

PRESIÓN DE GRUPO: Y TÚ ¿QUÉ VAS A HACER?

Ps. Azucena Avalos Jara
Especialista en Adicciones

Seguramente, estás aburrido/a de escuchar frecuentemente, cómo los adultos se refieren a los adolescentes como “incomprendidos/as”, “indecisos/as”, “irritables”, “malcriados”, etc. Lo cierto es que durante la adolescencia,, percibimos las cosas de una manera totalmente distinta, vivimos el presente, dejamos de lado las recomendaciones de los adultos (sobre todo de los padres, profes) prefiriendo los consejos de los amigos o desconocidos y, la inmediatez de los placeres, es más importante.

Nuestras emociones y comportamientos pueden llegar a ser desbordantes “escandalosos”, extremos, pero es parte, ¿no?

Definitivamente, no pueden vigilar nuestras emociones, pensamientos, como si se tratara de tomar el control remoto ¡ya quisieran hacer eso los padres!

Nos sentimos atraídos/as hacia los riesgos y tal vez eso sea inevitable. Pero al fin y al cabo, obtenemos una lección de ello, a partir de esa experiencia, habrán algunos/as que decidan intentarlo nuevamente.

Dicen también que, tomar decisiones durante la adolescencia es difícil, que somos 100% vulnerables, indecisos/as, que cambiamos radicalmente de punto de vista y que aún no hemos desarrollado totalmente la capacidad para decidir, ¡ocurre también en los adultos!

Estamos aburridos de que “nos pongan siempre la misma película”, que nos digan lo que va a pasar. De hecho, cuando converso con mis amigos/as ocurre que sus padres les dieron exactamente los mismos consejos o la misma instrucción. A veces, quisiera decirles que no soy igual a él o ella, que soy distinto/a a cuando era adolescente y que más bien se pongan en onda como otros padres lo hacen, ¡si quizás nos dieran más recursos que sermones!

Tomar decisiones sí es difícil y mucho más aún cuando se relaciona con el grupo de amigos/as, donde la presión es un elemento usual, que se utiliza como medio: „¿Te apuntas, la haces o no?, ‘¡habla!’, ‘Es ahora o nunca’. Estas situaciones suelen darse, por lo general, cuando nos ofrecen o imponen tomar alcohol, fumar cigarros, marihuana u otras drogas. ¿Te ha ocurrido alguna vez?

Recuerda que, las drogas son parte de nuestra sociedad, para bien o mal de algunas personas y debemos aprender a convivir con ellas. De seguro, ya las conoces por amigos, familiares o medios de comunicación.

Entonces, es en esos casos cuando necesitamos de recursos para que ese NO -si lo decidimos así- suene a un NO verdadero. De lo contrario, debemos tomar precauciones respecto a los riesgos que podrían suceder si nuestra respuesta es un Sí.

Y si tu respuesta es un Sí inseguro, tranquilo/a que ¡a todos nos pasa!

Aquí, algunos consejos que podrías usar como parte de tu repertorio o recursos personales:

Cómo decir NO cuando nos sentimos presionados/as: (Por Josep Rovira)

En ocasiones, cuesta decir NO, parece que uno tiene que justificarse, y a fin de cuentas es nuestra decisión y debería aceptarse como la de cualquier otro.

Con gracia:

No tengo vicios hermano/a ¿No tienes algo más tóxico?

Con ironía:

Si están tan buenas (las drogas), no las malgastes conmigo.

Con fuerza:

¡Te he dicho que NO!

Es una pena, la tendrás que devolver. Pregunta antes, ¿no?

Con contraataque:

¿Quedarme?, si me pagas el taxi, las bebidas, un CD, si...

En plan técnico:

Prefiero algo que no afecte la serotonina (cuando conviene a la dopamina, al gaba... o a cualquier historia rara dependiendo de la sustancia).

Con rodeos:

Hoy me estoy quitando, si me lo hubieras dicho ayer...no sé, prueba mañana.

Sin rodeos:

¿Me vas a decir tú lo que tengo que hacer?

Despistando:

Ya estoy a gusto o así estoy bien (y tal vez sin anda)

Ya lo sabes, tú eres quien decide. Mantente informado/a acerca de los riesgos de las nuevas drogas que aparecen en nuestro medio, conoce los riesgos sobre tu salud, ponte un límite. De lo contrario, contáctate con espacios o servicios de orientación especializados.

Si necesitas mayor información o ayuda, comunícate al **0800 44 400** ó ingresa a nuestra página web **www.hablafranco.gob.pe** y utiliza nuestros servicios online.