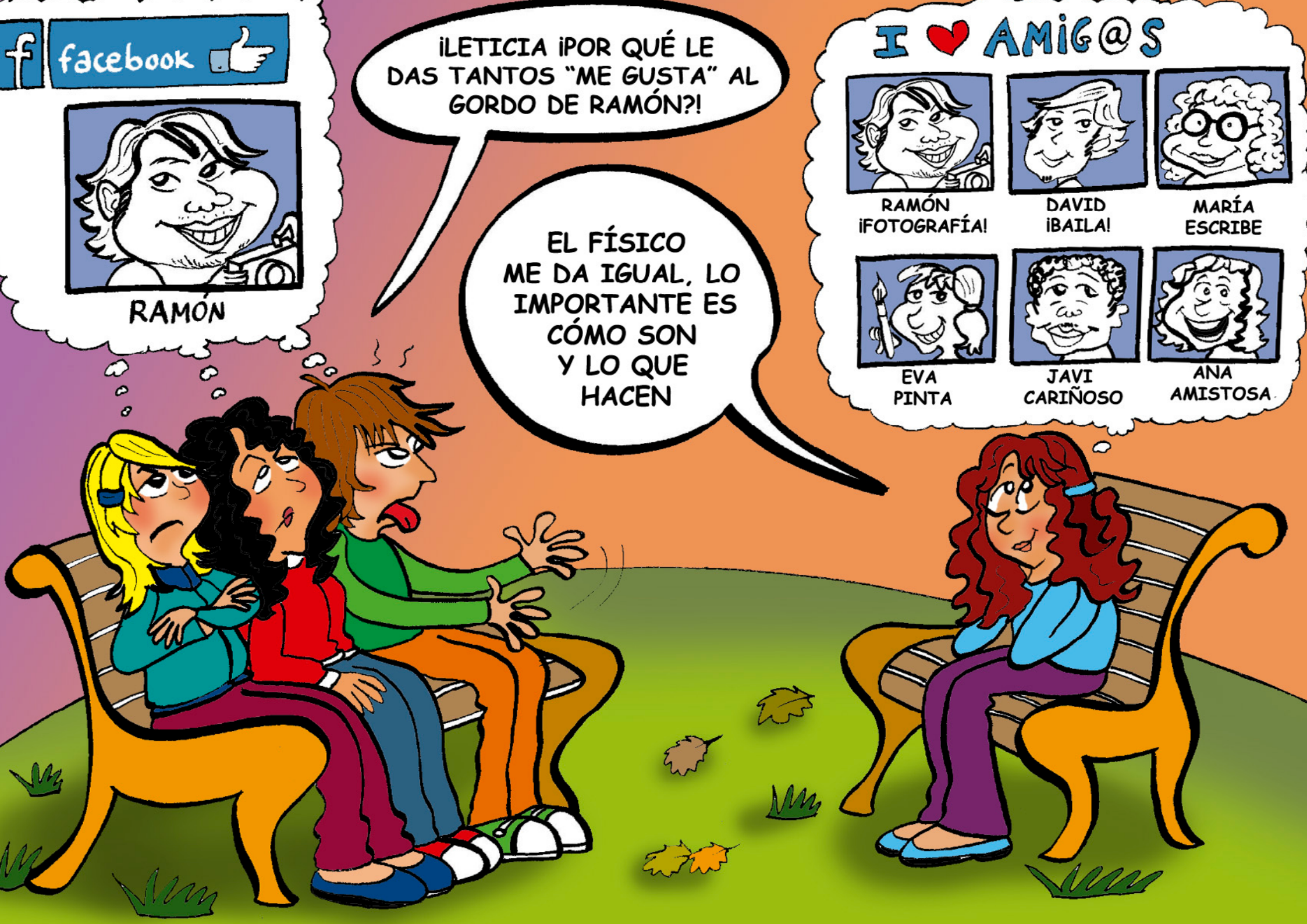
El truco del protagonista

Raúl pregunta directamente a sus amigos. Afronta el problema e inicia una conversación seria sobre el tema.

Hacerse mayor tiene que ver con manejar situaciones difíciles, expresar nuestras opiniones y buscar soluciones.

