



Buscando la línea media

ATraPA®



# Buscar la línea media



**ATraPA**



# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

Qué entendemos por dialéctica:

- Visiones opuestas pueden, todas, ser ciertas, al menos, en parte.

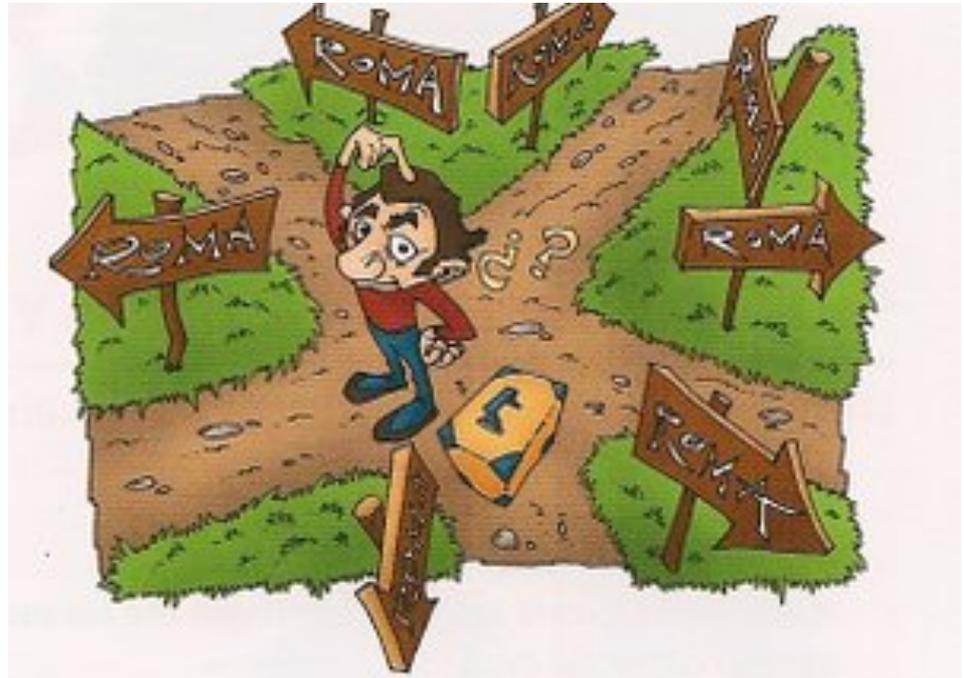




# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

Qué entendemos por dialéctica:  
Que puede haber más de una forma de  
resolver una situación o un  
problema.





# DIALÉCTICA

## (buscando la línea media)

- Se trata de aceptar trabajar con perspectivas opuestas – en pensamientos, sentimientos o conductas- y buscar una síntesis de ambas ( la línea media, que no es lo mismo que la mitad equidistante). Pensar y actuar "dialécticamente" reduce los conflictos y la distancia entre las posiciones personales.

El caso más habitual son posturas opuestas que causan tensión entre los miembros de una familia.

Buscar polaridades → encontrar síntesis



## DIALÉCTICA

¿En qué temas que habláis adolescentes y padres os encontraréis polarizados, en los lados opuestos?

Padres

Adolescente



A TraPA



# DIALÉCTICA (buscando la línea media)



*Derechos  
Religión  
Cortes y AnS  
Hora de volver a casa  
Relaciones de pareja  
Tareas del instituto  
Hacerlos vs no hacerlos  
Hora de hacerlos  
Negarse  
Tareas domésticas  
Comida  
Cantidad / calidad*





# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

- Cuando la mente emocional se impone se toman posiciones extremas y somos incapaces de entender el punto de vista de otro.
- Buscar ejemplos propios



# DIALÉCTICA

## (buscando la línea media)

*Discusión: Un hijo pide algo a un padre. Al padre se le olvida. El hijo se enfada.*

*Ejemplo:*

- A: *Me puedes hacer unas fotocopias que necesito.*
- P: *A la tarde: "Se me olvidó, lo siento"*
- El hijo se indigna: *"Pasas de mí. Sólo te interesan tus cosas".*
- El padre se indigna: *Estoy todo el día ocupado, no como tú!!". Trabajo para que tú comas. Eres un egoísta.*
- A: *!Que te den!....* P: *Hoy no sales. Que lo sepas!*

