



Los seres humanos somos sociales por naturaleza. Creemos rodeados del grupo familiar y luego, pertenecemos a grupos de amigos, de clase, de algún equipo... Por medio de estos grupos vamos aprendiendo y formando nuestros valores, gustos y maneras de actuar.

Las familias son el grupo básico donde se desarrolla la personalidad de los menores. Una "familia preventiva" no es aquella que protege y evita que sus hijos se enfrenten a la vida diaria. Por el contrario, la familia preventiva es aquella que permite a sus miembros hacer frente a las dificultades del día a día de nuestra sociedad, logrando dotar a sus miembros de las herramientas para reducir o disminuir los aspectos negativos de esas complicaciones (CEAPA).



▶ VENTAJAS DE FORMAR PARTE DE GRUPOS

Algunas ventajas de pertenecer a grupos son: **Apoyo** emocional, ayuda para el logro de los objetivos, **estimulación** intelectual, **compartir** puntos de vista diferentes, posibilidad de especialización del trabajo, **reconocimiento** social y mejora de la **autoestima** al sentir que aportas ideas.

▶ DESVENTAJAS DE LOS GRUPOS

Los **conflictos**, el **sometimiento a normas** de convivencia y sobre todo la **presión** que el grupo ejerce sobre el individuo.

Los grupos a los que pertenecemos presionan para que seamos aceptados haciendo las cosas de una manera u otra. A veces, estas presiones pueden ser positivas (para que hagamos cosas que nos beneficien) y otras negativas (para hacer cosas que nos pueden perjudicar).

Para convencernos, a veces nos pueden retar ("No tienes lo que hay que tener"), hacernos la pelota ("Con lo bien que lo haces..."), insistirnos ("Venga, inténtalo"), prometernos un premio ("Si lo haces...") o menospreciarnos ("Eres un cobarde").



▶ DERECHOS INDIVIDUALES EN EL GRUPO

Todos tenemos derechos que otros no nos deben negar: **tomar mis propias decisiones**, cometer errores y aprender de ellos, **no hacer lo mismo** que los demás, ser tratado con **respeto y dignidad**, expresar **libremente** mis sentimientos y opiniones, **decir NO**, sin sentirme culpable ni egoísta.

▶ EMPATÍA

Es la habilidad de captar lo que el otro nos comunica y entender sus sentimientos, es decir, **ponernos en su lugar**. Para desarrollarla, es muy importante ser capaz de "leer" **información emocional** del entorno, la cual no siempre se verbaliza, sino que aparece "encriptada" en otros códigos (posturas, expresiones faciales, tonos de voz...).

▶ DECISIONES DE GRUPO

Cuando una decisión va a afectar a todos los miembros de un grupo, es recomendable que se lleguen a acuerdos entre todos. Para ello, es necesario que los integrantes del grupo cuenten con una serie de habilidades de comunicación básicas (escucha activa, respeto a la opinión de los demás y al turno de palabra, impulso para la participación...).

Es importante dejar que cada uno exprese su opinión para conseguir una decisión consensuada y **democrática**. Escuchar diferentes puntos de vista conseguirá que todos tengan más información y que la decisión acordada por todos, tenga más posibilidades de ser respetada y se impliquen en su consecución. Un proceso de decisiones democrático aumentará la cohesión del grupo (al sentir todos los integrantes que se les tiene en cuenta).

▶ ROLES EN EL GRUPO

El rol es el papel que una persona ocupa dentro de un grupo (el líder, el gracioso, el tímido, el parlanchín, el conflictivo...). Los roles son cambiantes. Cada persona puede actuar de distinta manera según en qué grupo se encuentre.

Según manejemos un tipo de rol u otro, nuestro comportamiento cambiará.



► ORIENTACIONES PARA CASA

- Reflexionar y conocer los diferentes tipos de emociones, distinguiendo unas de otras.
- **ESCUCHA ACTIVA:** prestar atención a lo que nos están diciendo, dejando terminar al otro, mostrando interés por medio de gestos (asentir con la cabeza, mirando a los ojos, con una postura dirigida hacia quién nos habla...) y por medio de respuestas verbales ("Sí", "Ya entiendo", ¿Y qué vas a hacer?).
- **No juzgar al otro** ("Lo que dices es una tontería" "Lo estás haciendo muy mal", "Tampoco es tan importante").
- Preguntarles por los sentimientos de los demás, en sus conflictos, cuando vean una peli...
- Tomar **decisiones ENTRE TODOS** los miembros de la familia, siempre que sea posible.

