Cuando la presión social silencia los sueños personales

escrito por Mar Joanpere | 6 de abril de 2026

La presión social puede tener un impacto profundamente perjudicial en las trayectorias vitales de las personas, afectando no solo a adolescentes, sino también a niños, niñas y personas adultas. La investigación muestra que la presión no es simplemente una experiencia emocional, sino un mecanismo psicológico que puede socavar directamente el rendimiento, la toma de decisiones y la libertad personal. Por ejemplo, el estudio experimental ***What is Pressure? Evidence for Social Pressure as a Type of Regulatory Focus*** demuestra que la presión social cambia la forma en que las personas piensan y actúan al generar un "enfoque de prevención", en el que las personas pasan a tener **más miedo al fracaso que motivación por el éxito**. En estas condiciones, los participantes suelen rendir peor de lo habitual, un fenómeno conocido como "bloqueo bajo presión", ya que **la ansiedad reduce la atención y los recursos cognitivos**. Este hallazgo ayuda a explicar cómo niños, niñas y personas adultas pueden abandonar metas como el éxito académico, los intereses creativos o las aspiraciones profesionales cuando sienten que las expectativas de otras personas son más importantes que sus propios sueños.

El artículo más reciente, ***Consent? At the Start, You Do Not Even Think About It. Coercive Discourse in the Awakening of Affective–Sexual Relationships in Young Women***, amplía esta perspectiva al mostrar cómo la presión social influye en las decisiones vitales desde la adolescencia. A través de entrevistas con mujeres jóvenes, las y los investigadores encontraron que muchas participantes no actuaban según sus

propios deseos, sino según lo que esperaban sus amistades o parejas, llegando a **implicarse en experiencias que no deseaban simplemente para evitar ser juzgadas o excluidas**. Esta presión resultaba especialmente intensa en las primeras etapas de formación de la identidad, cuando las personas son más vulnerables a la aprobación o al rechazo social.

En conjunto, estos estudios evidencian que **la presión social puede destruir gradualmente los sueños personales al sustituir la libertad de elección por el miedo a las consecuencias sociales**. Ya sea en la escuela, en las relaciones o en la vida adulta, la necesidad de satisfacer a otras personas puede silenciar las aspiraciones personales y llevar a seguir caminos que no reflejan lo que realmente se desea ser. Esto pone de relieve la necesidad urgente de promover entornos en los que se protejan la autonomía, la confianza y la libertad de decisión.

Imagen:

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 31 de marzo de 2026