Recuerda tu derecho:

A poder **expresar libremente** tus sentimientos y opiniones.


facebook
RAMÓN
¡LETICIA ¡POR QUÉ LE DAS TANTOS "ME GUSTA" AL GORDO DE RAMÓN?!
EL FÍSICO ME DA IGUAL, LO IMPORTANTE ES CÓMO SON Y LO QUE HACEN
I ♥ AMIG@S
RAMÓN ¡FOTOGRAFÍA!
DAVID ¡BAILA!
MARÍA ESCRIBE
EVA PINTA
JAVI CARIÑOSO
ANA AMISTOSA

Septiembre. Amigo del Facebook

La *prota:*

Leticia, 15 años.

El grupo:

Gema, Sara y Antonio, de la misma edad, son amigos de toda la vida. Leticia tiene 253 amigos de Facebook, casi todos son gente del colegio.

¿Qué está pasando?

Están en un parque los cuatro amigos. Están todos muy callados, hasta que Antonio le dice muy borde a Leticia:

> Oye Leticia, ¿a ti que te pasa con *el gordo* de Ramón en el Facebook? ¿Por qué le has aceptado? ¿Y por qué te pasas el día dándole al "Me gusta" de sus fotos?

El resto del grupo está callado, pero por sus caras parece que están de acuerdo con lo que ha dicho Antonio.

¿Qué piensa la protagonista?

- *Todo el colegio dice que Ramón es un gordo y un imbécil, pero a mí me cae bien y me encantan las fotos que hace.*
- *Aunque no lo he visto en todo el verano, hemos whastappeado un montón y me lo he pasado genial.*
- *Hay algo dentro que me dice que defienda a Ramón.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Eres de las pocas del colegio que lo tiene de amigo en Facebook. ¿Qué pasa? ¿te mola Ramón?
- Eres un poquito rara.
- ¿Te gusta el gordo?

¿Qué hace Leticia?

Dice envalentonada y muy despacio:

> Sí... me mola Ramón. ¿Qué pasa? Y me molan sus fotos. ¿Algún problema? Tengo personalidad, no como vosotros y me da igual lo que diga el colegio entero. Lo mismo hasta quedo con él un día.

Dice algo más nerviosa:

> ¿Y qué pasa? Si yo por lo que sea, engordara, ¿también me rechazaríais? ¡Pues vaya amigos! Creo que juzgar a la gente por su aspecto es muy superficial y yo no lo soy.

¿Cómo se siente después?

Tiene el corazón a mil por hora. A veces decir la verdad genera ese efecto. Pero está contenta, no se puede imaginar lo mala persona que se hubiera sentido si hubiera dicho algo negativo de su nuevo amigo Ramón.

Siente que ha hecho lo correcto: ¡Qué pase lo que tenga que pasar!

El truco de la protagonista

Leticia ha escuchado a su instinto. Ha dicho lo contrario a lo que se espera de ella y no se ha acobardado. Quizás se ha puesto un poco borde, pero resistir la presión de los grupos no es fácil, y a veces, una no es capaz de responder siempre con tranquilidad.

Recuerda tu derecho:

A elegir tus amigos y amigas sin presiones y a defender tus valores. También tienes derecho a **no ser una persona perfecta** y contestar siempre de manera tranquila (a veces los colegas nos pueden provocar un ataque de nervios).


AGUA
¿TE APUNTAS POR FIN A MI FIESTA DE CUMPLEAÑOS TODA LA NOCHE, SIN DECIR QUE MIS PADRES NO ESTARÁN?
¡NO ME GUSTA MENTIR!
¡ESTARÉ HASTA LAS 12!
¡QUÉ RAJAO!
PARA TI SERÉ RAJAO, PARA MÍ VALIENTE, HAGO LO QUE QUIERO A PESAR DE VUESTRA BRONCA

Octubre. De *fiesta* toda la noche

El *prota:*

Miguel, 16 años.

El grupo:

Víctor, Mario, Adela y África, de la misma edad. Son amigos desde que empezaron el instituto. Los fines de semana los cinco salen de *fiesta* hasta las doce... como la Cenicienta.

¿Qué está pasando?

El viernes es el cumpleaños de Víctor y quiere celebrarlo a lo grande. Les propone un plan. Dice:

> Tengo el plan perfecto para celebrar mi cumple el viernes. Escuchad:
> **Uno**: Pido permiso a mis padres para celebrar el cumpleaños en casa hasta las doce.
> **Dos**: Quedamos a las seis y media, ellos tienen planeado irse al pueblo el fin de semana. Suelen irse sobre las siete.
> **Tres**: Les aguantamos con buena cara media horita y en cuanto se vayan *la liamos parda*.
> **Cuatro**: Vosotros decís a vuestros padres que os quedáis a dormir, pero no digáis que mis padres no van a estar en casa.
> Para Víctor el plan es perfecto. Miguel hace unos días dijo que se apuntaba, pero ahora lo ha pensado mejor y les expresa a sus amigos que no sabe qué hacer. No le gusta mentir.

