

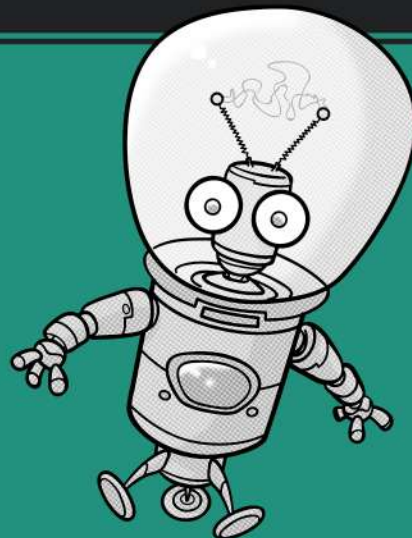
SOTA PRESSIÓ

Una proposta de

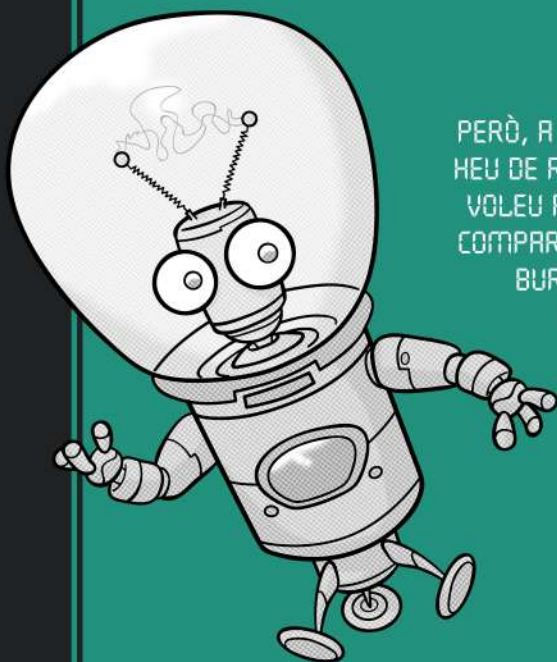
 **PDS**
PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

01

VOSALTRES ELS HUMANS HEU VISCUT SEMPRE EN GRUP. AIXÒ US PERMET SUPERAR DIFICULTATS A LES QUE TOT SOLS NO PODRÍEU FER-HI FRONT.



PERÒ, A CANVI D'AQUEST AVANTATGE, CONSTANTMENT HEU DE RESOLDRE TOT SOLS UN DILEMA: FER ALLÒ QUE VOLEU FER O QUE PENSEU QUE CAL FER (QUE SI NO ÉS COMPARTIT PEL GRUP US POT COMPORTAR CRÍTiques, BURLES I REBUIIG) O RENUNCIAR ALS VOSTRES INTERESSOS I CONVICCIIONS PER EVITAR AQUEST RISC.



PER CERT,
EN AQUESTS CASOS,
TU QUÈ TRIES?



Hem d'anar
tots a una!

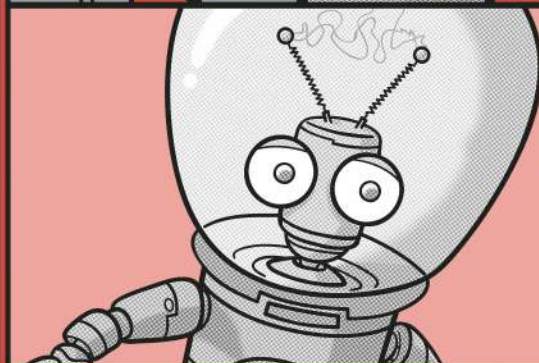
Estàs amb
nosaltres, sí o no?

Que tens por
que et renyi
la mama?

No ens tallaràs
el rotllo ara,
oi que no?

No siguis
covard!

No pots dir que
no! Fes-ho!



T'HO HAN FET
A TU ALGUNA COP?

Però si tots
ho farem.

