

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El tutor explica el sentido y objetivo de la actividad.

Se piden voluntarios para escenificar las situaciones de presión de grupo, teniendo en cuenta que habrá que seleccionar tantos alumnos como papeles haya que representar.

Se piden unos 10 voluntarios con objeto de contrarrestar las presiones para realizar algo que no quieren como las que se plantean en las situaciones hipotéticas. A cada uno se le entrega una tarjeta con una de las formas de decir NO y esa será la manera de afrontar la presión.

Se da un tiempo breve para preparar los papeles asignados.

Se coloca el grupo en círculo, si es posible, y en medio se van poniendo los que van a representar las situaciones y el alumno que tiene que afrontar la presión y dar la negativa. Se trata de ir ensayando las distintas maneras de decir "NO".

Cuando se haya acabado de representar las 10 maneras de decir "NO", o si el tutor lo cree oportuno al finalizar cada una de las escenificaciones, se abre un debate de reflexión sobre el proceso, en los que participan todos los alumnos:

¿Cómo te has sentido en las diferentes escenas?

¿Cómo se sintieron al negarse?

¿Cuál de las formas de negación es la más difícil de llevar a cabo?

¿En qué situación de la vida cotidiana creen que es mejor una manera u otra?

¿Qué sentimientos afloran hacia el otro por la negación, y hacia sí mismo por actuar conforme a los propios deseos?

FICHAS CON SITUACIONES DE PRESIÓN DEL GRUPO

Caso 1

Durante un viaje de estudios, unos compañeros de clase invitan a Sara a fumar. Ella prefiere no aceptar porque no le interesa la experiencia, ni le gusta el tabaco. Sus compañeros insisten y entre risas uno le pregunta si tiene miedo. No sabe decir que no quiere.

Caso 2

Toda la plantilla de Lucas se ha comprado un monopatín y lo pasan fenomenal aprendiendo a manejarlo. Un día le proponen salir del barrio y bajar las calles importantes de la ciudad circulando agarrados a los coches a Lucas no le apetece mucho, pues le parece peligroso, pero no quiere que sus amigos piensen que es un cobarde. No sabe como decir que no.

Caso 3

Cuando Mateo iba al instituto, se encontró con unos amigos que hacían "pellas" y le propusieron ir con ellos al parque. Mateo prefería ir a clase, pues le interesa bastante el tema que se iba a tratar ese día en clase de Ciencias Sociales, pero se sintió un poco incómodo cuando sus amigos empezaron a presionarle para que no fuera ya que ellos tampoco iban a ir y que por ello no se acabaría el mundo. No sabe cómo decirles que no.

Caso 4

El profesor de Inglés del Instituto es muy duro y seco con los alumnos y tiene pocas simpatías entre ellos. Sin embargo, a Gonzalo no le cae mal, le parece un buen profesor con el que se aprende bastante.

Un grupo de alumnos decide, después de una evaluación en la que han suspendido, hacerle una gamberrada pinchándole las cuatro ruedas del coche. Gonzalo cree que es una broma de mal gusto e infantil, pero se siente presionado por el resto de la clase para que sea copartícipe de ella. No sabe cómo decir que no.

Caso 5

Un grupo de amigos /as de clase quedan el sábado para ir a bailar a una discoteca y celebrar el cumpleaños de Ramón. Éste les dice cuando llega que tiene una sorpresa para este día tan especial. En un rincón del parque les enseña unas pastillas, que ha conseguido a través de su hermana, si quieren las pueden probar y así "enrollarse como locos". María no tiene ningunas ganas de probarlas, piensa que ella puede bailar y pasárselo igual de bien sin necesidad de tomarlas, pero el resto de sus amigos está dispuesto a hacerlo. La animan para que lo haga y además Ramón le dice que si no lo hace va a hacerle un feo enorme en el día de su cumple. No sabe cómo decirle que No.

TARJETAS CON FORMAS DE DECIR "NO"

"Sencillamente, di no"

Claro, eso de "sencillamente" no es tan fácil: supone desde luego una fortaleza y quizá una espontaneidad que no se adquiere de repente: pero aquí la palabra "sencillamente" se refiere más bien a no darle vueltas diciendo muchas cosas, ya que basta con un NO. No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

Algunas respuestas que se pueden dar son:

"Bueno, mejor que NO"

"NO, gracias"

"Perdona, pero ya sabes que NO"

"No, no me líes, he dicho que NO"

"¡Que NO! ¿Es que no te enteras, contreras?"

"Lee mis labios. NO"

"Excusas"

El buscar una excusa no es buscar una mentira; pero tampoco consiste en mostrar una incompatibilidad. La excusa tiene siempre algo de real y algo de ficticio: algo de real porque en realidad uno lo que de verdad quería es "decir no", pero no se atreve y por eso busca una excusa.

Fíjate en qué palabras y frases suele montar la gente sus excusas, sin decir mentiras precisamente sino presentando razones que son válidas.