*Es dialéctico? Buscar alternativas*



# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

- *Cuando nos quedamos atascados en nuestro punto de vista ¿cómo desatascarnos?*
  - *Un punto de vista dialéctico te puede ayudar a salir del atasco.*



# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

El pensamiento dialéctico te enseña que:

1. Siempre hay más de una forma de ver una situación y más de una forma de resolver un problema.
2. Cada persona es distinta, también sus circunstancias lo son y cada persona tiene puntos de vista diferentes.
3. Es importante no ver el mundo “blanco o negro”



# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

El pensamiento dialéctico te enseña que:

4. Dos cosas pueden parecer opuestas y, a la vez, ser ambas verdad.
5. Lo único seguro: TODO CAMBIA.
6. El significado de las cosas y lo que es verdad o mentira cambia a lo largo del tiempo.
7. El cambio es una transacción, un intercambio.



# DIALÉCTICA

## (buscando la línea media)

“Recomendaciones para alcanzar el punto de vista dialéctico”

- Intenta ver la vida de forma amplia... ..abre tus pensamientos.
- Toma distancia (para poder pensar) cuando predomine el conflicto agudo o la parálisis.
- Intenta ser más flexible y accesible.
- Evita malos entendidos, especulaciones sobre otros y culpabilizar a los demás.



# DIALÉCTICA

(buscando la línea media)

b.- Dilemas padres vs adolescentes:

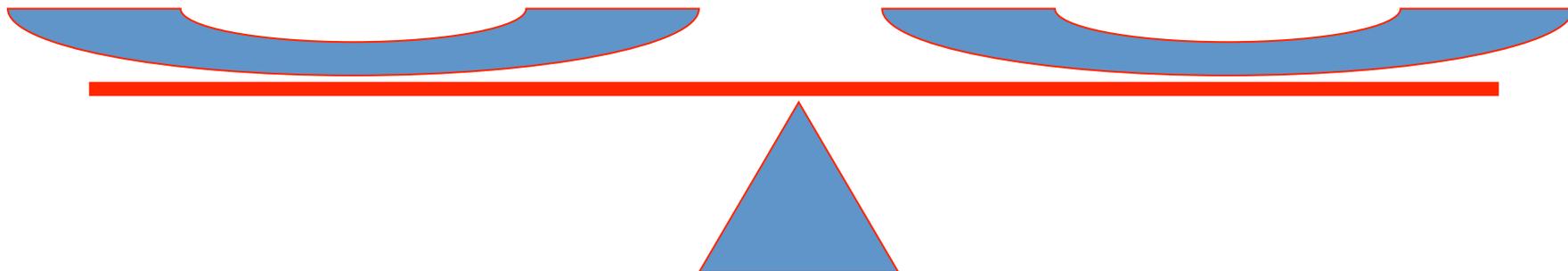
Llamamos dilemas dialécticos a áreas de la vida en las que es difícil tomar posición y que con frecuencia se polarizan generando conflicto (dentro de uno o con las personas que convivimos).