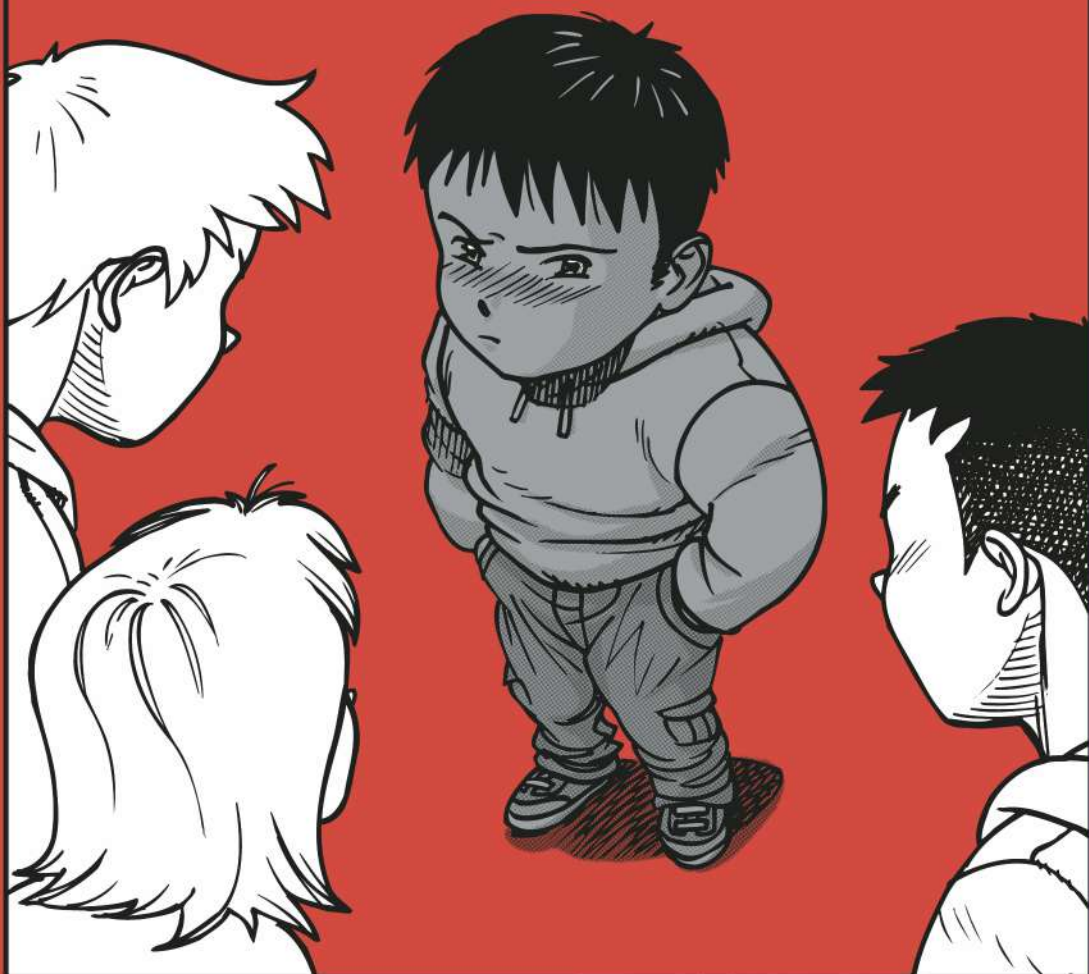
No saps el
que et perds!

Fes-ho per
nosaltres.

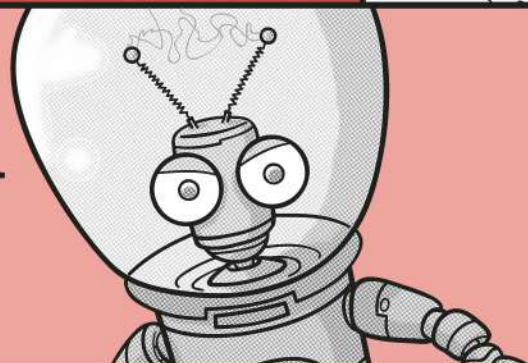
Digues
que sí!

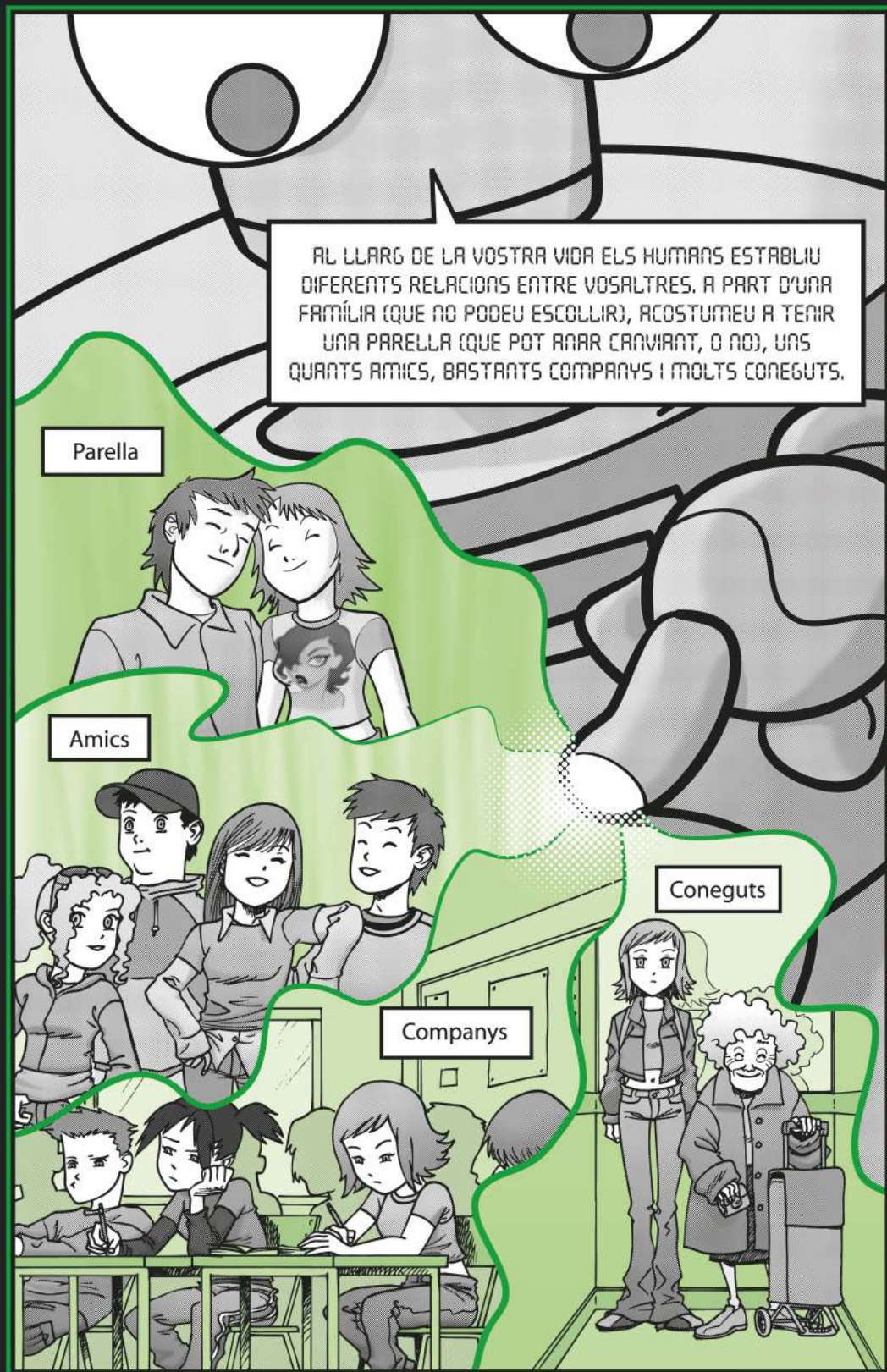
No voldràs
quedar-te sol, oi?

