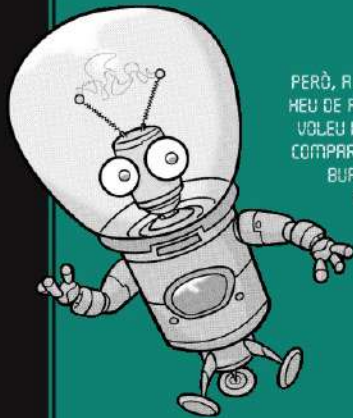
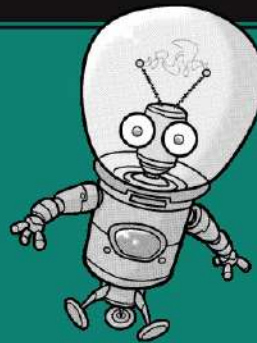


SOTA PRESSIÓ

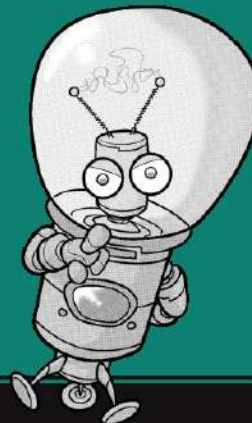


VOSALTRES ELS HUMANS HEU VISQUIT SEMPRE EN GRUP. AIXÒ US PERMET SUPERAR DIFICULTATS A LES QUE TOT SOLS NO PODRÍEU FER-FI FRONT.



PERÒ, A CAUSA 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 REBUIG) O RENUNCIAR ALS VOSTRES INTERESSOS I CONVICIONS PER EVITAR AQUEST RISC.

PER CERT, EN AQUESTS CASOS, TU QUÈ TRIES?



Una proposta de



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials (ICASS)**



Cap a mi



Cap als altres



Qui és qui?



Parella: Persona amb qui establim una relació basada en l'amor. Implica un alt grau de compromís mutu, compartir afecte i intimitat, i sovint, renunciar a un cert grau de llibertat.

Amics: Aquell(e)s amb qui, a banda de compartir afeccions i oci, ens recolzem quan ho necessitem. La relació es basa en la confiança, el suport i el respecte mutus, i comporta compromís i intimitat, però a un nivell inferior que amb la parella.

Companys: Persones amb qui compartim activitats quotidianes (feina, estudis, etc.). Normalment, la relació es limita a l'àmbit compartit i, malgrat que implica un cert compromís, comporta poca intimitat.

Coneguts: Persones de qui tenim una referència directa (com ara els veïns o els amics dels germans) però amb les quals no establim relacions de compromís ni d'intimitat.

Una sorpresa compromesa...



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.

El dilema...



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

Valorant la situació

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, SOVIAT PRENEU DECISIONS SENSE VALORAR LES DIFERENTS OPCIONS?

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

		SI ACCEPTA	SI NO ACCEPTA
EN CONTRA	A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> Fara allò que els seus amics esperen que faci, i estaran contents. S'evitarà haver de donar explicacions. Evitarà el risc de buides o de crítiques. 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Se sentirà malament amb ella mateixa per no haver fet el que volia fer. Cada cop confiaran menys els seus gustos i opinions per als seus amics. 	<ul style="list-style-type: none"> Pot ser que els amics no ho entenguin d'entrada, i que s'hagi d'esperar per fer valer la seva decisió. Haurà de fer front a la pressió dels amics i del veïnat, suportar alguna burla.

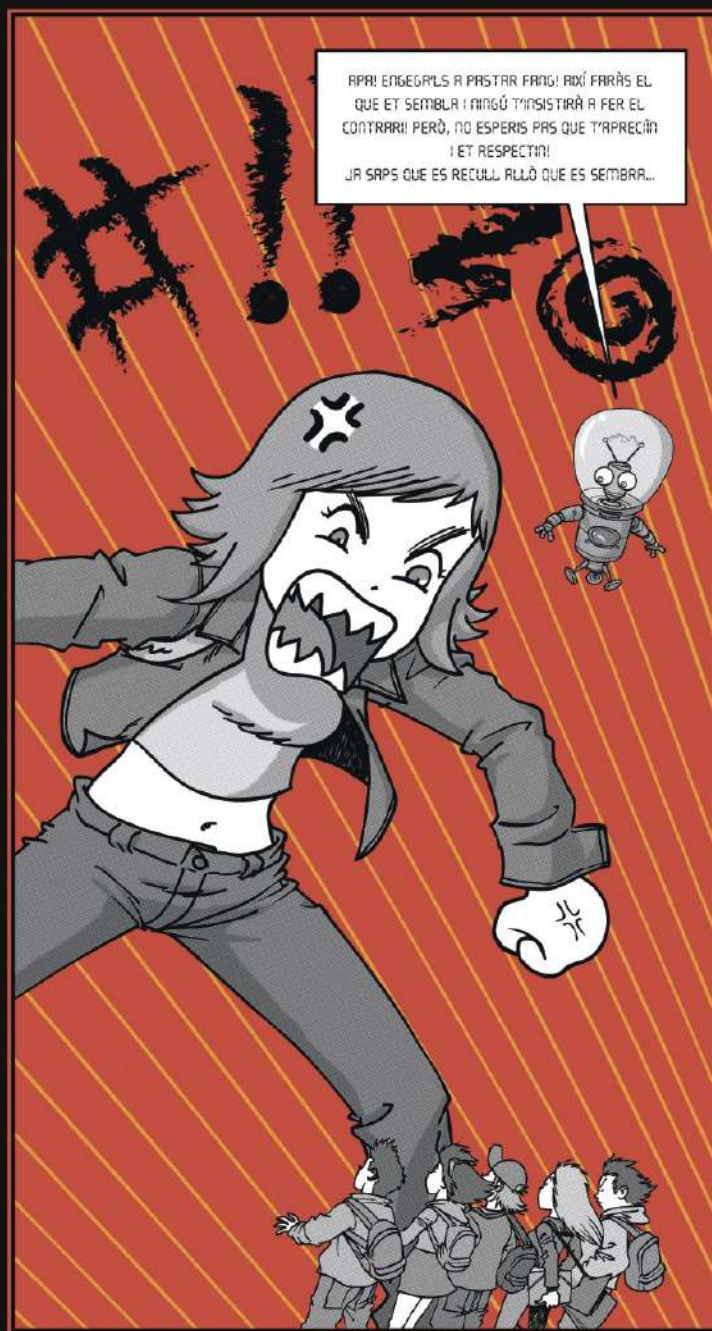
En prendre decisions cal posar en una balança les possibles conseqüències positives i negatives de cadascuna de les opcions que tinguem per escollir. Aquesta és l'única manera de ser responsables amb nosaltres i amb els altres en prendre decisions.