# DILEMAS PADRES VS ADOLESCENTES

educación autoritaria

condescendencia  
excesiva

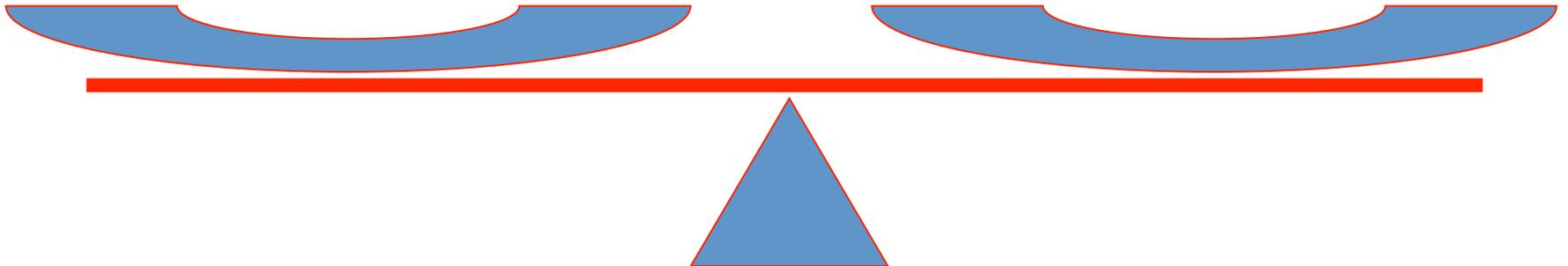




# DILEMAS PADRES VS ADOLESCENTES

**Hacer normal lo anormal**

**Hacer lo normal anormal**



Normalizar comportamientos patológicos vs

Convertir comport. normales en patol.



# QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO ES NORMAL EN LA ADOLESCENCIA BUSCANDO LA LÍNEA MEDIA

## TÍPICO

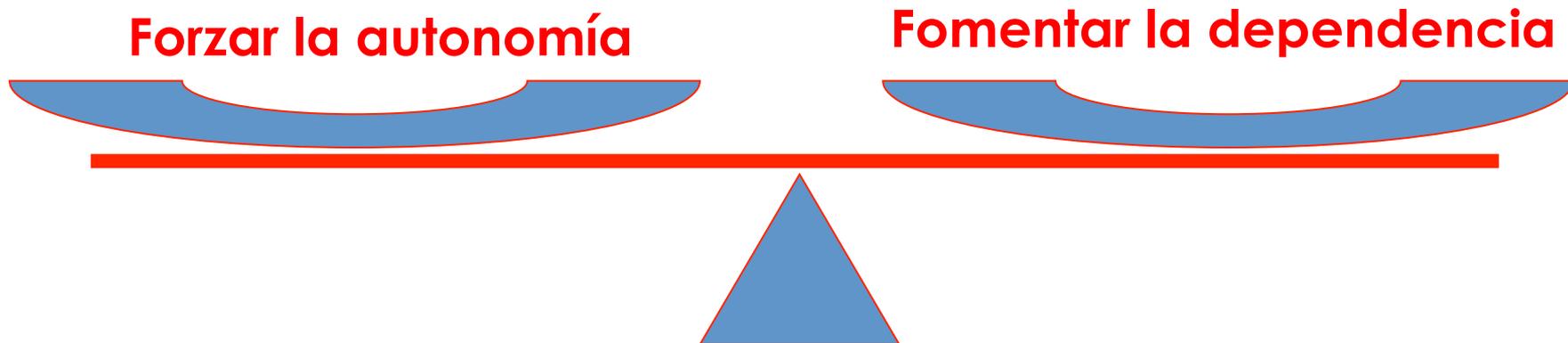
- Maduración sexual.
- Aumento de la atención sobre el cuerpo y sobre sí mismo.
- Experimentación sexual.
- Aumento de la conflictiva padres/ hijo(a)
- Experimentación con tabaco, drogas y alcohol.
- Conductas de búsqueda y cierto riesgo.
- Cierta desajuste en el paso del colegio al instituto.
- Aumento de discusiones, argumentación, idealismo y crítica social.
- Abrumado por tener que tomar las decisiones de cada día.

## NO TÍPICO

- Promiscuidad sexual; atracones; restricción alimentos; aislamiento social.
- Múltiples cambios de amigos o de pareja. Relaciones sexuales sin cuidado. Embarazo.
- Agresiones verbales o físicas. Fugas de casa.
- Abuso de sustancias, tráfico de drogas. Ir con amigos que consumen drogas duras.
- Accidentes múltiples. Conductas de riesgo como patinar arrastrado por coches
- Falta de interés total en estudios o en los compañeros. Absentismo escolar. Novillos.
- Rebelarse cuestionando las reglas y convenciones sociales de forma desafiante provocando enfrentamientos con familiares o profesores que intentan hablar con él o ella.
- Quedarse paralizado por el temor al fracaso o la indecisión.