Tu deixa't portar,
que nosaltres
controlem...



HO HAS FET
TU ALGUN COP?



**Parella:**

Implica un alt grau de compromís mutu, compartir afecte i intimitat, i sovint, renunciar a un cert grau de llibertat.

Amics:

La relació es basa en la confiança, el suport i el respecte mutus, i comporta compromís i intimitat.

Companys:

Normalment la relació es limita a l'àmbit compartit i, malgrat que implica un cert compromís, comporta poca intimitat.

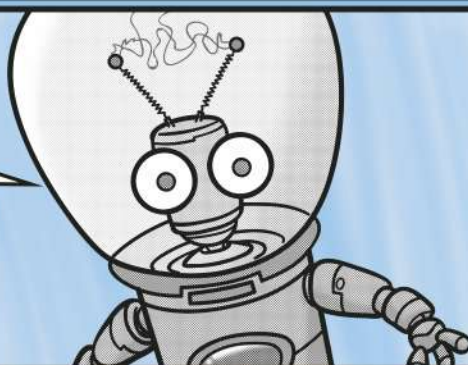
Coneguts:

No establim relacions de compromís ni d'intimitat.



Una sorpresa compromesa...

AVUI ÉS L'ANIVERSARI DE LA MARTA, I S'ACABA DE REUNIR AMB ELS SEUS AMICS A LA SORTIDA DE CLASSE. ELLS LI HAN FET UN REGAL, PERÒ... DIRIA QUE L'HAN POSAT EN UNA SITUACIÓ COMPROMESA...



Felicitats Marta!

Moltes gràcies!



Té, t'ho hem comprat entre tots. Esperem que t'agradi...

Eh? Ah!... És... És... un paquet de tabac?

Sí, i de "liar", que és més natural!



A més te n'hem portat un de "liar" perquè el tastis ja.

Sí, au va... encén-lo!

Bé... jo... és que ara...



No ens diràs pas que no ara, oi?

És un dia especial!



Cada dia prenem un munt de decisions. Sovint, ni ens n'adonem que ho estem fent. Però de tant en tant, ens trobem davant situacions que requereixen decisions molt conscients. Fer-ho d'una altra manera seria una irresponsabilitat envers nosaltres mateix@s.

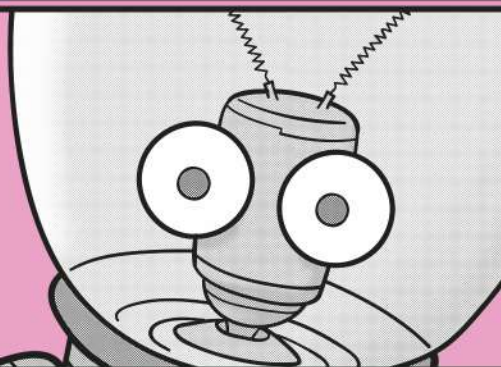


La persona sempre te l'última decisió sobre els seus propis actes. Fins i tot, deixar-se portar pels altres implica una decisió personal.

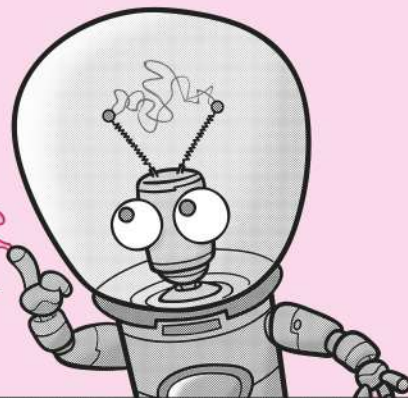


HUMANS... JO NO HE DE PRENDRE DECISIONS; ESTIC PROGRAMAT I NOMÉS HE DE SEGUIR INSTRUCCIONS.

PERÒ VOSALTRES... COM LA MARTA, HEU DE PRENDRE DECISIONS A CADA INSTANT!



