

¡Comunicación asertiva! ¿De qué forma mejoro la relación con mi hijo?



¿Quieres mejorar la relación con tu hijo adolescente? La comunicación y la resiliencia pueden ser la solución; descubre lo que una psicóloga familiar comparte al respecto

05/02/2021

“No somos responsables de lo que sentimos, somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos” citó Marcela Félix Borbón, **psicóloga** especializada en terapia familiar.

Félix Borbón es una **psicóloga** con **experiencia en el ámbito de comunicación intrafamiliar, especializada** en los y las **jóvenes**, quién nos compartió una serie de **estrategias orientadas a padres de familia** para reafirmar los vínculos con sus hijos e hijas, para lograr una comunicación asertiva.

Reconociendo las emociones

La **psicóloga** expresa que **las emociones son** algo que simplemente se siente, son **únicas y diferentes para cada individuo** y lo que menos debemos de hacer es tratar de controlarlas.

Ella comenta que una situación que para un miembro de la familia sea un detonante de enojo, puede que para otro lo sea de tristeza, pero todo sentimiento sigue siendo válido y no hay razón para reprimirlo.

“Lo que la boca calla, el cuerpo lo manifiesta” afirma Marcela, explicando que si tratamos de controlar nuestro comportamiento por naturaleza o peor aún el de los demás terminaremos con una reacción mucho peor.



El hecho de ignorar una emoción “mala” como el enojo solo hará que esta se magnifique y al mismo tiempo bloquee nuestra capacidad de autoconocimiento.

Afirmando que es **importante conocernos a nosotros mismos** para después **poder conocer y comprender a nuestros hijos**.

“La mente de los y las adolescentes trabaja de manera fluida a diferencia de la de los adultos, con esto me refiero a que el joven siempre buscará nuevas alternativas para resolver un reto, aún y si el adulto le dice que esa no es una buena solución” mencionó Borbón Félix.

Ella propone aprender a alentar a nuestros hijos a experimentar por sí solos.

Las emociones y reacciones de un joven tomarán lugar conforme las decisiones que este tome, y si bien debemos de cuidar a los hijos e hijas, a veces es necesario que el o la joven reúnan experiencias por sí mismos.

“Si no somos conscientes de esas diferencias, sentiremos que como hijos o hijas no somos entendidos y como padres y/o madres, que no somos escuchados, por eso es importante reconocer el funcionamiento de las emociones de un adolescente” agregó la psicóloga.



Vínculos de apego seguro

Como nos expone Marcela, para que **nuestros hijos e hijas sepan creer en sí mismos, nosotros debemos creer en nosotros mismos.**

“No solamente se trata de creer en nuestros hijos o hijas, nosotros debemos de transmitirles una seguridad indirecta para que ellos aprendan a ser independientes” sostiene Félix.

El hecho de que él o la adolescente forme un **vínculo de apego** con un individuo es un símbolo de plena confianza y es un **indicador para lograr que sea alguien resiliente.**

El ser humano es un ser sociable por naturaleza y si la hija o el hijo no encuentra un vínculo de apego con sus padres lo va a encontrar con cualquier otra persona de su círculo, por eso es importante demostrar confianza.



Obstáculos para la resiliencia

La **psicóloga** Félix agrega que existen ocasiones en las que los mismos padres crean barreras para lograr la resiliencia por querer guiar a los hijos y esto interfiere en la comunicación.

Debemos saber hasta qué punto podemos orientar a nuestros hijos e hijas y cuando es hora de dejarles actuar por sí mismos.

*“La **sobreprotección es también un tipo de violencia**, en ocasiones **mandamos un mensaje difuso a los jóvenes**, expresando que estamos con ellos siempre, pero no solo porque los amamos, sino porque no pueden sin nosotros y eso afecta bastante a la autoestima del adolescente”* expresó la psicóloga.

La **terapeuta familiar** compartió que algo que ocurre en casi todos los casos, es cuando los padres buscan un mejor comportamiento de sus hijos e hijas a través del control de cosas y situaciones fuera de su alcance.

Justo como Marcela manifiesta, los adultos constantemente tratan de controlar cosas como las relaciones con sus hijos, sus gustos e incluso sus prioridades en la vida, generando solo resultados negativos.

*“Los **padres influyen en el comportamiento de sus hijos e hijas** en las cosas que sí pueden controlar, como las reglas de casa, pero en ocasiones por estar enfocados en las que cosas no pueden controlar pierden el control de las que sí”* concluyó Borbon Félix.



Métodos para lograr resultados

Marcela propone emplear una **serie de ejercicios** para ir **fomentando confianza, empatía** y por tanto una **buena comunicación** en el hogar, logrando así, un **adolescente resiliente**:

1. Juegos de Mesa

Los juegos de mesa siempre han sido un excelente escape para fomentar la comunicación sana y divertida en la familia, estos son excelentes herramientas que hacen que incluso, si los hijos se encuentran frustrados puedan abrirse de forma divertida con la familia.

2. Conversar frecuentemente

De igual forma nos invita a tener conversaciones frecuentes, pero de una forma creativa, es normal encontrar apatía en el adolescente, pero depende de los padres ser creativos para hacer que la conversación fluya.

3. ¡Adiós a las expectativas!

Olvidar las expectativas al momento de comunicarnos; si los padres continuamente comparan al hijo con otros, lo único que ocasionan es frustración en el adolescente.

4. Rutinas flexibles

Crear rutinas que tengan la capacidad de ser flexibles según las necesidades de la familia, quitar la idea de que una acción debe ser exactamente los mismos 3 días a la semana por ejemplo.

5. Ayuda a los demás

Incentivar las actividades de beneficencia que hagan consciente al adolescente de su entorno y no centrarse solo en sí mismo.



Juegos de mesa	Conversaciones frecuentes	Actividades que le den felicidad	RUTINAS	Actividad Beneficiencia
• Estrés, convivencia, seguridad, autoestima, inteligencia emocional	• Preguntas abiertas (evitando respuestas monosilábicas). • No tomar personal apatía. • Promover escenarios que lleven a convivencia y autoconocimiento	• (A veces no son conscientes de estas actividades por mantener la monotonía de la tecnología) • Promover su esencia, no forzar nuestras expectativas	• Adecuada y flexible según las circunstancias • Las rutinas brindan seguridad	• Descentralizar al adolescente • Fomentamos empatía y autoconocimiento en nuevos escenarios

“La repetición nos hace sentir seguros y el cambio nos hace sentir libres.”
Robert Hass

Melida Rivera, Directora de admisiones y comunicación de campus Cd. Obregón compartió una pequeña conclusión sobre la importancia de la resiliencia en los

jóvenes:

*“Despertar la consciencia sobre este tema con los padres nos proporciona aprendizaje sobre la **importancia de aprender a reconocer nuestras emociones**, canalizarlas y utilizarlas de mejor manera al igual que las de nuestros hijos”* expresó Melida.

La **psicóloga Marcela Borbón** impartió la conferencia para padres titulada **“Adolescentes Resilientes”** el pasado 27 de enero a padres de familia de **PrepaTec Navojoa y Cd. Obregón.**

LEE TAMBIÉN:

