

SITUACIONES DE PRESIÓN DE GRUPO

CASO 1

Toda la pandilla de Óscar 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 Óscar no le apetece mucho, pues parece peligroso, pero no quiere que sus amigas y amigos piensen que es un cobarde. No sabe cómo decir que no.



SITUACIONES DE PRESIÓN DE GRUPO

CASO 2

La profesora de Inglés del colegio es algo exigente con su alumnado y tiene pocas simpatías entre ellos. Sin embargo a Gonzalo no le cae mal, le parece una buena profesora con la que se aprende bastante. Un grupo decide, después de una evaluación en la que han suspendido, hacerle una gamberrada. Gonzalo cree que es algo 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.



SITUACIONES DE PRESIÓN DE GRUPO

CASO 3

Cuando Patricia se dirigía al colegio, se encontró con unos amigos y amigas que iban a fugarse las clases y le propusieron irse al parque. Patricia prefería asistir a clase. Le interesaba bastante el experimento que se iba a hacer ese día en Ciencias Naturales. Se sintió un poco incómoda cuando empezaron a presionarla. No sabía cómo decirles que no.





FORMAS DE DECIR NO "SENCILLAMENTE, DÍ NO"

Claro que, aunque dice "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 al 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."
- "¡Qué NO! ¿Es que no te enteras, contreras?"
- "Lee mis labios: NO."
- "No. Y NO es NO"



FORMAS DE DECIR NO "EXCUSAS"

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 lo que de verdad quería uno es decir "no", pero no se atreve y por eso busca una excusa. Fíjate qué palabras y frases suele emplear la gente en sus excusas, sin decir mentiras precisamente, sino presentando razones que son válidas.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "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."



FORMAS DE DECIR NO "ALTERNATIVAS"

Aunque a veces presentar una alternativa se parece mucho a "cambiar de tema", 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.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "¿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?"



FORMAS DE DECIR NO "DALE 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, sino que se prefiere que pase el tiempo a ver si se da cuenta que no existe interés alguno por lo que ofrece.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "Bueno, ya veremos."
- "Mañana será otro día."
- "Lo consultaré con la almohada."
- "Puede ser, pero hoy no, a lo mejor otro día."



FORMAS DE DECIR NO "PUEDE SER"

Es el juego de concederle todo al que te propone algo que no te parece conveniente... concederle todo... menos el aceptar aquello a lo que te invita y que ciertamente no te parece coherente con tu manera de ser y 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.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "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."



FORMAS DE DECIR NO "ME LAS 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 otros casos, se despiden educadamente.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "Me voy, me voy... Hasta luego, amigos... Nos veremos."
- "Id vosotros. Yo me voy al cine."
- "Hasta luego. Tengo que irme."



FORMAS DE DECIR NO "ENFRÉNTATE"

Algunas personas, con mayor o menor éxito, prefieren "enfrentarse" con una cierta dureza verbal al que le propone algo que no quiere hacer y por el que se siente presionado. "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.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "Mirad, dejaos de tonterías, ¡eso es una barbaridad, y ya está!"
- "¡Cómo se os ocurre esa memez! ¿Estáis tontos o qué?"
- "Conmigo no contéis para esa estupidez."



FORMAS DE DECIR NO "DÍ 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 de 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 de dejar constancia de lo que se opina, prescindiendo en definitiva de si van a aceptarse o no sus argumentos. 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.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "Pues mira, lo que yo pienso sinceramente de todo eso es que..."
- "Te voy a ser sincero, creo que..."



FORMAS DE DECIR NO "ESPEJO"

Consiste en reflejar lo que el otro dice, usando incluso sus propias palabras, o al menos, reflejando con exactitud lo que quiere conseguir con ellas.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "O sea, que si no voy con vosotros me voy a aburrir."
- "O sea, que dices que todo eso está muy bien y no hay peligro."
- "De manera que dices que si no hago lo que tú quieres, soy un pringao."



FORMAS DE DECIR NO "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 se si tuviera grabada la respuesta automática, y ¡no hay nada que hacer!, ya que suscita en el otro la resignación ante el hecho de que, frente a una máquina, no vale la pena insistir pues repetirá lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender a nuevos mensajes.

ALGUNAS RESPUESTAS QUE SE PUEDEN DAR SON:

- "Lo siento. No me interesa..."
- "¡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 colgados?"
- "Lo siento. No me interesa..."

OTRAS FORMAS DE DISCO RAYADO PUEDEN SER:

- "Muy bien, pero no quiero..."
- "Muy bien, pero no quiero..."
- "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..."