I JO EM PREGUNTO: COM ÉS QUE AMB UN PROCESSADOR TANT AVANÇAT, SOVINT PRENEU DECISIONS SENSE VALORAR LES DIFERENTS OPCIONS?



MAAARTAAAA! SI NO ET FALLEN ELS XIPS, VALORA LES TEVES OPCIONS ABANS DE DECIDIR!

En prendre decisions cal posar en una balança les possibles conseqüències positives i negatives de cadascuna de les opcions que tinguem per escollir. Aquesta és l'única manera de ser responsables amb nosaltres i amb els altres en prendre decisions.



		SI ACCEPTA	SI NO ACCEPTA
A FAVOR	• Farà allò que els seus amics esperen que faci, i estaran contents. • S'evitarà haver de donar explicacions. • Evitarà el risc de burles o de crítiques.	• Se sentirà bé per haver expressat i fet el que realment vol. • Farà valer els seus drets i la seva opinió. • Mostrarà confiança en ella mateixa.	
EN CONTRA	• Se sentirà malament amb ella mateixa per no haver fet el que volia fer. • Cada cop contarà menys els seus gustos i opinions per als seus amics.	• Pot ser que els amics no ho entenguin d'entrada, i que s'hagi d'esforçar per fer valer la seva decisió. • Haurà de fer front a la pressió dels amics, i tal vegada, suportar alguna burla.	

Béee!
D'ACORD
ESTÀ BÉEE
SI TU VOLS...

Béee!
Béee!

Béee!
Béee!

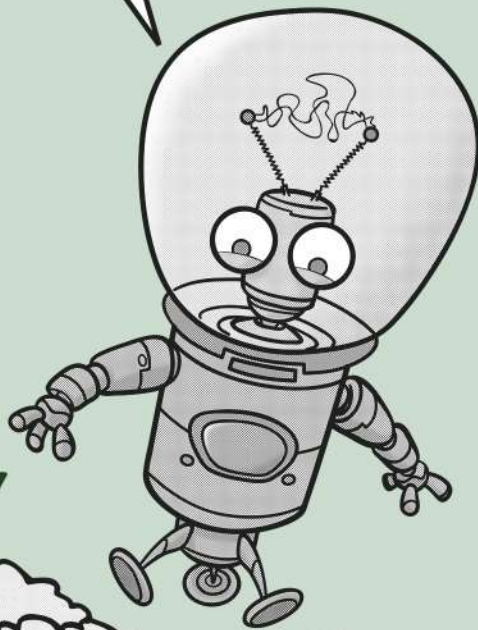
Béee!

D'ACORD

Béee!

Béee!

MOLT BÉ! ARA NO HAURÀS DE DONAR
EXPLICACIONS ALS TEUS AMICS, I NINGÚ ES
FICARÀ AMB TU. PERÒ, NO ESPERIS PAS QUE
TINGUIN EN COMPTA EL TEU CRITERI... PERQUÈ
T'HAS CONVERTIT EN UNA MÉS DEL RAMAT! SI
ÉS AIXÒ EL QUE VOLIES, ENHORABONA!



