Quan la pressió social silencia els somnis personals

written by Mar Joanpere | 6 d'April de 2026

La pressió social pot tindre un impacte profundament perjudicial en les trajectòries vitals de les persones, afectant no sols adolescents, sinó també a xiquets, xiquetes i persones adultes. La investigació mostra que la pressió no és simplement una experiència emocional, sinó un mecanisme psicològic que pot soscavar directament el rendiment, la presa de decisions i la llibertat personal. Per exemple, l'estudi experimental ***What is Pressure? Evidence for Social Pressure as a Type of Regulatory Focus*** demostra que la pressió social canvia la forma en què les persones pensen i actuen en generar un "enfocament de prevenció", en el qual les persones passen a tindre **més por al fracàs que motivació per l'èxit**. En estes condicions, els participants solen rendir pitjor de l'habitual, un fenomen conegut com a "bloqueig sota pressió", ja que **l'ansietat reduïx l'atenció i els recursos cognitius**. Esta troballa ajuda a explicar com xiquets, xiquetes i persones adultes poden abandonar metes com l'èxit acadèmic, els interessos creatius o les aspiracions professionals quan senten que les expectatives d'altres persones són més importants que els seus propis somnis.

L'article més recent, ***Consent? At the Start, You Do Not Even Think About It. Coercive Discourse in the Awakening of Affective–Sexual Relationships in Young Women***, amplia esta perspectiva en mostrar com la pressió social influïx en les decisions vitals des de l'adolescència. A través d'entrevistes amb dones jóvens, les i els investigadors van trobar que moltes participants no actuaven segons els seus

propis desitjos, sinó segons el que esperaven les seues amistats o parelles, arribant a **implicar-se en experiències que no desitjaven simplement per a evitar ser jutjades o excloses**. Esta pressió resultava especialment intensa en les primeres etapes de formació de la identitat, quan les persones són més vulnerables a l'aprovació o al rebuig social.

En conjunt, estos estudis evidencien que **la pressió social pot destruir gradualment els somnis personals en substituir la llibertat d'elecció per la por a les conseqüències socials**. Ja siga a l'escola, en les relacions o en la vida adulta, la necessitat de satisfer a altres persones pot silenciar les aspiracions personals i portar a seguir camins que no reflectixen el que realment es desitja ser. Això posa en relleu la necessitat urgent de promoure entorns en els quals es protegisquen l'autonomia, la confiança i la llibertat de decisió.

Imatge:

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 31 de març de 2026