



**GUÍA PARA ENTENDER
A TU HIJO O HIJA
ADOLESCENTE**

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



Módulo 12

La importancia de una comunicación efectiva

En cualquier relación, la comunicación es clave, pero cuando se trata de la relación entre padres e hijos adolescentes, se vuelve aún más crucial. Durante la adolescencia, los jóvenes están en una etapa de afirmación de su identidad, lo que puede llevar a malentendidos y conflictos. Es aquí donde la comunicación no violenta (CNV) se convierte en una herramienta invaluable para resolver diferencias y fortalecer el vínculo entre padres e hijos.

La comunicación no violenta, un concepto desarrollado por Marshall Rosenberg, se basa en la idea de expresar nuestras necesidades y emociones de manera clara y respetuosa, sin culpar o criticar al otro. Este enfoque fomenta la empatía y el entendimiento mutuo, creando un espacio donde ambas partes pueden sentirse escuchadas y comprendidas.

Pensemos en Laura, una madre que, como muchos padres, a veces sentía que sus discusiones con su hija Sofía eran un ciclo sin fin de malentendidos. Cada vez que intentaba hablar con Sofía sobre sus responsabilidades en casa, la conversación terminaba en un conflicto. Sofía sentía que su madre no la entendía, y Laura, por su parte, se sentía frustrada por la falta de colaboración de su hija. Decidida a cambiar esta dinámica, Laura comenzó a aprender sobre la comunicación no violenta. En lugar de señalar lo que Sofía estaba haciendo mal, empezó a expresar cómo se sentía y por qué era importante para ella que Sofía colaborara. Con el tiempo, Sofía empezó a abrirse más y a explicar sus propias dificultades. Este cambio en la forma de comunicarse no solo redujo los conflictos, sino que también fortaleció la relación entre madre e hija.

La iniciativa de los padres: Modelando una comunicación sin violencia

Es esencial que sean los padres quienes tomen la iniciativa para establecer un estilo de comunicación sin violencia dentro del hogar. Los adolescentes aprenden principalmente observando a los adultos que los rodean, y si se encuentran en un entorno donde la comunicación es agresiva o violenta, es muy probable que adopten esos mismos patrones en sus propias interacciones.

Cuando los padres se comprometen a comunicarse de manera respetuosa y empática, no solo con sus hijos, sino también entre ellos y con otros miembros de la familia, están estableciendo un estándar de comportamiento que influye directamente en la manera en que sus hijos se relacionarán con el mundo. Un entorno donde la comunicación es cálida y respetuosa crea un espacio seguro para que los adolescentes se expresen y aprendan a resolver conflictos de manera constructiva.

Ricardo, padre de Camilo, notó que las tensiones en casa habían aumentado desde que su hijo entró en la adolescencia. Las discusiones eran frecuentes, y la manera en que todos se comunicaban comenzaba a volverse más agresiva. Ricardo decidió que era el momento de cambiar las cosas. Empezó por cambiar su propia forma de hablar, utilizando un tono más calmado y asegurándose de escuchar activamente a su esposa y a sus hijos. Poco a poco, este cambio en la dinámica familiar comenzó a reflejarse en Camilo, quien, al ver el esfuerzo de su padre por mejorar la comunicación, también empezó a ser más consciente de cómo se expresaba. Este esfuerzo no solo redujo las tensiones en casa, sino que también fortaleció el respeto y la empatía entre todos los miembros de la familia.

El psicólogo español Ramón Soler, en su libro **"Familias emocionalmente saludables"**, enfatiza que los padres son los principales modelos de comportamiento para sus hijos.

Soler sugiere que, cuando los padres adoptan una comunicación basada en el respeto y la empatía, no solo están enseñando a sus hijos a comunicarse de manera efectiva, sino que también están creando un ambiente emocionalmente seguro donde todos los miembros de la familia pueden florecer.

Los cuatro componentes de la comunicación no violenta



La CNV se basa en cuatro componentes clave: observación, sentimiento, necesidad y petición. Estos elementos ayudan a estructurar nuestras conversaciones de manera que sean más efectivas y menos conflictivas.

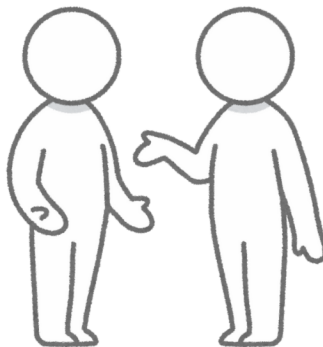
1. **Observación:** Consiste en describir lo que ocurre sin hacer juicios ni interpretaciones. Por ejemplo, en lugar de decir "Nunca ayudas en casa", podrías decir "He notado que esta semana no has hecho tus tareas domésticas".