¿Qué piensa el protagonista?

- *Dije hace tiempo delante de todos que me apuntaba; voy a quedar como un rajado.*
- *Me apetece mucho celebrarlo.*
- *No me gusta mentir a mis padres, pero si les pido permiso seguro que no me van a dejar.*
- *Estoy en un callejón sin salida.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Miguel, por fa, no te rajes.
- Es el cumpleaños de Víctor...
- Eres un cobarde, dijiste que sí....
- Eres un capullo...

¿Qué hace Miguel?

Decide ir al cumpleaños hasta las doce. Dice cada vez que se meten con él:

- Para ti quizás sea un capullo, para mí, estoy haciendo lo que quiero hacer.
- Para ti seré un cobarde, para mí, soy un valiente por atreverme a cambiar de opinión a pesar de la bronca que me estáis echando.

Como tiene mucho afecto a Víctor, le dice, sin justificarse demasiado:

> Víctor, siento no seguirte *el rollo*, pero las cosas con mis padres están tensas y no quiero liarla más.

¿Cómo se siente después?

Se siente muy mal. Le ha costado mucho decir que no quería mentir a sus padres delante de todo el mundo y le da miedo pensar que Víctor pueda enfadarse con él. Según pasa el tiempo y se tranquiliza, se va sintiendo mejor. Piensa que ha sido valiente con su decisión.

El truco del protagonista

Miguel ha empleado dos trucos.

Ha empleado el truco "Para ti... para mí...". Por ejemplo:

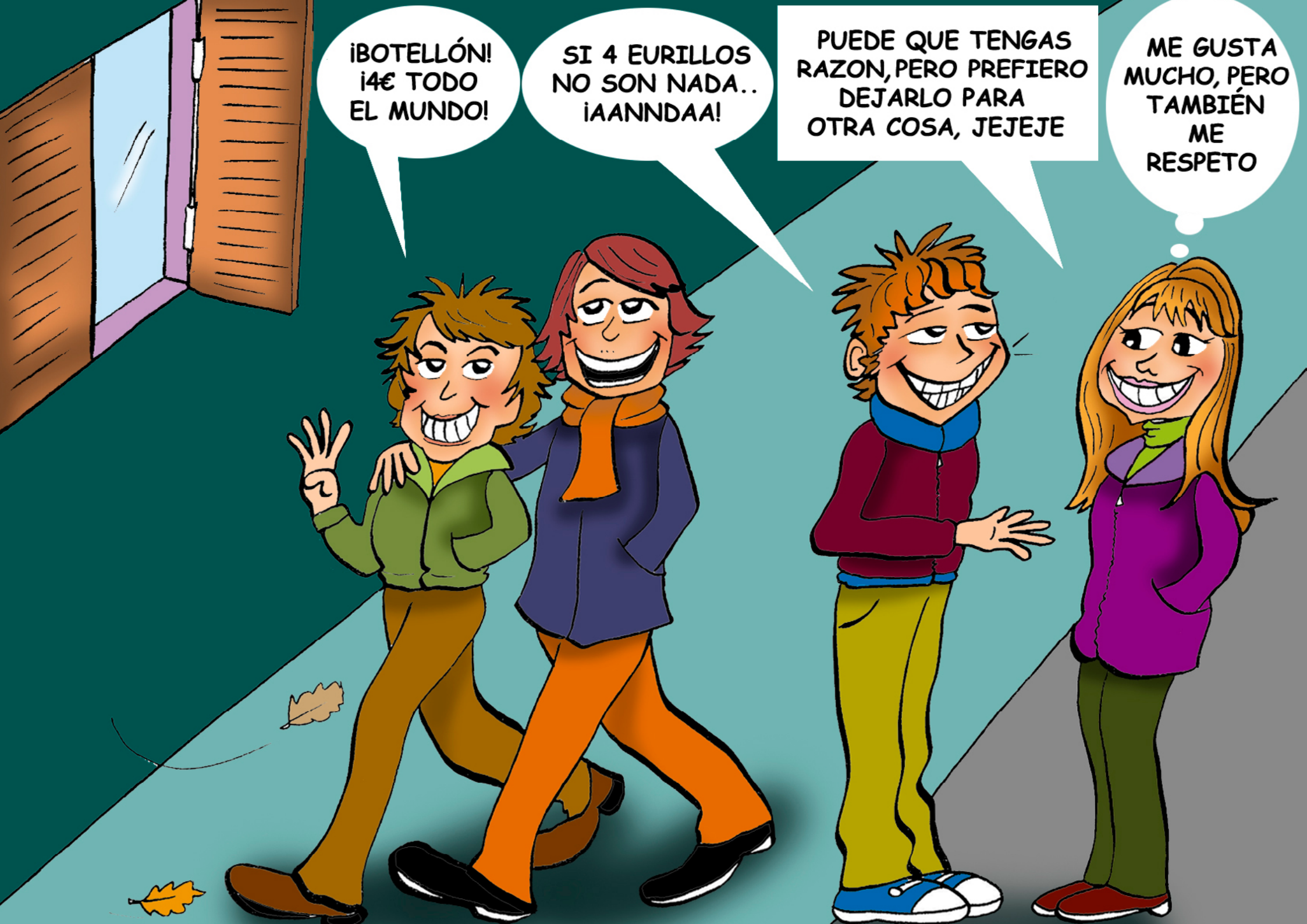
> Para ti seré hortera, pero yo me veo con bastante estilo; Para ti seré idiota, pero para mí soy una tía súper lista, etc.