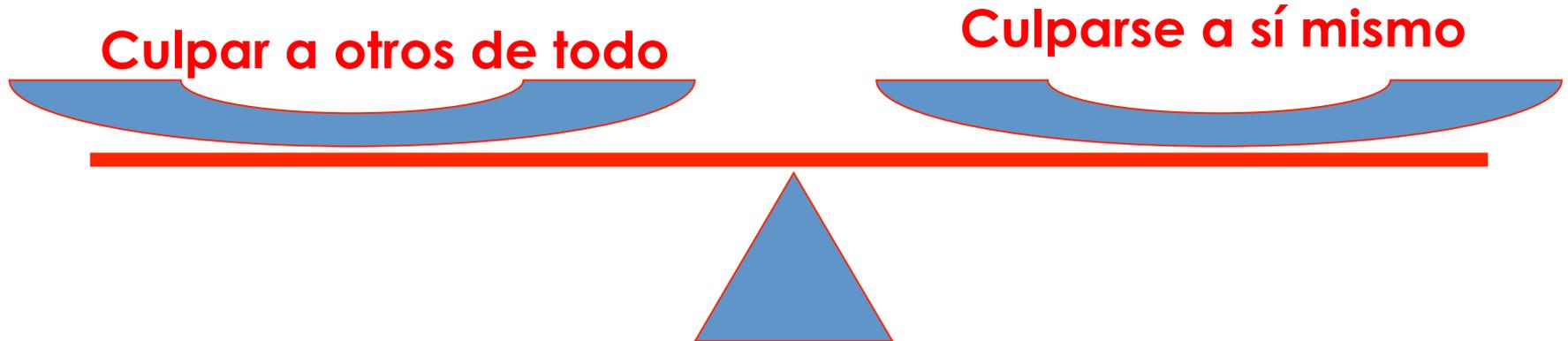


# DILEMAS PADRES VS ADOLESCENTES





# DILEMAS ADOLESCENTES

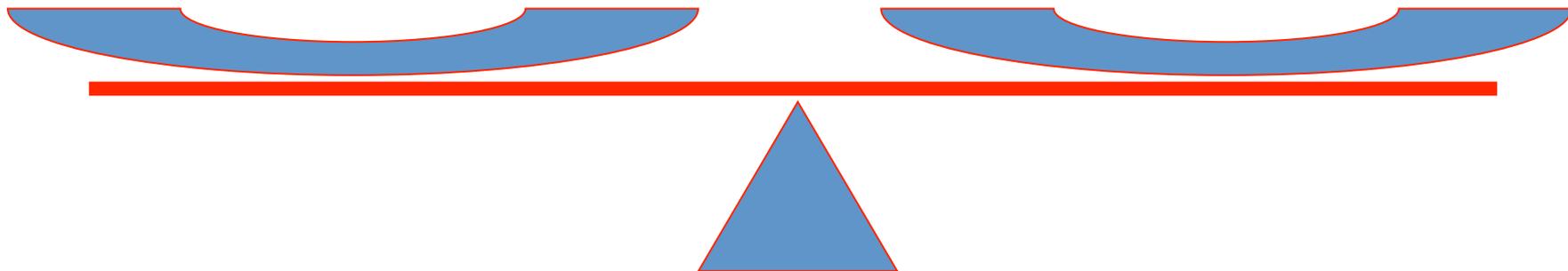




# DILEMAS ADOLESCENTES

**Que los demás me lo  
resuelvan todo**

**Aparente competencia**

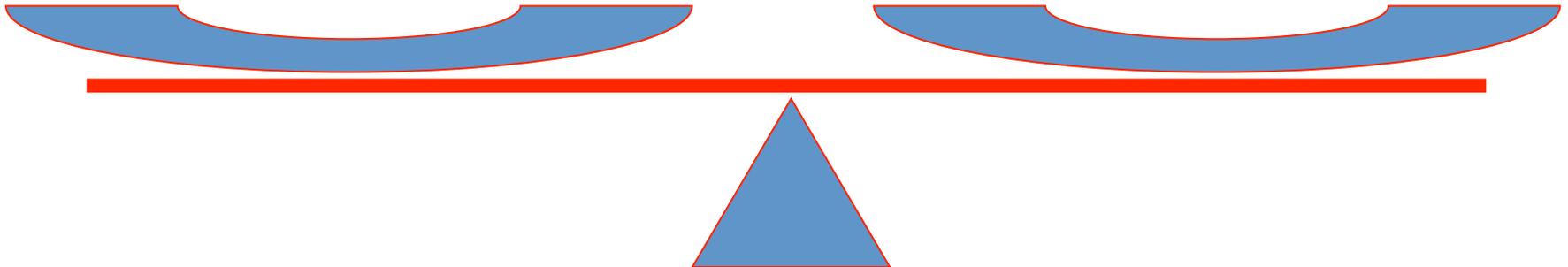




# DILEMAS ADOLESCENTES

**Dejarse llevar por la  
mente emocional  
todo el tiempo**

**Evitar enfrentarse a las  
emociones**





# Buscar la línea media





## Validación: trabajando la aceptación.

Enseñar (a adolescente y familiar) a validar la perspectiva del otro miembro de la familia.

Os ayudará a estar menos a la defensiva y sentirnos más cercanos.



# VALIDACIÓN: ¿QUÉ ES VALIDAR A OTRO?

- **Validar** es comunicar a otra persona que sus sentimientos, pensamientos o actos tienen sentido y son comprensibles para tí a la luz de su situación concreta y particular.
- **Autovalidarte** implica percibir tus propios sentimientos, pensamientos y actos como los adecuados y aceptables para una situación concreta.



# VALIDACIÓN: ¿QUÉ ES VALIDAR A OTRO?

- NECESITAMOS QUE LOS DEMÁS NOS DEN SEÑALES....
  - Si ponen en duda tus creencias empeora la capacidad de regular tus emociones (Swann, 1992)
  - Todos buscamos que nos validen y buscamos aquella/s personas que lo hagan.
  - Si la respuesta no es la esperada (aunque sea válida) buscamos otra respuesta más acorde a lo esperado.