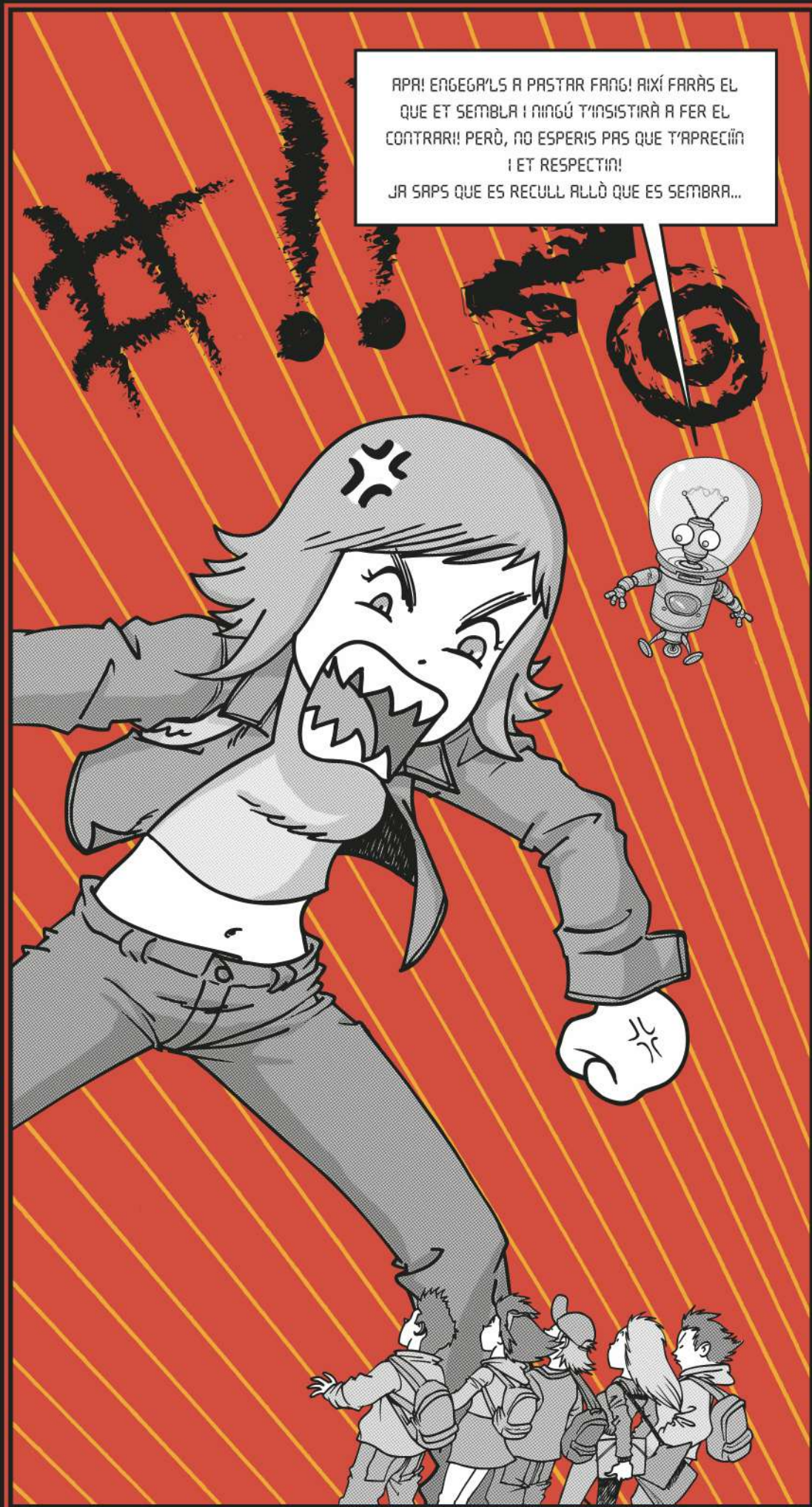
Conducta pasiva:

Es dona quan no ens atrevim a dir allò que realment pensem o sentim.

