



FORMAS DE MEJORAR EL VÍNCULO CON LOS ADOLECENTES

ENSAYO

MATERIA: ADOLESCENCIA

PROFESORA: PAOLA JACQUELINE SANTOS ALBARRAN

23/01/2024

ESTRELLA BELEN JIMENEZ VAZQUEZ



Introducción

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres y adultos cercanos.

En este ensayo hablaremos más acerca de la adolescencia de cómo mejorar la relación con los adolescentes ya que es un tanto complicado para los adultos entender esa etapa de la vida de la cual por tanto todos pasamos pero es fundamental para poder experimentar cosas nuevas y poder aprender para nuestra etapa de adultos.

Sobre la adolescencia

La adolescencia es sin duda una etapa de grandes cambios, tanto para los propios chicos/as como para los adultos que los rodean. El modo en el que gestionemos esta etapa, será crucial en el desarrollo del adolescente y el tránsito a la adultez.

Una creencia muy común es considerar que los/as adolescentes son “hormonas con patas”, que no razonan, que es imposible hablar con ellos... Si bien es cierto que las hormonas aumentan en este periodo, la esencia de los cambios en la adolescencia se produce en el cerebro. Estos cambios, son cruciales y, si se manejan bien, pueden ser dirigidos hacia resultados positivos en el futuro.

Los cambios que se producen en el cerebro, establecen cuatro cualidades principales en la adolescencia:

.-Búsqueda de novedades.

.-Intensidad emocional.

.-Implicación social.

.-Creatividad.

Muchas veces, los adultos perdemos estas características diferenciadoras de la etapa adolescente y nos cuesta más empatizar con lo que sienten, piensan y necesitan nuestros hijos/as. Esto tiene como consecuencia un aumento de las discusiones, un empeoramiento de la relación y distanciamiento.

Cómo mejorar la relación entre padres e hijos durante la adolescencia

La adolescencia puede ser por tanto una montaña rusa emocional tanto para los padres como para los adolescentes. Es un momento de independencia, autodescubrimiento y desafíos. Sin embargo, también es una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y promover una comunicación saludable. Aquí, te proporcionamos una guía detallada sobre cómo mejorar la relación con nuestro adolescente.

Comunicación abierta y respetuosa

La base de cualquier relación sólida es la comunicación. Es fundamental crear un clima de comunicación positiva. Los padres deben crear el hábito de expresar lo que pasa dentro sus cabezas, lo que piensan, sienten, cómo ven las cosas... Mantener conversaciones y diálogos reflexivos, donde demos cabida a su intensidad emocional, es el mejor modelo para nuestros adolescentes. Incrementar la comunicación empática, tratando de ponernos en el lugar del otro, siempre a través del respeto, creará una integración entre las generaciones.

La importancia de la escucha

Escuchar activamente es clave. Habla con ellos sobre sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Presta atención a lo que tu adolescente está diciendo y muestra empatía. Escucha atentamente y evita juzgar.

Respetar su privacidad

Los adolescentes valoran su privacidad. Respeta su espacio personal y no invadas su intimidad sin motivo.

Respeto por sus necesidades y negociación

Por otro lado, respetar la necesidad de vivir nuevas experiencias y el impulso por la innovación y la creación de formas nuevas de hacer las cosas. Si tratamos de impedir que satisfagan estas necesidades, propiciaremos un ambiente tenso y lo más probable es que provoquemos que se rompa la comunicación, que aumente el aislamiento de los adolescentes y el secretismo con los adultos, e incluso, que aparezcan conductas de riesgo. Terminarían viéndonos como el enemigo, como las personas que los mantienen atados y les dicen cómo, cuándo y con quién deben hacer las cosas. Es importante que esto no suceda, ya que perderíamos la comunicación positiva con ellos. Debemos transmitirles que entendemos su postura y negociar conjuntamente los límites que se van a establecer. Podemos buscar con ellos formas de satisfacer la búsqueda de novedades y la creatividad, para canalizar estos impulsos y evitar que se decanten por conductas que pongan en riesgo su salud y/o la de otros.

Fomentar la independencia

Parte del crecimiento adolescente implica la búsqueda de independencia. Permíteles tomar decisiones dentro de límites razonables y aprender de sus errores.

Fomentar la responsabilidad

Ayuda a tu adolescente a desarrollar habilidades de responsabilidad, como la gestión del tiempo y las tareas domésticas.

Establecer límites claros

Los adolescentes necesitan límites para sentirse seguros. Establece reglas claras y consecuencias para su incumplimiento. Asegúrate de que las reglas sean justas y discútelas con tu hijo.

Comprensión de su aislamiento y respeto por sus espacios

En la etapa de la adolescencia, los chicos/as necesitan una mayor independencia. Comienzan a relacionarse más con sus iguales, aumenta su implicación social con ellos y los adultos pasan a un segundo plano, los padres ya no son sus únicos referentes ni sus únicos modelos. Que no quieran pasar tiempo con los adultos, es totalmente normal y no debemos preocuparnos por ello. Como decimos, mantener las líneas de comunicación abiertas y mostrarnos accesibles para cuando nos puedan necesitar, es primordial.

Cambio en la visión que tenemos del adolescente

Debemos cambiar la postura que tenemos hacia nuestros/as adolescentes. Si aceptamos que los cambios de los que hemos hablado son necesarios para que crezcan y dejamos de considerar que nos “enfrentamos” a un batiburrillo de hormonas, a alguien con quien no se puede razonar... podremos ayudar al adolescente a desarrollar sus capacidades al máximo y establecer nuevos recursos que podrán utilizar para llevar una vida más feliz y saludable.