# VALIDACIÓN

VALIDAR  $\neq$  ESTAR DE ACUERDO.

¿ Se puede validar sin dar la sensación de estar de acuerdo?



# VALIDACIÓN: Por qué validar

- LA VALIDACIÓN MEJORA LAS RELACIONES
  - ESCUCHAMOS
  - COMPRENDEMOS
  - NO JUZGAMOS
  - CUIDAMOS LA RELACIÓN
  - ES POSIBLE MANTENER EL CONFLICTO PERO CON MENOS INTENSIDAD
    - Más tranquilidad
    - Menos rabia
    - Más receptivos a lo que tenemos que decir
  - Una forma cómoda de recordarlo es esta VISA: VALIDA, INTERESATÉ, SE SENCILLO Y AMABLE.



# ¿Cómo puedo validar si no estoy de acuerdo?

- La validación no sólo se refiere a la conducta sino sobretodo a los sentimientos, pensamientos, ...
  - Puedo entender que quieras llegar más tarde pero te digo no porque eso...



# VALIDACIÓN: CÓMO VALIDAR

## 1. ESCUCHA ACTIVAMENTE:

- CONTACTO VISUAL
- PERMANECE ATENTO

## 2. CUIDA TUS REACCIONES

- VERBALES
- NO VERBALES

## 3. ¿CÓMO SE SIENTE EL OTRO?.

- BUSCA UNA PALABRA QUE DESCRIBA ESE SENTIMIENTO



# VALIDACIÓN: CÓMO VALIDAR

## 4. REFLEJA EL SENTIMIENTO DE LA OTRA PERSONA SIN JUZGARLE

- EL OBJETIVO ES COMUNICARLE QUE SABEMOS CÓMO SE SIENTE

## 5. MUESTRA TOLERANCIA

- PIENSA CÓMO ESA PERSONA SE DEBE SENTIR TENIENDO EN CUENTA SUS CIRCUNSTANCIAS (SU HISTORIA Y SU SITUACIÓN ACTUAL - AUNQUE TÚ TE PUDIERAS SENTIR DE OTRA FORMA O NO APRUEBES SUS ACCIONES,...