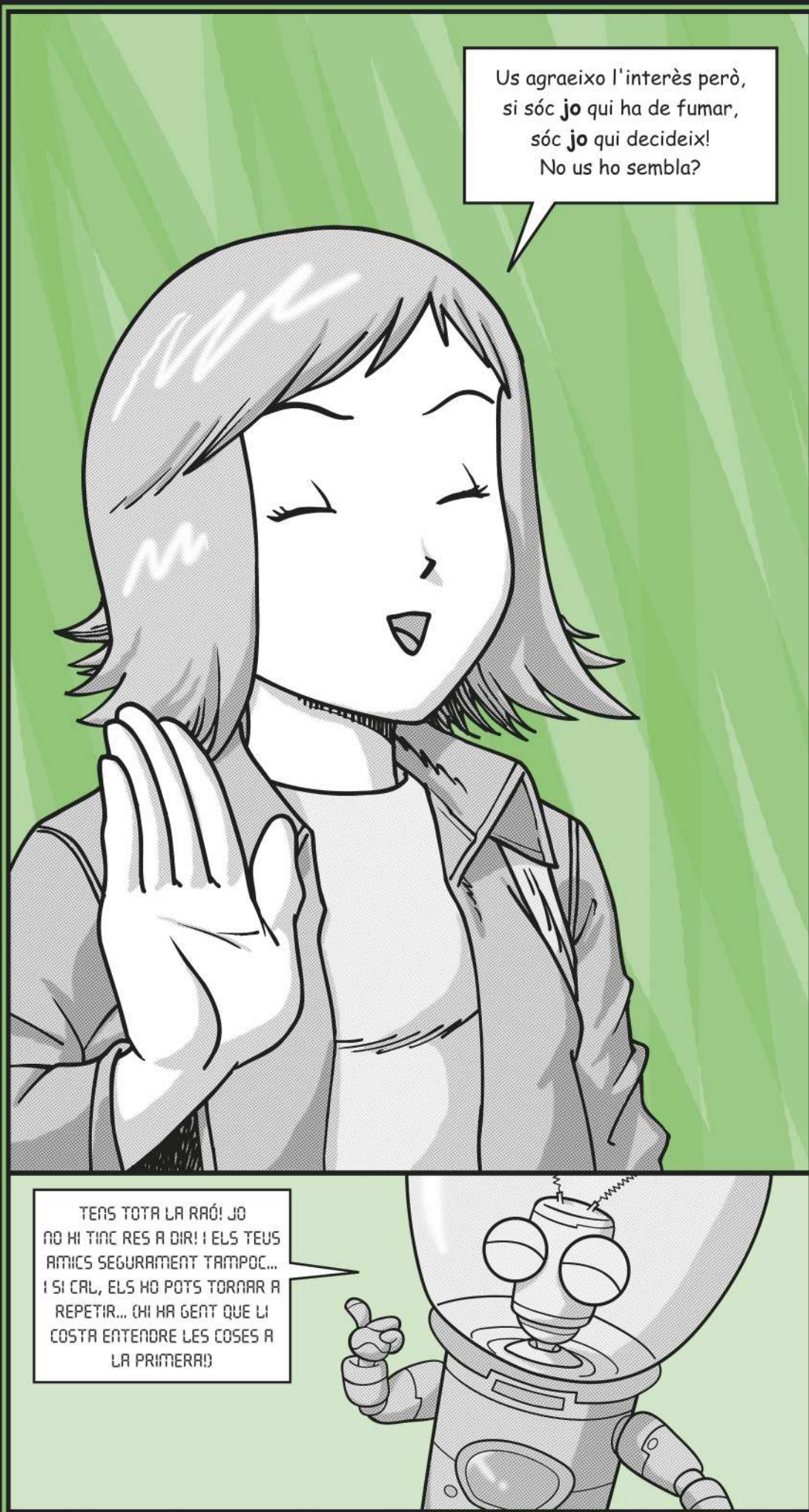
Suposa una manca de seguretat, ens fa sentir malament i repercuteix negativament en la nostra autoestima.



Conducta agressiva:
No sempre té a veure
amb les baralles: També
es produeix quan algú
vol imposar el seu
criteri als altres.
Provoca problemes
de relació.