Deixant-se portar..



Conducta passiva: Es dóna 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.

Passada de rosca!!!



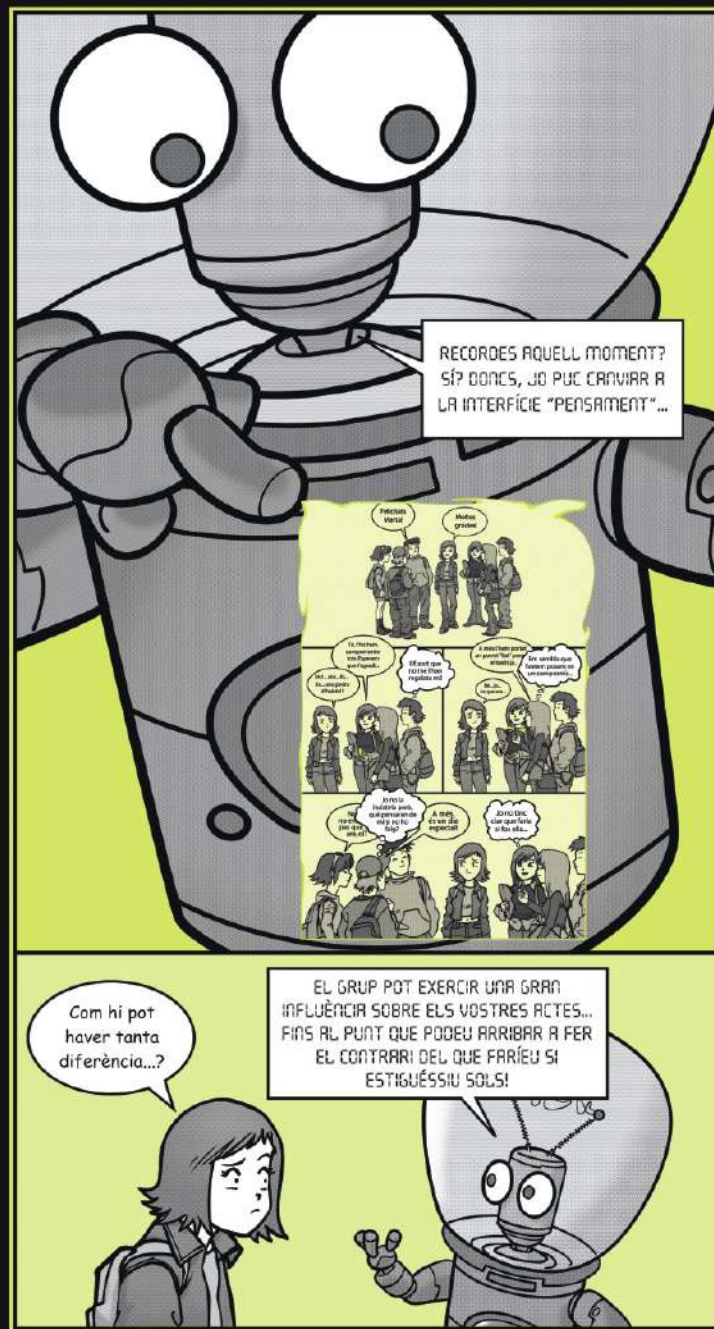
Conducta agressiva: No sempre té a veure amb les baralles; també es produeix quan algú vol imposar el seu criteri als altres. Provoca problemes de relació.

Les coses clares



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'acabi 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 seus arguments i els pros i contra del que ens proposen abans de decidir.