# VALIDACIÓN: CÓMO VALIDAR

6. PIENSA QUE LO QUE HACE Y DICE  
ESA PERSONA TIENE SENTIDO PARA  
EL Ó ELLA EN LA SITUACIÓN ACTUAL.

7. RESPONDE DE FORMA QUE SEA  
VISIBLE QUE TOMAS A LA OTRA  
PERSONA EN SERIO

- CON/ SIN PALABRAS



# AUTOVALIDACIÓN

Si tú te autovalidas:

- Te calmas (se reduce la tensión física y emocional).
  - Serás menos vulnerable frente a la mente emocional.
  - Procesarás mejor nueva información y eso te permitirá ser más efectivo.
- (darse ánimo: “tú puedes...”).*



# Buscar la línea media



A TraPA



## Modificar conductas: trabajando sobre el cambio

Enseñar (a adolescente y familiar) los principios básicos del comportamiento de refuerzo positivo y negativo, modelado y el castigo efectivo, con el fin de aumentar las conductas deseables y disminuir los comportamientos no deseables ni en uno mismo ni en otros.



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- TENÉIS COMPORTAMIENTOS QUE OS GUSTARÍA CAMBIAR EN VOSOTROS MISMOS O EN OTROS?
- PARA OTROS:
  - DAR MENOS LA LATA
  - ESCUCHAR MÁS
  - LIMPIAR LA HABITACIÓN
  - OBEDECER LA HORA DE LLEGADA A CASA
  - HACER LA TAREA ESCOLAR
- PARA UNO MISMO:
  - HACER MÁS EJERCICIOS
  - COMER MENOS
  - GRITAR MENOS
  - ESCUCHAR MÁS
  - REALIZAR MÁS ACTIVIDADES AGRADABLES
  - SALIR MÁS



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - Todo ello incluye aprendizaje en:
    - Refuerzo positivo: recompensa (frase, privilegio, sonrisa,...)
    - Refuerzo negativo: alivio de una situación desagradable
    - Shaping: reforzar pequeños pasos dirigidos a un gran objetivo
    - Extinción
    - Castigo



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - Refuerzo positivo: recompensa (frase, privilegio, sonrisa,...)
    - EL REFUERZO DEBE SER PEQUEÑO, REALISTA, SEGURO, APROPIADO PARA LA EDAD



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - Refuerzo negativo: alivio de una situación desagradable
    - Dolor de cabeza...aspirina
    - Temor a la bronca...hacer los deberes



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - Refuerzo positivos (estímulos, regalos)
- vs
- Refuerzos negativos (alivio de una situación desagradable)



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - Shaping: Es una forma especial de refuerzo que consiste en APOYAR pequeños avances dirigidos, paso a paso y todos dirigidos hacia un gran objetivo final.
- Discusión 1.- afrontar la fobia escolar
- Discusión 2.- cortes o adicciones: ¿se pueden dejar de golpe o hay que ir paso a paso...?
- Discusión 3.- curso: todo el último día...



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Formas de disminuir o parar comportamientos
  - Extinción
  - Castigo



# TRABAJANDO EL CAMBIO

## Formas de disminuir o parar comportamientos

- Extinción: Busca la reducción de un comportamiento bloqueando (o evitando) el refuerzo.
- Discusión 1: ¿qué conductas se trabajarían mejor con extinción que con otro procedimiento?



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- Incrementar comportamientos adaptativos
  - CASTIGO: Asocias algo a la conducta que es negativo y le muestra lo que no deseas que haga.
  - DISCUSIÓN 1: ¿El castigo es necesario?
  - DISCUSIÓN 2: VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL CASTIGO.



# Buscar la línea media





# Modificar conductas: trabajando sobre el cambio

Cómo aumentar conductas positivas y reducir conductas negativas en nosotros y en los demás.



## Modificar conductas: trabajando el cambio

Ante un conflicto, ¿qué tal funciona gritar, dar la charla, ponerse muy emocional?

Estos comportamientos no suelen funcionar

y además transmiten al adolescente comportamientos de perder el control y entrar en escalada.





# TRABAJANDO EL CAMBIO

- ¿TENÉIS COMPORTAMIENTOS QUE OS GUSTARÍA CAMBIAR EN VOSOTROS MISMOS O EN OTROS?
- PARA OTROS:
  - LIMPIAR LA HABITACIÓN UNA VEZ A LA SEMANA
  - OBEDECER LA HORA DE LLEGADA A CASA
  - HACER LOS DEBERES SIEMPRE QUE TENGA
  - ESCUCHAR A MIS PADRES
  - SALIR CON AMIGOS CADA FIN DE SEMANA
- PARA UNO MISMO:
  - HACER EJERCICIO 3 DÍAS A LA SEMANA
  - NO PICAR ENTRE HORAS
  - NO JUZGAR A MI HIJO CUANDO ME CUENTE CÓMO SE SIENTE
  - REALIZAR UNA ACTIVIDAD AGRADABLE CADA FIN DE SEMANA
  - SALIR CON LOS AMIGOS 2 VECES POR SEMANA



# TRABAJANDO EL CAMBIO

- 1) Incrementar comportamientos adaptativos
- 2) Reducir comportamientos problemáticos



# 1) Incrementar comportamientos adaptativos

Estrategias positivas

Centrarse en el comportamiento deseado es más eficaz que centrarse en la conducta negativa





# 1) Incrementar comportamientos adaptativos

Reforzamiento: hacer algo tras un comportamiento deseado para aumentar su frecuencia.

- Inmediato
- Motivante
- Pequeño
- Positivo: obtención de una recompensa por una conducta
- Negativo: alivio de un malestar tras hacer una conducta



# 1) Incrementar comportamientos adaptativos

## Tipos de reforzamiento

- Social
- Material
- Actividad conjunta
- Privilegios

¿Qué refuerza el comportamiento de cada uno?

Y... autorrefuerzo!!



# 1) Incrementar comportamientos adaptativos

¡Cuidado con el reforzamiento! Cuándo no reforzar...

Ante conductas desadaptativas como autolesiones: protege validar malestar, pero no da más privilegios, cariño, excesiva atención... Tampoco retirar obligaciones.





# 1) Incrementar comportamientos adaptativos

## Moldeamiento

Consiste en reforzar paso a paso cuando un comportamiento es difícil de conseguir a la primera.

Instrucciones: piensa en un comportamiento difícil y divídelo en pequeños pasos. ¿Cómo vas a reforzar cada uno?





## 2) Reducir comportamientos problemáticos

Antes de empezar un consejo...

¡Escoge tus batallas!



## 2) Reducir comportamientos problemáticos

1º) Reforzar comportamientos positivos

2º) Extinción

3º) Castigo



## 2) Reducir comportamientos problemáticos

### Extinción

Normalmente prestamos más atención a aquello que nos molesta... y sin querer lo reforzamos.

Pasos para extinguir un comportamiento:

1. Elige otra conducta deseable y refuérzala.
2. Aguanta el estallido de respuesta.
3. Cuidado con el reforzamiento intermitente.
4. Actitud neutral, actitud cálida con la conducta positiva.
5. Puedes hacer explícita la extinción: “mientras sigas haciendo ruido no voy escucharte”.



## 2) Reducir comportamientos problemáticos

### Castigo

Debe usarse esporádicamente... Riesgos:

- No enseña nada nuevo.
- Puede aumentar el autocastigo.
- Desmoralización.
- Esconder conductas en lugar de reducirlas.



## 2) Reducir comportamientos problemáticos

### Castigo

Pasos:

- 1º) Antes de castigar, probar a reforzar conductas positivas.
- 2º) Clarificar reglas y expectativas.
- 3º) Si se castiga... que sea a la vez que se refuerza lo positivo.
- 4º) Lista de castigos... Para castigar con la mente sabia.
- 5º) Castigo inmediato, limitado en el tiempo y ajustado al crimen.
- 6º) Mejor consecuencias que se derivan naturalmente de la conducta.
- 7º) Mejor retirada de privilegios. **No castigar con insultos,**



## 2) Reducir comportamientos problemáticos

Para pensar entre todos...  
¿qué se puede ignorar y qué  
hay que castigar?