

Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

*Un programa para que los adultos responsables
del cuidado de los adolescentes les ayuden
a preservar la seguridad cuando salen en pareja*

CUADERNILLO 2

Habilidades para manejar el conflicto





Habilidades para manejar el conflicto

Salir en pareja (*dating*, en inglés) es por lo general divertido y emocionante; sin embargo, cuando los adolescentes salen en pareja también se producen discusiones, desacuerdos y conflictos. Este cuadernillo ayuda al adulto responsable del cuidado del adolescente a enseñarle a estas habilidades prácticas para manejar los conflictos. El adolescente aprenderá: 1) técnicas para manejar su propio enojo y 2) habilidades para resolver desacuerdos. El uso de estas habilidades puede evitar que los conflictos se conviertan en situaciones problemáticas cuando salga en pareja. Tanto el adolescente como el adulto responsable de su cuidado pueden usar también estas habilidades en otros tipos de relaciones, incluida la relación entre ellos mismos.

Instrucciones

1. Hacer la actividad 1, Cómo me siento y cómo manejo la situación.
2. Hacer la actividad 2, Habilidades para resolver desacuerdos.
3. Hacer la actividad 3, Práctica de las habilidades para resolver desacuerdos.
4. Leer el Resumen del cuadernillo 2.
5. Seguir las indicaciones en Próximos pasos, al final del cuadernillo.

Antes de empezar las actividades con el adolescente, lea en voz alta la introducción y las instrucciones; pueden turnarse para leer, si así lo prefieren.

Necesitarán aproximadamente 50 minutos en total para hacer estas actividades, de una sola vez o distribuyéndolos en dos o más veces. Las actividades deben realizarse en el orden en que aparecen.



ACTIVIDAD 1

Cómo me siento y cómo manejo la situación

Objetivo: Ayudar al/a la adolescente a manejar el enojo que sienta contra otro/a adolescente con quien salga en pareja.

Tiempo necesario: 20 minutos

Introducción: Es natural sentirnos enojados a veces, pero, ¿cómo manejamos el enojo? Esto puede representar la diferencia entre una buena y una mala relación entre quienes salen en pareja. Para manejar mejor el enojo, las personas necesitan: a) entender cuáles son las cosas que les ocasionan enojo o hacen que se irriten, b) identificar en sí mismas las señales del enojo y c) tener algunas estrategias para calmarse, que puedan usar cuando estén enojadas. Esta actividad incluye tres partes (A, B y C) que servirán de ayuda para cada uno de esos aspectos. El adulto responsable del cuidado del adolescente realizará las actividades junto con él/ella, para que ambos aprendan algunas habilidades para manejar el enojo.

Parte A: Cómo identificar las cosas que ocasionan enojo

Instrucciones: Adolescente: ¿En qué momentos te enojas? Adulto: ¿En qué momentos se enoja? ¿Cuáles son las situaciones que ocasionan en ustedes ese sentimiento? Esas son las cosas que les ocasionan enojo, y podrán identificarlas completando las oraciones que siguen.

ADOLESCENTE: LAS COSAS QUE ME OCASIONAN ENOJO

Me enojo cuando un(a) amigo(a) _____

Me enojo cuando mi maestro(a) _____

Me enojo cuando mi hermano o mi hermana (en caso de tener hermano o hermana)

Me enojo cuando una persona que no conozco _____

Me enojo cuando un(a) joven que no conozco bien _____

Me enojo cuando alguien con quien estoy saliendo en pareja
(en caso de estar saliendo en pareja) _____

ADULTO: LAS COSAS QUE ME OCASIONAN ENOJO

Me enojo cuando un(a) amigo(a) _____

Me enojo cuando el maestro(a) del adolescente a mi cargo _____

Me enojo cuando mi hermano o mi hermana (en caso de tener hermano o hermana)

Me enojo cuando una persona que no conozco _____

Me enojo cuando otro padre o madre _____

Me enojo cuando mi pareja o mi cónyuge
(en caso de estar en una relación de pareja o casado/casada) _____

Parte B: Cómo identificar las señales de enojo

Introducción: A veces no nos damos cuenta de lo enojados que nos sentimos hasta que estamos a punto de explotar. Pero, cuando nos sentimos así, nuestros cuerpos nos dan señales –algunas, físicas, y otras, psicológicas. En esta actividad, aprenderán a reconocer y entender sus señales de enojo.

Instrucciones: Respondan las preguntas siguientes relativas a las señales de enojo, tanto en sí mismos como en el otro. Apretar los puños o los dientes podrían ser algunos ejemplos de estas señales; al final de esta página encontrarán otros ejemplos.