2. **Sentimiento:** Aquí, expresamos cómo nos sentimos en relación a lo que hemos observado. Es importante ser claros sobre nuestros sentimientos, sin culpar al otro. Por ejemplo, "Me siento frustrada cuando veo que no has hecho tus tareas porque siento que no me estás apoyando".

3. Necesidad: Este componente implica identificar la necesidad que subyace a nuestros sentimientos. ¿Qué necesitamos para sentirnos mejor? "Necesito sentir que todos en la casa colaboramos para mantenerla ordenada".

4. Petición: Finalmente, hacemos una petición clara y concreta que ayude a satisfacer nuestra necesidad. "¿Podrías por favor encargarte de tus tareas domésticas esta semana?"

Cuando Laura empezó a aplicar estos principios con Sofía, notó que las conversaciones se volvían menos tensas y más constructivas. Sofía también se sintió más comprendida y menos atacada, lo que facilitó que ambas pudieran trabajar juntas para resolver sus diferencias.



El psicólogo español Rafael Santandreu, en su libro **"El arte de no amargarse la vida"**, menciona cómo la comunicación asertiva y empática puede transformar nuestras relaciones personales. Santandreu destaca que, al centrarnos en nuestras propias emociones y necesidades, y al expresarlas de manera respetuosa, podemos evitar muchos de los conflictos que surgen de la incomunicación o de la comunicación agresiva.

La empatía como base de la comunicación no violenta

La empatía es el corazón de la comunicación no violenta. Se trata de ponerse en el lugar del otro, de tratar de entender no solo sus palabras, sino también lo que está sintiendo y necesitando. Esta práctica, aunque puede ser desafiante, es esencial para construir una relación de confianza y respeto mutuo.

Tomemos el ejemplo de Ricardo, que siempre había tenido una relación cercana con su hijo Camilo. Sin embargo, cuando Camilo entró en la adolescencia, las cosas cambiaron. Ricardo se encontró con que Camilo era cada vez más reservado y difícil de alcanzar. En lugar de presionarlo para que hablara, Ricardo decidió practicar la empatía. Se recordó a sí mismo lo difícil que había sido para él mismo ser adolescente y cómo muchas veces había deseado que sus padres simplemente lo escucharan sin juzgar. Así, cuando finalmente logró que Camilo hablara, Ricardo se concentró en escuchar, en entender lo que Camilo estaba sintiendo. Esta actitud de comprensión, sin intentar imponer su propio punto de vista, ayudó a que Camilo se sintiera más seguro para abrirse y compartir lo que estaba pasando en su vida.

La psicóloga española Elsa Punset, en su libro **"El libro de las pequeñas revoluciones"**, enfatiza la importancia de la empatía en todas las relaciones humanas, especialmente en la familia.

Punset nos recuerda que, al practicar la empatía, no solo mejoramos nuestra comunicación, sino que también construimos puentes emocionales más fuertes y duraderos.

Prácticas diarias para una comunicación más efectiva

Incorporar la comunicación no violenta en la vida cotidiana requiere práctica y paciencia. No siempre es fácil cambiar nuestros patrones de comunicación, pero con el tiempo, estos cambios pueden tener un impacto profundo en nuestras relaciones familiares.

Una de las maneras más efectivas de empezar es haciendo pequeños ajustes en la forma en que nos expresamos. Por ejemplo, en lugar de dar órdenes o hacer críticas, podemos formular nuestras solicitudes como peticiones respetuosas y expresar nuestras necesidades de manera clara pero sin agresión.

También es útil practicar la escucha activa, es decir, escuchar realmente lo que nuestros hijos están diciendo, sin interrumpir ni apresurarse a dar una respuesta.

Otra práctica que puede ser muy útil es el "tiempo fuera". No se trata de ignorar un problema, sino de tomarse un momento para calmarse antes de responder en una situación de conflicto.

Este tiempo permite a ambas partes reflexionar y volver a la conversación con una actitud más serena y receptiva.

En su libro "El poder de la empatía", la psicóloga argentina Ana María González menciona que uno de los mayores regalos que podemos dar a nuestros hijos es nuestra capacidad para escucharlos y entenderlos, incluso cuando no estamos de acuerdo con ellos. González sugiere que la clave para una comunicación efectiva es la paciencia y la disposición a aprender continuamente de nuestras interacciones.



Recuerda que...

La comunicación no violenta es una herramienta poderosa que puede transformar la manera en que nos relacionamos con nuestros hijos adolescentes. Al aplicar los principios de la CNV en nuestra vida diaria, no solo resolvemos conflictos de manera más efectiva, sino que también construimos relaciones basadas en el respeto, la empatía y la comprensión mutua.

En el siguiente capítulo, te hablaré de: **¿Qué hacer si no hay padre o madre presente?**

ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 12)

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES