

PROYECTO COMPETENCIAS PARENTALES

Cómo ayudar a los adolescentes a enfrentar sus emociones

Sesión 1

Programa dirigido a padres
Consultorio de Psicología
Universidad El Bosque



Cartilla diseñada por: Liliana D'Achiardi, Nicolas Camacho y Valentina Ricardo, estudiantes; y Lina Villegas, docente supervisora (2020).

Basado en los ejercicios y habilidades expuestas en el libro *"Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen"* (Faber y Mazlish, 2006).

Existe una relación directa entre cómo se sienten los adolescentes y cómo se comportan

Si se sienten bien, se comportan bien

¿Cómo podemos ayudarlos? Aceptando sus sentimientos

Los padres y sus adolescentes a menudo se ven atrapados en grandes batallas, con muchas discusiones y molestias diarias. Como padres queremos mostrarles el modo "correcto de seguir". Sin embargo, nuestra escucha es lo que más les consolará. Ver que nosotros aceptamos sus sentimientos puede hacer que a nuestros hijos les resulte más fácil asimilarlos.

Hoja de trabajo

Escribe qué responderías ante estos comentarios:

El adolescente: No me importa que tenga fiebre. No pienso perderme esa fiesta por nada del mundo.

Tu reacción: _____

El adolescente: Hoy fue un policía a hablar de drogas. ¡Qué fastidio! Lo único que pretendía era asustarnos.

Tu reacción: _____

El adolescente: No sé si quiero ir a la universidad.

Tu reacción: _____

El adolescente: ¿Por qué siempre tengo que ser yo el que sale a botar la basura?

Tu reacción: _____

Hoja de trabajo

Teniendo en cuenta la situación que se describe a continuación, por favor responda cómo se sentiría y cuál sería su reacción ante las respuestas de un amigo, las cuales se presentan en las siguientes páginas.

Situación

Su jefe le pide un informe terminado, pero usted estuvo muy ocupado todo el día, trata de explicarle pero él responde: no me interesan sus disculpas y se va.

Usted se encuentra con un amigo de camino a casa y le comenta lo que pasó.

Hoja de trabajo

Negación de sentimientos: ¡No es para tanto!

Reaccionas así porque estas cansado y exageras las cosas. Seguramente no fue tan malo.

Tu reacción: _____

Respuesta filosófica: ¡Así es la vida! No todo sale como queremos, relájate.

Tu reacción: _____

Consejo: Yo creo que deberías ir mañana a la oficina y pedirle disculpas .

Tu reacción: _____

Preguntas: ¿Por qué no alcanzaste a hacer lo que tu jefe te pidió? Acaso, ¿qué estabas haciendo?

Tu reacción: _____

Hoja de trabajo

Defensa de la otra persona: Entiendo la reacción de tu jefe, debe estar bajo mucho estrés.

Tu reacción: _____

Compasión: ¡Pobrecito! Cómo te va a tratar así, es muy triste.

Tu reacción: _____

Psicoanálisis de aficionado: Será que te sientes tan mal porque tu jefe representa una figura paterna en tu vida...

Tu reacción: _____

Una respuesta de empatía: Debió ser una experiencia muy incómoda para ti. Supongo que fue difícil recibir ese comentario, después del día tan ocupado como el que tuviste.

Tu reacción: _____

Habilidades

En vez de no admitir los sentimientos, verbalizarlos.



En vez de no considerar los sentimientos, reconocerlos con palabras.



En vez de lógica y explicaciones, conceder deseos con la fantasía.



En vez de ir en contra del propio criterio, aceptar los sentimientos y redirigir la actitud inaceptable.



Resumen

Cómo ayudar a los adolescentes a enfrentar sus sentimientos

Los adolescentes necesitan que sus sentimientos sean aceptados y respetados.

Adolescente: ¡Oh no! ¿Qué voy a hacer? Le dije a José que cuidaría a su bebé el sábado, ¡y ahora Laura me llama y me invita a su fiesta de cumpleaños!

Padre: Lo que deberías hacer es...

En lugar de rechazar los sentimientos de su adolescente y dar consejo:

1. Reconoce los sentimientos con una palabra o sonido.

"¡Ahh!"

2. Identifica pensamientos y sentimientos.

"Parece como si tuvieras sentimientos encontrados. Quieres ir a la fiesta de Laura, pero no quieres fallarle a José".

3. Ofrécele en la fantasía lo que no puedes darle en la realidad.

"¡No sería maravilloso que pudieras clonarte! Una de ustedes podría cuidar al bebé y la otra podría ir a la fiesta de Laura."

4. Acepta sus sentimientos mientras que redireccionas su conducta.

"Me doy cuenta de cuánto te gustaría ir a la fiesta. El problema es que le diste tu palabra a José y cuenta contigo."