Participar en sus intereses

Involúcrate en las actividades que le interesan a tu adolescente. Ya sea un deporte, un pasatiempo o una banda, mostrar interés fortalecerá su conexión.

Apoyo emocional

Los adolescentes enfrentan muchas presiones. Brinda apoyo emocional y muestra que estás ahí para ellos, sin importar qué.

Construir confianza

La confianza es fundamental. Cumple tus promesas y sé honesto. La confianza mutua fortalecerá la relación.

Gestionar el estrés

La adolescencia puede ser estresante. Ayuda a tu hijo a desarrollar habilidades de manejo del estrés y ofrécele herramientas para afrontar los desafíos.

Enfrentar desafíos juntos

Los problemas surgirán. Afróntalos en equipo y demuestra que estás allí para superar cualquier obstáculo.

Fortalecer la relación con actividades compartidas

Pasar tiempo de calidad juntos. Realizar actividades que disfrutéis, como cocinar, hacer deporte o simplemente hablar.

Promover la empatía

Fomenta la empatía en tu hijo adolescente. Anímales a ponerse en el lugar de los demás y entender diferentes perspectivas.

Construir relaciones de confianza

Anima a tu hijo a construir relaciones de confianza con amigos y otros familiares. Esto les ayudará a desarrollar habilidades sociales.

Reconocer sus logros

Celebra los logros de tu hijo, sin importar cuán pequeños sean. Reconocer su esfuerzo fortalecerá su autoestima.

La importancia de la educación

Habla sobre la importancia de la educación y el aprendizaje continuo. Anima a tu hijo a explorar nuevos intereses.

Manejar las redes sociales

Habla con tu hijo sobre el uso responsable de las redes sociales y los peligros potenciales. Establece reglas claras al respecto.

Mantenerse informado

Mantente al tanto de lo que sucede en la vida de tu adolescente. Pregunta y muestra interés genuino.

Planificar el futuro

Hablar sobre el futuro y las metas de tu adolescente. Apóyales en la planificación de su educación y carrera.

Promover la salud mental

La salud mental es fundamental. Hablen sobre la importancia de cuidar la salud emocional y cómo buscar ayuda si es necesario.

Prevenir el acoso

Habla con tu hijo sobre el acoso escolar y cómo prevenirlo. Anímales a ser defensores de sus compañeros.

Establecer metas juntos

Trabajen juntos para establecer metas familiares y personales. Esto fomentará el trabajo en equipo.

Ser un modelo a seguir

Sé un ejemplo positivo. Los adolescentes tienden a imitar el comportamiento de sus padres, así que muestra el camino.

Mantener la calma

La adolescencia puede ser emocionante, pero también puede generar conflictos. Mantén la calma durante las discusiones y evita las reacciones impulsivas.

Ayuda profesional

Si la relación se vuelve extremadamente difícil, considera la posibilidad de buscar la ayuda de un terapeuta o consejero familiar.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi hijo adolescente?

La comunicación abierta y respetuosa es clave. Escucha sus preocupaciones y muestra interés genuino por lo que tienen que decir.

¿Qué hago si mi adolescente se distancia de mí?

Es normal que los adolescentes busquen independencia. Dale espacio, pero mantén líneas de comunicación abiertas y muestra apoyo.

¿Cómo puedo fomentar la responsabilidad en mi hijo adolescente?

Ayuda a tu adolescente a desarrollar habilidades de responsabilidad asignándoles tareas domésticas y enseñándoles a gestionar su tiempo.

¿Cómo puedo prevenir el acoso escolar?

Habla con tu hijo sobre el acoso escolar y cómo prevenirlo. Anímalo a ser un defensor de sus compañeros y a denunciar cualquier forma de acoso que puedan presenciar.

¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente a manejar el estrés?

Ofrece a tu hijo herramientas para manejar el estrés, como la meditación, el ejercicio y la gestión del tiempo. Enséñales a identificar las fuentes de estrés y a afrontarlas de manera saludable.

¿Cómo puedo promover la salud mental en mi hijo adolescente?

Habla con tu hijo sobre la importancia de cuidar su salud mental. Anímales a buscar ayuda si están lidiando con problemas emocionales o psicológicos.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Si la relación con tu adolescente se vuelve extremadamente difícil o hay problemas graves, considera la posibilidad de buscar la ayuda de un terapeuta familiar.

<https://codexpsicologia.com/como-mejorar-la-relacion-con-nuestro-a-adolescente/>

Conclusión

Como conclusión podríamos decir que no hay que ver a los adolescentes como unos chicos malcriados, que en cuestiones no tienen voz ni voto porque al final de cuentas somos seres humanos que sentimos y al contrario de ayudarlos a encerrarse más a su mundo a aislarlos al contrario deberíamos llamarles la atención acercarnos más a ellos e integrarlos más a reuniones familiares y ser su apoyo en cualquier situación darles a conocer la confianza que es fundamental hacerles sentir que pueden contar con nosotros sin la necesidad de estarlos cuestionando tanto y ellos sientan que nos importan para que ellos no se sientan solos ya vimos que hay un montón de cosas que podemos hacer para mejorar la relación con ellos ya que al parecer es una de las etapas en las que deberíamos estar más pendiente de ellos porque es una etapa un poco difícil por muchas cuestiones.