

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE A AFRONTAR *las* PREOCUPACIONES *y los* PENSAMIENTOS INÚTILES

Es común que los adolescentes tengan preocupaciones o pensamientos inútiles de vez en cuando. Las notas escolares, las amistades, el COVID-19 y el futuro pueden ser fuentes de incertidumbre y miedo. Las pequeñas cosas pueden convertirse en algo mucho más grande en la mente de los adolescentes (por ejemplo: “No contestó mi texto... me odia... soy un fracaso... estaré solo para siempre”).

Los altibajos forman parte de las exigencias e incertidumbres del bachillerato (preparatoria). Cuando los adolescentes pueden concentrarse en lo que está bajo su control y aprender nuevas formas de pensar y responder a los desafíos, pueden aumentar gradualmente su confianza.



¿Qué es lo que pasa?

- A la ansiedad le gusta la certeza. Cuando las cosas parecen inciertas, la mente ansiosa tiende a pensar lo peor. ¿Alguno de los padres se retrasó al salir del trabajo? *¿Seguramente tuvo un accidente de coche! ¿Hay estudiantes riéndose cuando pasan junto a mí? ¿Seguro se están riendo de mí!*
- Las mentes ansiosas tienden a sacar conclusiones precipitadas basadas en una opinión o una suposición, sin considerar todos los hechos.
- Los patrones de pensamiento automáticos e inútiles suelen denominarse [trampas de pensamiento](#). Las trampas de pensamiento son formas que tiene nuestra mente de convencernos de algo que no es cierto. Se llaman trampas porque es fácil caer en ellas y se necesita conciencia y esfuerzo para salir de ellas.



Cómo ayudar

Elija el momento adecuado. Cuando los adolescentes están más ansiosos, puede resultarles difícil entender lo que se les está diciendo. Espere a que se haya calmado y pueda oír y entender mejor sus palabras.

Valide sus sentimientos. Si las preocupaciones de su adolescente no son realistas o si está siendo demasiado duro consigo mismo, no las descarte de inmediato. La mayoría de las veces, solo necesita su apoyo para reflexionar sobre una situación delicada; no necesita que usted se la resuelva. Intente hacer una pausa antes de tranquilizarle (y antes de decirle: “¡No te preocupes, vas a estar bien!”). En vez de eso, valide sus sentimientos:

- “Si me estuviera imaginando eso, yo también estaría bastante preocupado”.
- “Tengo curiosidad por saber qué crees que pasará. Cuéntame más sobre eso”.
- “Sé que da miedo y que no sabes con seguridad cómo saldrá esto. Es lógico que tengas algunas preocupaciones”.

Ayúdele a recordar éxitos pasados. A veces los adolescentes no pueden dejar de pensar en lo que podría ir mal y se olvidan de las cosas que salieron bien en el pasado. Recuérdele sus éxitos anteriores y el valor que mostraron al enfrentarse a retos similares.

Ayúdele a poner a prueba sus preocupaciones. Después de escucharle y validarle, anime a su adolescente a tomar cierta distancia y ver qué se está diciendo a sí mismo sobre la situación que le preocupa. Usted puede hacerlo mostrando curiosidad y desafiando ligeramente su punto de vista. Al hacer preguntas abiertas (en lugar de preguntas que puedan responderse con un sí o un no), ayudará a su adolescente a aprender *cómo* pensar, no *qué* pensar. Por ejemplo, podría preguntarle:

- “¿Hay algo de esta situación que podría explicarse de otra manera?”
- “¿Qué parte de este problema no es tan grave como parece ahora?”
- “¿Qué otra cosa podría ser verdad?”

La idea no es simplemente detener esos pensamientos inútiles de inmediato. Eso puede hacer que los pensamientos se vuelvan aún más fuertes. En lugar de eso, al ayudar a su adolescente a [cuestionar sus pensamientos negativos](#) y [sustituir los pensamientos inútiles por otros más útiles](#) le dará habilidades para afrontar dificultades para toda la vida.

Ayúdele a encontrar formas de pasar a la acción. La preocupación puede proporcionar una falsa sensación de resolución o solución de problemas, o de evitar que algo ocurra. Los adolescentes pueden preocuparse por cosas que están muy lejos en el futuro o por cosas que en realidad están fuera de su control. Ayude a su adolescente a enfocarse en pasar a la acción [resolviendo problemas](#).

Piense en sus valores familiares. ¿Hace usted a veces comentarios negativos sobre sí mismo, o se compara con los demás (o con cómo era antes)? En su familia, ¿es seguro cometer errores? ¿Cuándo es algo suficientemente bueno y qué ocurre si no lo es? Este puede ser el momento de darse cuenta y hablar de cómo afronta su familia el fracaso, los errores y el [perfeccionismo](#).

Observe lo bueno. Puede ayudarle a su adolescente (y a usted mismo) a ser consciente de sentimientos más agradables, como la alegría, la curiosidad, el placer o el asombro. Cuando esté con su adolescente y pase algo bueno, o le sorprenda algo bonito o sienta una emoción agradable, *haga una pausa*, note la experiencia agradable e intente *prolongarla*. No se precipite a lo que sigue. Permanezca en la experiencia solo un momento más, para que su cerebro tenga un poco más de tiempo para disfrutar la experiencia placentera.

Practique la gratitud. Empiecen juntos un nuevo ritual diario para compartir tres cosas que agradecen. Estas cosas no tienen que ser grandes; pueden ser tan simples como reír con un amigo, terminar un gran libro o jugar con una mascota.



Algunas reflexiones finales

- Los adolescentes necesitan oír que nadie espera que tomen siempre buenas decisiones, y que los errores nos ayudan a aprender.
- Reconozca que aparecerán algunas preocupaciones cuando las cosas parezcan inciertas o poco claras.
- Demuéstrele que confía en que podrá superar sus preocupaciones y encontrar la manera de prepararse para enfrentar con éxito una situación difícil.



Recursos

Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.