PARA EL/LA ADOLESCENTE

Cuando el adulto responsable de mi cuidado se enoja, él/ella. . . _____

Cuando me enojo, yo. . . _____

PARA EL ADULTO

Cuando el/la adolescente se enoja, él/ella. . . _____

Cuando me enojo, yo. . . _____

EJEMPLOS DE LAS SEÑALES DE ENOJO

- temblar
- apretar los puños
- apretar los dientes
- tensar los músculos
- fulminar al otro con la mirada
- fruncir el ceño
- que la cara se ponga roja
- palmas sudorosas
- que se agüen los ojos
- dolores de cabeza
- que el corazón lata muy rápido
- sentir escalofríos o erizarse; tiritar
- sentir cosquilleo o un nudo en el estómago
- dificultad para tragar
- cambios en la respiración: respirar muy superficialmente (hiperventilar) o muy profundamente
- quedarse callado(a); no responder
- maldecir
- dar portazos o lanzar cosas

Parte C: Estrategias para calmarse

Introducción: Justo después de darnos cuenta de que ocurrió algo que nos ocasiona enojo, nuestro pensamiento es claro y podemos elegir cómo responder al enojo, pero es posible que apenas contemos con unos pocos segundos para ello. Una vez que nos enojamos, es más difícil pensar claramente. Por lo tanto, piensen y planifiquen algunas estrategias para calmarse inmediatamente, que puedan usar en ese instante. Un ejemplo de estas estrategias es respirar profundamente una o dos veces antes de responder a la situación.

Si continúan sintiendo enojo más tarde, pueden usar estrategias para calmarse a más largo plazo, como la de dar un paseo al aire libre.

Instrucciones: Escriban algunas de las estrategias para calmarse inmediatamente y otras para calmarse más tarde que les servirían a cada uno de ustedes. Encontrarán ejemplos en la página siguiente.

PARA EL/LA ADOLESCENTE

Cuando ocurre algo que me ocasiona enojo y percibo las señales de estar enojándome, puedo calmarme haciendo lo siguiente:

ESTRATEGIAS PARA CALMARME INMEDIATAMENTE:

ESTRATEGIAS PARA CALMARME MÁS TARDE:

PARA EL ADULTO

Cuando ocurre algo que me ocasiona enojo y percibo las señales de estar enojándome, puedo calmarme haciendo lo siguiente:

ESTRATEGIAS PARA CALMARME INMEDIATAMENTE:

ESTRATEGIAS PARA CALMARME MÁS TARDE:

EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS PARA CALMARSE INMEDIATAMENTE

- Respirar profundamente
- Llorar
- Decir "enseguida vuelvo"; luego, ir a otra habitación por un minuto, respirar profundamente, gritar, golpear una almohada -hacer lo que sea necesario- y luego continuar la conversación.
- Pensar en algo que a uno le haga sentir feliz
- Decirle a la otra persona el motivo del enojo
- Decirse a uno mismo(a) cosas para tranquilizarse ("debo calmarme", "debo relajarme", "debo tomármelo con calma")
- Usar el humor (contar un chiste o compartir una idea cómica)
- Contar hacia adelante o hacia atrás

EJEMPLOS DE ESTRATEGIAS PARA CALMARSE MÁS TARDE

- Salir a caminar, correr o hacer ejercicio
- Practicar un deporte
- Jugar con una mascota
- Meditar
- Ir a bailar
- Pedirle consejo a alguien
- Jugar un solitario u otro juego tranquilizante
- Escuchar música
- Ver una película
- Leer un libro
- Llamar por teléfono a un(a) amigo(a)
- Dormir una siesta
- Limpiar la habitación propia
- Lavar el automóvil
- Cortar el césped



ACTIVIDAD 2

Habilidades para resolver desacuerdos

Objetivo: Enseñarle al/a la adolescente las habilidades para resolver desacuerdos.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: Los adolescentes a veces tienen desacuerdos cuando salen en pareja. Esta actividad, que consta de dos partes, ofrece algunas técnicas útiles para resolverlos.

Parte A: Habilidades para resolver desacuerdos

Instrucciones: En esta página se describen cuatro habilidades para resolver desacuerdos, las cuales se representan por una palabra clave para cada una: CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS. Léanlas y piensen acerca de estas cuatro habilidades.

Mantener la CALMA

- Usar las estrategias para calmarse y mantener la tranquilidad y serenidad.

Hacer PREGUNTAS

- Hacer preguntas sinceras y abiertas para entender mejor la situación.
- No sacar conclusiones precipitadas.

Averiguar y expresar los SENTIMIENTOS

- Averiguar cómo se siente la otra persona acerca de la situación que está causando el desacuerdo.
- Expresar los sentimientos propios: hablar en forma sincera y específica acerca del motivo por el cual la situación produce molestia.
- Expresar los sentimientos usando afirmaciones en primera persona (“Yo...”).
Decir: “Yo me siento (*decir el sentimiento*) cuando tú (*decir la conducta que a uno no le gusta*) porque (*decir el motivo de sentirse de esa manera*)”.
Por ejemplo: “Yo me enojo cuando tú me ignoras porque tengo la impresión de que no te importa”.

Intercambiar IDEAS para una posible solución

- Tomando en cuenta toda esta información, sugerir posibles soluciones o compromisos.
- Hablar sobre los que funcionan mejor para ambas personas.

