



## EL PEAJE DEL GRUPO

### Actividad postvisionado

Una vez vistas las campañas seleccionadas, se lanzarán algunas preguntas para iniciar un breve debate: *¿Qué hemos visto? ¿Qué os sugieren estas campañas?* Se pedirá al grupo que, a partir del trabajo realizado en la actividad anterior, recuerden y pongan ejemplos de cosas que hacemos sólo porque los demás las hacen. Se puede abrir un turno de palabra sobre experiencias personales de presión de grupo y cómo se sintieron ante las mismas.

A continuación, los grupos formados por 4 personas (los mismos que trabajaron en la actividad previsionado) idearán diferentes maneras de decir "no".

El profesorado podrá apoyarse en la información que se ofrece más abajo, con el fin de ayudar a los alumnos a completar, y en su caso mejorar, las respuestas.

Éstas son algunas técnicas útiles en este sentido:

- *Di NO:* Decir que NO sin más, sin añadidos. (Ej: "Yo no voy").
- *Dar explicaciones/decir lo que piensas:* aportar datos para que el otro entienda la razón de nuestra negativa. (Ej: "Yo no voy porque es peligroso para mí").
- *Dar excusas:* aportar explicaciones que no son necesariamente ciertas pero que justifiquen la no participación en la actividad. (Ej: "No puedo, me esperan en casa").
- *Disco rayado:* repetir hasta la saciedad, tantas veces como sea necesario, la misma frase, hasta que el otro deje de insistir. (Ej: "Yo no voy"... "He dicho que no voy"... "Ya te he dicho que no voy").
- *Técnica del espejo:* devolver al otro su argumento, con prácticamente las mismas palabras y normalmente en forma de pregunta. (Ej: "¿O sea, que si no voy no soy tu amigo?").

- *Enfrentarse verbalmente*: utilizar palabras más fuertes para rechazar aquello que se propone (no necesariamente insultos. Como ejemplo, considerar lo que ocurre, por ejemplo, entre los políticos).
- *Banco de niebla*: dar la razón aparentemente, pero seguir haciendo lo que uno quiere. (Ej: "Me parece muy bien (pero no voy a ir)").
- *Salir de la situación*: Irse para no seguir sometido a la presión y no terminar haciendo lo que el otro quiere. (Ej: Levantarse e irse).
- *Sugerir alternativas*: Dar otras opciones en vez de la sugerida (Ej: "Mira, mejor que ir a hacer graffiti, nos vamos a jugar al balón").
- *Dar largas*: Posponer la decisión para otro momento (Ej: "Hoy no me viene bien, ya hablamos mañana").

El poder pensar en las diferentes maneras que hay para decir "no" ante una situación en la que no queremos ser partícipes es ya, de por sí, un avance. Lo fundamental es transmitirles la idea de lo importante que es decidir por uno mismo, sin dejarse arrastrar por el resto.