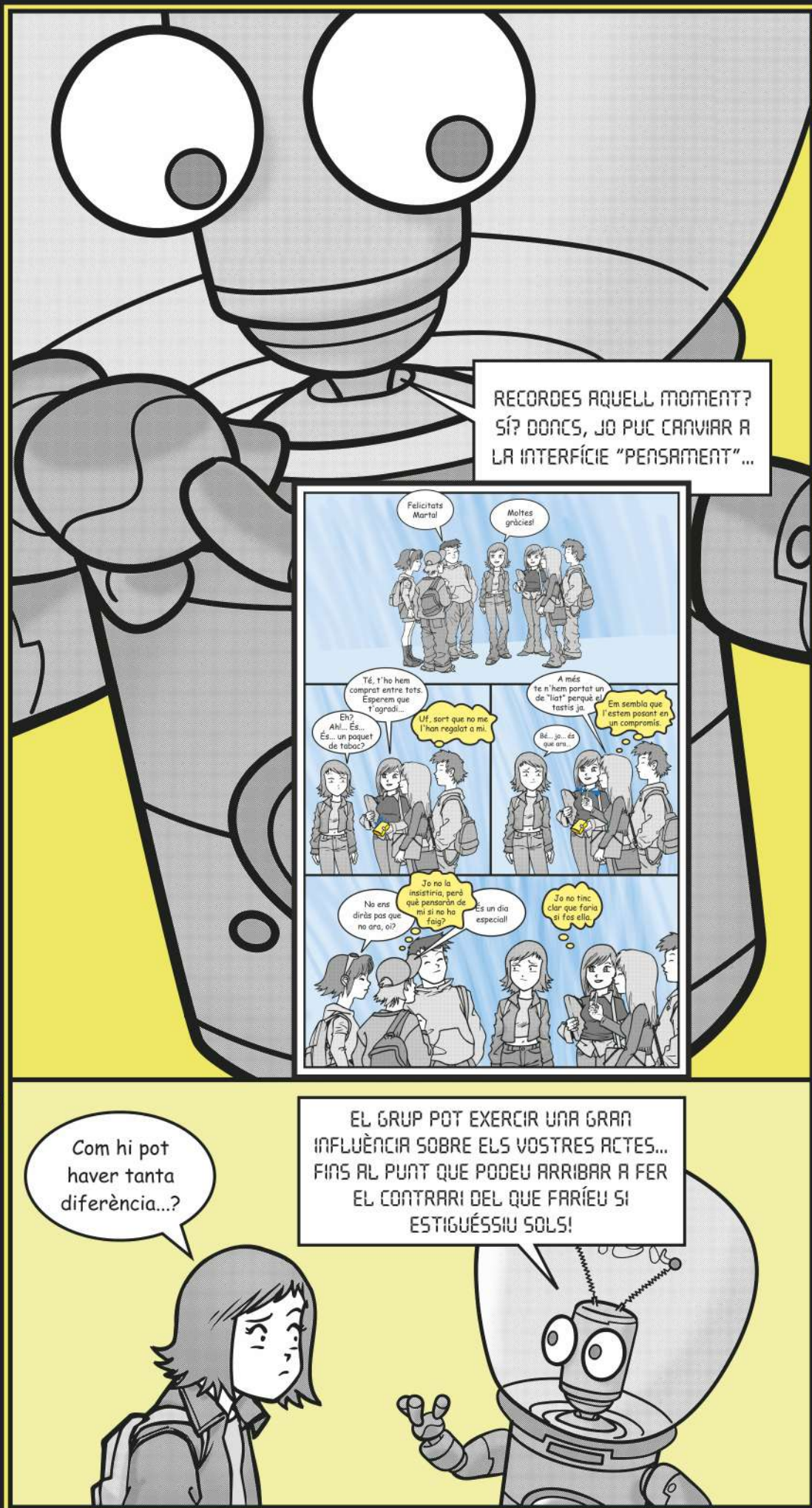


Conducta assertiva:
Implica expressar allò que pensem o sentim, sense voler imposar les opinions o els nostres desigs, i sense deixar que els altres ens imposin els seus.



Com canvia la història

De vegades, la voluntat individual queda supeditada a la del grup, i això pot fer que s'acabin fent coses que realment no es volien fer. No seria millor evitar que això ens passés?



No sempre cal anar a la contra...

Ésser autònoms i prendre les nostres pròpies decisions no implica haver de fer sempre el contrari del que els altres ens proposen. Implica, això sí, considerar els arguments i els pros i contra del que ens proposen abans de decidir.