Es una forma de rechazar insultos, sin insultar.

También ha empatizado con el enfado de Víctor, manteniendo su posición y explicando el porqué de su decisión sin justificarse demasiado.

Recuerda tu derecho:

A **no justificar** tus decisiones, a no sentirte culpable, a equivocarte y a cambiar de opinión.


¡BOTELLÓN! ¡4€ TODO EL MUNDO!
SI 4 EURILLOS NO SON NADA.. ¡AANNDAA!
PUEDE QUE TENGAS RAZON, PERO PREFIERO DEJARLO PARA OTRA COSA, JEJEJE
ME GUSTA MUCHO, PERO TAMBIÉN ME RESPETO

Noviembre. Si tú no pones dinero, no nos llega para...

La *prota:*

Diana, 15 años.

El grupo:

Amigos de clase: Clemente, Juan y Jacobo.

¿Qué está pasando?

Es fin de semana. El grupo decide hacer "botellón". Clemente dice a gritos:

¡A ver escuchad! ¡Cuatro euros todo el mundo para botellón!

(A Diana le encanta Jacobo desde que llegó al instituto...)

Jacobo está recogiendo las monedas, se acerca a Diana y le dice con la mano extendida y voz pedigüeña: cuatro eurillos para botellón...

¿Qué piensa la protagonista?

- *Lo fácil es poner los cuatro euros, aunque no vaya a beber.*
- *¿Cómo le voy a decir a Jacobo que no, con lo que me gusta?.*
- *Voy a quedar como una rata.*

¿Cómo presiona el grupo?

- Santa Diana, no seas boba...y pon los cuatro eurillos.
- Anda no seas borde, si no pones tú, no nos llega para comprar.
- Si cuatro eurillos no es nada.

¿Qué hace Diana?

- Puede ser que lleves razón, pero prefiero no poner dinero.
- Sí, puede ser que yo sea una borde, pero prefiero gastarme mi pasta en otra cosa.
- Es posible que tengas razón y no sea mucho dinero cuatro euros, pero paso.
- Puede que tengas razón, pero no voy a poner dinero si no quiero beber.

¿Cómo se siente después?

Se siente presionada y ha sido difícil. Pero se siente orgullosa de ser independiente de la presión de los demás.

El truco de la protagonista

Ha usado una técnica que se llama "banco de niebla", que consiste en dar parcialmente la razón, pero mantente firme en la decisión que has tomado.

Damos las razón y después podemos decir "pero..." y damos una pequeña explicación, o simplemente decimos que no nos apetece. Podemos emplear expresiones del tipo: "Sí, tienes razón, pero...", "es posible, pero...", "quizás, pero....".

Recuerda tu derecho:

A **decidir** libremente y **sin coacciones** sobre qué haces con tu dinero.


¡¡POR FAVOR, VENTE CON NOSOTR@S EL FINDE!
¡¡¡¡MÍRATE!!!!
...¡¡¡¿Y SI LES HAGO CASO?!!!

Diciembre. ¡Viva la presión de los buenos amigos y amigas!

El *prota:*

Lucas, 16 años.

El grupo:

María, Íker, Sandra, y Marta. A pesar de que son chicos y chicas muy diferentes forman una pandilla muy bien avenida.

¿Qué está pasando?

Lucas está pasando una mala racha. Se pasa el día metido en casa, delante del ordenador... y aunque no se queja, sus amigos saben que está muerto de aburrimiento y cada vez más *depre.*

Íker, Sandra, María y Marta toman cartas en el asunto y le proponen un plan para romper con la rutina. Han organizado una escapada de fin de semana a un pueblo cercano. María ha convencido a sus padres para que inviten a sus amigos a la casa tienen el pueblo.

¿Qué piensa *el protagonista*?

- *No me apetece nada...qué rollo.*
- *María le ha pedido el favor a sus padres, me da corte decir que no.*
- ¿Y si digo que sí?

¿Cómo presiona el grupo?

- Lucas no seas muermo, ¡anda vente!
- Lo hemos organizado por ti... te vemos muy depre.
- No ha sido fácil convencer a los padres de María... no seas...

¿Qué hace Lucas?

Cede a la presión y se apunta al plan.

¿Cómo se siente después?

Se siente mucho mejor. Ha sentido que es alguien importante para la pandilla y que todos quieren cuidarle.

Ha hecho caso a su instinto y ha decidido plantarle cara a la tristeza.

El truco del protagonista

Lucas identifica que los amigos le están presionando para hacer algo beneficioso y cede a la presión.

Los grupos pueden presionarnos para hacer cosas que nos perjudican o que nos benefician. Es importante que aprendas a identificar la diferencia.

Si te sientes incómodo/da, nervioso/a, asustado/a, forzado/a, extraño/a, etc., quizás tengas que resistirte a la presión.

Si crees que el grupo pretende cuidar tu salud, tus intereses y necesidades, puedes decidir si decides ceder a la presión.

Recuerda tu derecho:

A ignorar los consejos, aunque éstos sean buenos.

Recuerda todos tus derechos asertivos básicos

A ser una persona tratada con respeto. A decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad. A elegir pareja y amigos/as sin presiones. A equivocarte y cambiar de opinión. A tener tus propias opiniones y valores. A tener tus propias necesidades, que son tan importantes como las de los demás. A expresar sentimientos. A defenderte cuando se te trata injustamente. A detenerte y pensar antes de actuar. A pedir directamente y sin rodeos lo que necesitas. A no satisfacer las necesidades de otros y no sentirte culpable o egoísta por ello. A estar solo aunque otros/as deseen nuestra compañía. A no justificarse ante los demás. A no responsabilizarse de los problemas de otros. A elegir entre responder o no hacerlo. A hablar sobre los problemas con la persona involucrada. A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil. A ignorar los consejos de los demás.

Federaciones y Confederaciones de CEAPA

FAMPA LA MANCHA ALBACETE
Email: fapalamancha@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE
Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPA ARAGÓN (FAPAR)
Email: fapar@fapar.org

CODAPA
Email: secretaria@codapa.org

FAPA ASTURIAS "MIGUEL VIRGOS"
Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA
Email: fampaavila@gmail.com

COAPA BALEARS
Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BENAHOARE (Santa Cruz de la Palma)
Email: faipalma@hotmail.com

FAMPA BURGOS
Email: fapa@fapaburgos.es

FAPA CANTABRIA
Email: secretaria@fapacantabria.es

FAMPA CASTELLÓN "PENYAGOLOSA"
Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA
Email: fapaes@fapaes.cat

FAMPA CEUTA
Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL
Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FREAPA CP (EXTREMADURA)
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA
Email: fimapafuer@gmail.com

FAPA GALDÓS (Las Palmas de Gran Canaria)
Email: secretaria@fapagaldos.org

CONFAPA GALICIA
Email: confapagalicia@confapagalicia.org

FAPA GOMERA "GARAJONAY"
Email: federaciongarajonaylagomera@gmail.com

FAPA GUADALAJARA "CRISTOBAL DE OÑATE"
Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA HIERRO
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA LANZAROTE
Email: fed.ampas.lanzarote@gmail.com

FELAMPA LEÓN "SIERRA PAMPLEY"
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "FRANCISCO GINER DE LOS RÍOS"
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FAMPA MELILLA
Email: fampamelilla@gmail.com

FAPA REGIÓN DE MURCIA "JUAN GONZÁLEZ"
Email: faparegionmurcia@gmail.com

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"
Email: herrikoa@herrikoa.org

FAPA PALENCIA
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA
Email: faparioja@faparioja.org

FEDAMPA SALAMANCA
Email: fedampasalamanca@gmail.com

FEDAMPA SEGOVIA "ANTONIO MACHADO"
Email: fedampasegovia@hotmail.com

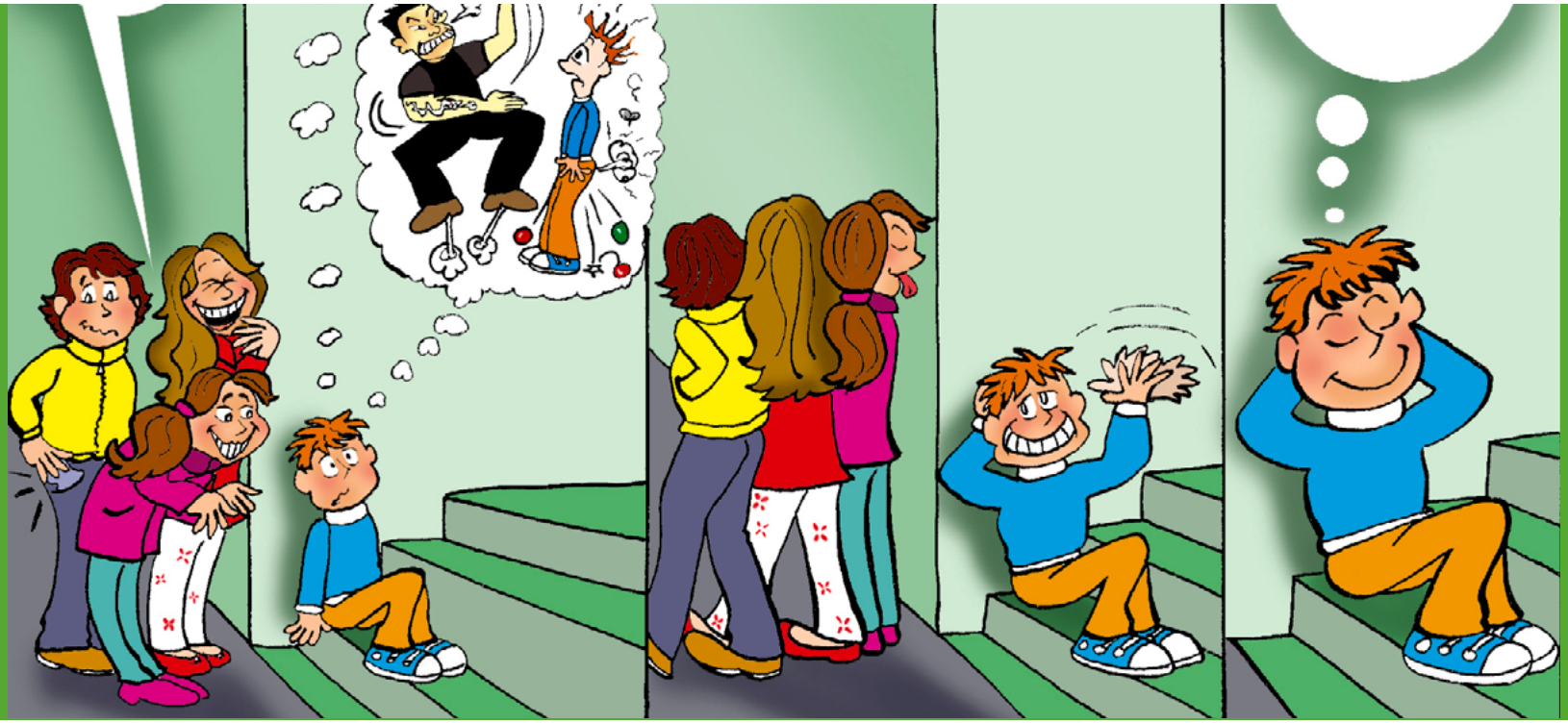
FITAPA TENERIFE
Email: fitapa@fitapa.org

FAMPA TOLEDO
Email: secretaria@fampatoledo.es

FAMPA VALENCIA
Email: fampa-valencia@fampa-valencia.org

FAPAVA VALLADOLID
Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA
Email: fapazamora@hotmail.com



Financiado por:

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

CEAPA

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | **www.ceapa.es**