



VIDEO 3

Consumo y presión de grupo

Solemos iniciarnos en el consumo de alcohol en un contexto grupal. Tomamos en grupo, nos divertimos en grupo. Si el consumo de alcohol es reforzado socialmente por el grupo, y ese consumo es señal de identidad o condición para pertenecer, el consumo de alcohol se hace más probable.

El gran desafío es, sin dejar de pertenecer al grupo, que es importante y valioso, conservar la identidad individual, el juicio crítico, el cuidado de uno mismo y del otro.

¿Cómo pertenecer a un grupo y ser uno mismo? ¿Cómo compartir sin sentirme presionado para consumir alcohol en exceso?

El problema no está en la sustancia, el alcohol, sino en el vínculo que establecemos con ella y en los vínculos que establecemos con quienes compartimos estos momentos de diversión y disfrute.

La clave está en la seguridad personal, en el desarrollo de habilidades que nos permitan enfrentarnos exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Está demostrado en el mundo que los programas preventivos más eficaces son aquellos que entrenan a las personas en destrezas que le permiten afrontar adecuadamente la vida cotidiana, entre la que se encuentra su relación con el alcohol.

Estas habilidades se entrenan a lo largo de toda la vida y son fundamentales para ser uno mismo y no dejarse llevar por la presión del grupo.

Entre estas habilidades podemos mencionar las siguientes.

- ✓ **Autoconocimiento:** es el reconocimiento de nuestra personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas. ¿Me conozco? ¿Conozco mis límites? ¿Quiénes son mis verdaderos amigos? ¿Cómo me divierto? ¿Necesito tomar alcohol para celebrar? ¿Puedo ser yo sin desvanecerme en el montón? ¿Tomo mis propias decisiones o las toma el grupo por mí?

- Empatía:** es la capacidad innata que nos permite ponernos en el lugar de otra persona y desde esa posición captar sus sentimientos. ¿Cuándo estoy en grupo, puedo ponerme en el lugar del otro, o paso por encima de sus necesidades? ¿Me cuido y cuido a los demás?
- Comunicación asertiva:** es la habilidad para expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores propios y de los demás. ¿Soy capaz de escuchar a los demás? La mayoría de las veces es más importante escuchar que hablar. ¿Puedo proponer alternativas frente al consumo de alcohol?
- Relaciones interpersonales:** son las competencias para interactuar positivamente con las demás personas, que nos permiten establecer y conservar relaciones interpersonales significativas. ¿Cuál es mi lugar en el grupo? ¿Cómo me vinculo con los demás? ¿Estoy muy pendiente de sus miradas? ¿Me siento condicionado o yo condiciono a los demás con mis actitudes y decisiones?
- Toma de decisiones:** es la capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida. Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan. ¿Soy libre para decidir? ¿El contexto me ayuda? ¿Soy respetado cuando tomo una decisión? Decir que si o que no puede cambiar el rumbo de mi vida y el de los que me rodean. ¿Respeto las decisiones de los demás, de mis amigos, mi familia...?
- Manejo de problemas y conflictos:** es la destreza para afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana. No es posible evitar los conflictos, gracias a ellos renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. A veces pensar o actuar diferente al grupo genera conflictos, ¿puedo hacer frente a ellos? ¿Me frustro o puedo sostener mi postura a pesar de la presión? ¿Soy capaz de poner en la balanza los pros y los contras de ese problema/conflicto en mi vida y al de los demás?
- Manejo de emociones y sentimientos:** es el reconocimiento y gestión positiva de nuestras emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de los demás. Muchas veces cedemos a la presión, a la insistencia, por no poder expresar lo que realmente sentimos, queremos, esperamos. ¿Tengo el valor para reconocer mi alegría, tristeza, frustración frente a los demás? ¿Utilizo al alcohol como un medio para silenciar mis sentimientos y emociones? ¿Puedo disfrutar de un

No olvidemos que los adultos actuamos como modelos para los adolescentes y jóvenes y nuestras conductas, especialmente para nuestros hijos, funcionan como un espejo. ¿Estamos entrenados en estas habilidades?

Los vínculos afectivos, el apego, la buena comunicación y el equilibrio emocional son factores de protección para nuestros hijos.

En la adolescencia y la juventud la pertenencia a un grupo es fundamental. Por ese motivo la “presión de grupo” es una influencia poderosa sobre el comportamiento de los miembros.

La interacción entre el alcohol y la persona no ocurre en una campana de cristal, tiene lugar dentro de un contexto que sin duda modula y condiciona.

Será más probable el abuso o el consumo excesivo de alcohol en la medida que el adolescente o el joven carezca de este repertorio de habilidades sociales para afrontar la presión grupal.

Cuando nos sentimos afectivamente seguros y valorados y mantenemos una autoestima alta, tomamos decisiones sin considerar tanto la aprobación de los demás y nos comportamos de un modo más autónomo y menos influenciado.