

# CÓMO ANIMAR *a su* ADOLESCENTE *a* AFRONTAR SUS MIEDOS

Los años de la adolescencia pueden ser abrumadores, pues los adolescentes son cada vez más conscientes de lo que podría salir mal. Los miedos se transforman, de monstruos bajo la cama a estar solo para siempre o no ser suficientemente bueno. Los temores más comunes durante estos años incluyen:

- Miedo al fracaso (no cumplir las expectativas, no hacer las cosas tan bien como sus compañeros, decepcionar a los demás)
- Miedo a lo desconocido y al cambio (mudarse, encontrar un nuevo grupo de amigos, la edad adulta)
- Miedo a la vergüenza o al rechazo (hacer lo “incorrecto”, ser excluido, estar solo o ser objeto de burlas)

Todos necesitamos cierta dosis de miedo. Nos mantiene a salvo y nos hace sentir incómodos cuando pensamos en tomar riesgos (como copiar en un examen o conducir muy rápido). Pero las respuestas de miedo exageradas y las “falsas alarmas” pueden causar mucho sufrimiento innecesario.

Si el miedo está afectando las elecciones y actividades de un adolescente, o está ejerciendo demasiada presión sobre él, entonces es inútil y hay que abordarlo. Ayudar a su adolescente a aprender a dar pasos pequeños y valientes le preparará no solo para una adolescencia más tranquila, sino para una vida más plena.



## ¿Qué es lo que pasa?

- El miedo es una característica humana innata. Nacemos con una [respuesta de lucha, huida o paralización](#) que nunca desaparece. En la dosis adecuada, el miedo nos ayuda a mantenernos a salvo.
- La ansiedad surge cuando empezamos a imaginar y a concentrarnos en lo que podría salir mal.
- Cuando el miedo se apodera de nosotros, las partes de nuestro cerebro que nos hacen pensar de forma lógica se apagan. Esto dificulta hablar con los demás o resolver problemas.
- Una de las formas más fáciles de sentirnos mejor es evitar la causa de nuestro miedo. Esto funciona a corto plazo, pero a largo plazo dificulta las cosas, ya que nuestras preocupaciones siguen aumentando.



## Cómo ayudar

**Muestre empatía.** Cuando usted se esfuerza por escuchar y tomar en serio los temores de su adolescente, se siente menos solo. Comparta algunos de sus propios miedos de sus años de adolescencia, manteniendo la curiosidad por lo que su adolescente está viviendo. Demostrar que comprende sus sentimientos no es lo mismo que estar de acuerdo con ellos. Podría decir: “Entiendo por qué lo ves así, y me pregunto si hay otra forma de verlo”.

**Ayúdele a recordar éxitos pasados.** Hable de otras ocasiones en las que su adolescente tuvo miedo de hacer algo en un inicio, pero pese a eso logró lo que quería. Ayúdele a recordar cómo la mayoría o todas sus temidas predicciones no se hicieron realidad, y que logró controlar la situación.

**Haga que lo ponga por escrito.** Anime a su adolescente a que escriba o dibuje sus miedos para que le resulten menos abrumadores. Sacar los miedos de la cabeza y plasmarlos en un papel puede ayudar a los adolescentes a ver la situación con más objetividad. Podría preguntar:

- “¿A qué situación le temes más?”
- “¿Qué imaginas que podría pasar? y “¿qué pasaría después?”
- “¿Qué ha pasado antes en situaciones similares?”
- “¿Cuál podría ser un resultado positivo?”

**Ayúdele a vencer los pensamientos inútiles.** A veces los adolescentes llegan a conclusiones erróneas sobre sí mismos y el mundo (por ejemplo: “no me invitaron, así que obviamente no le gusto a nadie”). Los miedos pueden surgir de estos pensamientos poco útiles, y los adolescentes podrían no estar dispuestos a enfrentarlos. Al aprender a reconocer y enfrentar (o dejar ir) estos pensamientos inútiles, los adolescentes pueden tener más control sobre sus miedos. Hay que recordarle a los adolescentes que no siempre tienen que creer todos sus pensamientos inútiles, ni siquiera los que parecen verdaderos. Para saber más, consulte el recurso EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles](#) (página 10).

**Anímele a enfrentar en lugar de evitar.** Anime a su adolescente a encontrar formas de enfrentarse gradualmente a sus miedos dando “pasos pequeños”. Por ejemplo, si su adolescente tiene miedo de acercarse a nuevos compañeros, podría practicar primero con un lenguaje corporal seguro y el contacto visual mientras camina por la escuela. Después, podría preguntarle algo a un compañero o elogiarlo por algo. Por último, podría preguntarle a un compañero qué planes tiene para el fin de semana. Planeen juntos estos pasos. Para saber más, consulte el recurso de Anxiety BC sobre [cómo superar los miedos](#).

**Modele un comportamiento valiente.** Puede ser impactante para su adolescente verle a usted enfrentar intencionalmente situaciones atemorizantes en su propia vida. Hable con su adolescente sobre cómo se sintió antes y después.

**Intente algunas técnicas tranquilizantes.** El miedo se manifiesta en nuestro cuerpo en forma de síntomas físicos incómodos. Anime a su adolescente a indagar dónde siente el miedo en su cuerpo (por ejemplo, opresión en la garganta o en el pecho). Experimenten juntos para ayudarlo a encontrar distintas formas de tranquilizarse. Para saber más, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo](#) (página 18).

**Elogie el esfuerzo y los pasos valientes (en vez del éxito).** Reconozca a su adolescente por intentar algo nuevo: utilizar una nueva estrategia para calmarse, averiguar más sobre algo que le preocupa o dar un nuevo paso a pesar de su miedo. Dígale que siente orgullo de su capacidad para actuar frente al miedo, independientemente del resultado.

**“Empújelo fuera de su zona de confort, [y] se dará cuenta de que, independientemente del resultado, sobrevivió y tiene la fuerza necesaria para afrontar cualquier reto.”**

- Debbie Reber, defensora de adolescentes



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