



M.C. TANNIA ÁLVAREZ

Psicóloga Clínica

Los desafíos de la adolescencia



Normas, negociaciones y resolución de conflictos



El cerebro adolescente

Corteza prefrontal

Toma de decisiones y control de impulsos. No madura completamente hasta los 25 años.

Sistema límbico

Centro emocional ya muy activo. Las emociones son intensas y difíciles de regular. Ajustes hormonales.



Mensaje clave

*"No es que no quieran portarse bien;
es que su cerebro está en
construcción."*

Peligros en adolescencia

Complejo de superman: "A mí no me va a pasar"

- Redes sociales
- Consumo de drogas, alcohol
- Experiencias precoces o nocivas en noviazgo
- Trastornos de Conducta alimentaria
- Problemas de Autoestima e identidad
- Bullying



Mensaje clave

Construye un puente hoy, que él o ella sepa que puede cruzar cuando necesite ayuda



Normas que funcionan

Pocas y claras

Menos es más. Las normas excesivas diluyen su importancia.

Consistentes

Aplicarlas siempre igual. La inconsistencia genera confusión.

Con amor

Los límites son actos de cuidado, no de control.

Distinguir entre:

Normas innegociables: seguridad, respeto, salud

Normas flexibles: horarios, orden, permisos específicos

EJEMPLO

La hora de llegada

Valentina (15 años) debe llegar a las 9pm. Explota: "¡Nadie tiene que llegar tan temprano! ¡Me tratan como niña!"

Respuesta inefectiva

"Mientras vivas en esta casa, se hace lo que yo digo."

Cierra la comunicación y genera resentimiento.

Respuesta efectiva

"Entiendo que sientes que es temprano. Tu seguridad no es negociable. Lo que sí podemos negociar es cómo organizas tu tiempo."

Valida, mantiene el límite, ofrece autonomía.



Las 3 C de la negociación

C

Conexión

antes de corrección

Primero conectar
emocionalmente, luego
abordar el problema.

C

Curiosidad

antes de conclusiones

Preguntar para
entender, no para
juzgar o acusar.

C

Colaboración

antes de imposición

Buscar soluciones
juntos, no dictar
unilateralmente.

EJEMPLO

El celular en la cena

Diego (13 años) no suelta el celular durante las comidas. Ya gritaron, amenazaron y castigaron sin resultado.

Negociación estructurada:

- 1 Elegir un momento neutral (no durante el conflicto)
- 2 Expresar la necesidad familiar sin atacar
- 3 Escuchar su perspectiva con curiosidad genuina
- 4 Buscar soluciones juntos
- 5 Acordar consecuencias claras

Posible acuerdo

El celular se queda en una canasta durante la cena.

A cambio, tiene 20 minutos adicionales de uso después de cenar.



Resolución de conflictos

Principio fundamental

No resolver conflictos en caliente.

Primero regular, después resolver.

Cuando las emociones están desbordadas, el cerebro racional se desconecta.

Cualquier intento de resolver el problema solo escalará el conflicto.

Técnica STOP

Adaptada de Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

S

Suelta

Detente físicamente. No actúes en automático.

T

Toma aire

Respira profundo. Oxigena tu cerebro.

O

Observa

¿Qué siento yo? ¿Qué siente mi hijo/a?

P

Procede

Actúa con intención, no con reacción.

EJEMPLO

El portazo y el grito

Andrea (16 años) llega de mal humor. Su mamá pregunta cómo le fue y recibe: "¡Déjame en paz!" + portazo.

Reacción impulsiva

Ir tras ella, exigir respeto, escalar el conflicto. Ambas terminan gritando.

Frase sugerida:

"Noté que llegaste con mucha carga. No me gustó el portazo, y también me importa saber qué te pasó. Cuando estés lista, aquí estoy."

Respuesta regulada

1. Aplicar STOP (mamá se regula primero)
2. Dar espacio: 20-30 minutos
3. Acercarse con curiosidad genuina
4. Abordar ambas cosas: la falta de respeto Y lo que la detonó

EJEMPLO

La mentira descubierta

Sebastián (14 años) dijo que iba con su amigo. Descubren que fue a una fiesta donde había alcohol.

Regular primero

Procesar las emociones propias antes de confrontar

Describir sin juicio

"Nos dijiste que ibas con Marcos. Nos enteramos que fuiste a una fiesta."

Expresar impacto

"Nos preocupa tu seguridad y nos duele que sintieras que tenías que mentirnos."

Explorar el porqué

"¿Qué te hizo pensar que no podías decirnos la verdad?"

Reconstruir confianza

"¿Qué necesitamos para volver a confiar? ¿Qué necesitas tú de nosotros?"



El ingrediente secreto

La relación



Las técnicas funcionan cuando hay conexión emocional.

Los adolescentes cooperan con adultos con quienes se sienten vistos, escuchados y valorados, incluso cuando están en desacuerdo.

Preguntas para reflexionar

¿Cuándo fue la última vez que tuve una conversación con mi hijo/a que no fuera sobre reglas, tareas o problemas?

¿Mi adolescente sabe que lo admiro? ¿Se lo he dicho? Actividad de la foto y sus virtudes alrededor

¿Le he preguntado su opinión sobre algo que me importa?

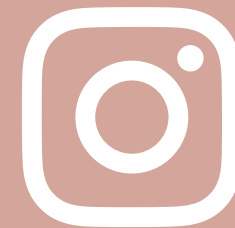
¡Gracias!

Espacio para preguntas

Descarga las diapositivas:



Sigamos en contacto:



@mctanniaalvarezpsicologa



MC Tannia Alvarez
Psicóloga clínica



+52 6682 223160
(Reserva tu cita por WhatsApp)

M.C. TANNIA ÁLVAREZ
Psicóloga Clínica