"No me siento hoy bien; me voy a casa"

"Me da cierto miedo hacer eso; prefiero pensarlo mejor"

"Ya tengo bastantes líos en mi cabeza; no me gusta complicarme la vida"

"La verdad es que tengo que hacer otras cosas hoy"

"Alternativas"

Aunque a veces el presentar una alternativa se parece mucho a "cambiar de tema" el ofrecer algo positivo que guste a la gente supone una cierta riqueza de ofertas y un cierto poder de arrastre. La alternativa es algo nuevo y para que sea seguida, es necesario que resulte interesante para los demás:

"Qué os parece si mejor hacemos una apuesta a ver quién aguanta más bailando"

"Por qué no hablamos con ella y protestamos por los suspensos y su mal rollo constante"

"Darle largas"

Dale largas al asunto. Se trata de una forma de disculpa, pero que pretende aplazar la cuestión a ver si el que ofrece "enfría" un poco su insistencia. El "dar largas" hace entender que no se quiere dar un NO sin más, para dejar plantado al amigo, y que se prefiere que pase el tiempo a ver si se da cuenta que no existe interés alguno por lo que ofrece:

"Bueno ya veremos"

"Mañana será otro día"

"Lo consultaré con la almohada"

"Puede ser, pero hoy no, otro día"

"Puede Ser"

Es el juego de concederle todo al que te propone algo que no te parece conveniente, menos el aceptar aquello a lo que te invita y que ciertamente no te parece coherente con tu manera de ser y de comportarte. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión:

"Si tú lo dices, puede ser, quizá lleves razón"

"Puede que yo esté equivocado, pero no lo sé"

"Puede que esté equivocado, pero también puede que no lo esté"

"Sí... puede ser que yo sea muy raro"

"Puede ser que todo el mundo piense como tú, pero yo no"

"Espejo"

Consiste en reflejar lo que otro dice, usando incluso sus propias palabras, a al menos, reflejando con exactitud lo que quieren conseguir:

"O sea, que si no voy con vosotros me voy a aburrir"

"O sea, que dices que todo está muy bien y no hay peligro"

"De manera que dices que si no hago lo que tu quieres, soy un pringao"

"Me la piro"

Eso es lo que hace mucha gente cuando no ve cómo salir de un apuro: "me voy", "me las piro", "me esfumo". A veces no se llega a verbalizar, pero se van, buscan cualquier distracción, fingen quizá que alguien les llama y se van, sin decir nada. O, en todo caso, se despiden educadamente:

"Me voy, me voy. Hasta luego, amigos. Nos veremos"

"Id vosotros: Yo me voy al cine"

"Hasta luego. Tengo que irme"

"Di lo que piensas"

De vez en cuando, la gente que no quiere aceptar algo que le ofrecen es capaz de explicarse y exponer sus pensamientos sin demasiados problemas. No cabe duda que esto suele ser eficaz y es más fácil en las ocasiones donde es posible un clima de diálogo. A veces "decir lo que se piensa" no conduce a nada, ya que el otro no está dispuesto a recibir contrarréplica alguna a lo que propone, pero de lo que se trata es dejar constancia de lo que se opina, prescindiendo en definitiva de si va a aceptar o no lo que

constituye su pensamiento. Por tanto, se trata de exponer las razones por las cuales no aceptas lo que te proponen, pero sin enjuiciar con ello directamente la conducta del otro:

"Pues mira, lo que pienso sinceramente de todo eso es que..."

"Te voy a ser sincero, creo que..."

"Enfréntate"

Algunas personas, con mayor o menor éxito, prefieren "enfrentarse" y defenderse con cierta dureza verbal al que le propone algo que no quiere hacer y se siente presionado. El "enfrentarse" no quiere decir insultar sino, por ejemplo, discutir, hacer campaña en contra, exigir unas ciertas normas dentro del grupo, oponerse claramente a ciertas decisiones que llevan riesgo, evitar de frente situaciones no aceptables para uno, etc...

"Mirad, de jaos de tonterías ideo es una barbaridad y ya está!"

"¡Cómo se os ocurre esa memez! ¿Estáis tontos o qué?"

"Conmigo no contéis para esa estupidez"

"Disco rayado"

Es una de las técnicas más usadas cuando no resulta fácil decir NO o porque se quiere actuar de una manera más suave con quien te ofrece algo que no te conviene. Se trata de repetir siempre lo mismo, como un disco rayado. Incluye, sin duda una cierta clase de humor, pero es una respuesta que se tiene a mano fácilmente,

se impersonaliza y no tiene uno que dar demasiadas explicaciones. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y ¡no hay nada que hacer! ya que suscita en el otro la resignación que, ante una máquina, no vale la pena insistir pues repetirá lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender a nuevos mensajes:

"Lo siento. No me importa..."

"¡Pero si lo vamos a pasar guay!"

"Lo siento no me interesa..."

"¡Venga no seas borde!"

"Lo siento. No me interesa...!"

"¿Es que nos vas a dejar a todos colgaos?"

"Lo siento. No me interesa"

Otras formas de disco rayado pueden ser:

"Muy bien, pero no quiero..."

O bien:

"Puede que tengas razón, pero no me apetece..."

"Puede que tengas razón, pero no me apetece..."

"Puede que tengas razón, pero no me apetece..."