Parte B: Michelle y Kevin

Instrucciones: Decidan qué persona tomará cada papel y lean el diálogo en voz alta. Mientras lean el guión, observen donde aparecen las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS: en esos casos, Michelle o Kevin están usando una de las cuatro habilidades para resolver un desacuerdo. Vean las habilidades en la página anterior, decidan qué habilidad se está usando en el diálogo y marquen con un círculo la palabra que la representa. Cuando hayan terminado de leer, comenten por qué marcaron esas palabras. Encontrarán las respuestas en la página 15 al final de este cuadernillo.

Antecedentes

Michelle y Kevin han estado saliendo en pareja durante seis meses. Se conocieron justo antes de terminar octavo grado y pasaron juntos un verano maravilloso. Ahora, están empezando la escuela secundaria. Michelle está en el equipo de natación de la escuela. Ha tenido prácticas muy largas después de la escuela todos los días, pero hoy el entrenador le permitió al equipo marcharse temprano. Michelle se fue rápido para su casa y llamó a Kevin para pedirle que viniera; él dijo que iría enseguida, pero parecía un poco molesto en el teléfono.

Guión

Kevin llama a la puerta.

Michelle: *(abre la puerta y ve a Kevin)* Me da gusto verte, tengo muchas cosas que contarte.

K: Sí, seguro.

M: ¿Qué quieres decir con “Sí, seguro”? ¿Estás enojado?

1. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: Sí, estoy enojado *(Kevin sube la voz)*. Ya no te veo casi nunca. Dices que es por las prácticas de natación, pero yo creo que es porque prefieres pasar el tiempo con ese chico de tu equipo. Vi que te la pasas hablando con él en la escuela. ¿Qué es lo que está ocurriendo?

2. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

M: *(quiere contestarle levantándole la voz pero, en cambio, inspira profundamente y se detiene por un instante)* Creo que te refieres a Greg. El entrenador le pidió que me ayudara con mi brazada en espalda, porque él participó el año pasado en el equipo nacional de natación en ese estilo.

3. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: Oh, estupendo. Y seguro que, mientras te entrena, te manosea.

M: Yo me enojo cuando tú dices eso, Kevin, porque parece como si no confiaras en mí. Cuando Greg y yo hablamos en la escuela, es sobre lo que debo ejercitar en mi próxima práctica de natación.

4. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: Lo siento. Yo sí confío en ti, pero no me gusta que prácticamente ya no te veo, y me preocupa que prefieras estar con él y no conmigo. ¿Es así?

5. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

M: No, no es así. Yo te amo, y no quiero estar con Greg ni con nadie más que contigo. Pero nadar es importante para mí; no quiero dejar de hacerlo, y Greg me está dando buenas ideas para mejorar mi estilo. Pero a mí tampoco me gusta no verte más seguido. ¿Qué podemos hacer?

6. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: ¿Vas a salir siempre temprano los viernes?

7. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

M: No, pero puedo verte más tarde los viernes y también durante el fin de semana.

8. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: Sí, quizá durante la semana podríamos hablar más por teléfono.

9. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

M: Claro que sí. Tú sabes bien que tengo que cenar con mi familia, pero quizá puedas venir después de la cena, o incluso cenar con nosotros.

10. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS

K: Mira, Michelle, lo siento por haberme disgustado. No tenía la intención de ofenderte. Confío en ti y sé muy bien que vamos a encontrar suficiente tiempo para vernos. Me alegra mucho saber que prefieres estar conmigo en vez de Greg.

11. CALMA PREGUNTAS SENTIMIENTOS IDEAS



ACTIVIDAD 3

Práctica de las habilidades para resolver desacuerdos

Objetivo: Darles al adulto y al adolescente la oportunidad de practicar las cuatro habilidades para resolver desacuerdos, representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: En esta actividad, el adulto y el adolescente practicarán las cuatro habilidades para resolver desacuerdos, representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS. Ustedes se ocuparán de resolver un desacuerdo entre Jamal y Lauren; para ello, lean la información de los antecedentes y el guión en las páginas siguientes y contesten luego las preguntas al final, las cuales les darán la oportunidad de practicar la resolución de un desacuerdo. Encontrarán las respuestas en la página 15 al final de este cuadernillo.

Información de los antecedentes

Jamal

Jamal ha estado saliendo en pareja con Lauren durante tres meses y han pasado juntos todo su tiempo libre. No ha salido con sus amigos ni ha ido a jugar básquetbol con ellos por varias semanas, y ellos han empezado a burlarse de él por pasar todo el tiempo con su novia.

Este fin de semana sus amigos van a ir a un partido de básquetbol y lo invitaron a ir, pero Jamal ya le había dicho a Lauren que iría a una fiesta con ella, así que se siente con esa obligación. Sin embargo, está enojado, porque siente que puede estar perdiendo a sus amigos. Jamal *realmente* quiere dejar de ir a la fiesta e ir en cambio al partido con sus amigos.

Lauren

Mañana por la noche, la mejor amiga de Lauren hace una fiesta. Lauren tiene muchas ganas de ir, y Jamal dijo que iría con ella. Sus amigas están muy impresionadas de que tenga un novio, y ella no ve la hora de ir juntos a la fiesta. En los últimos dos días, Lauren ha tratado

de hablar con Jamal acerca de la fiesta, pero él parece estar enojado por ese tema. Incluso le dijo una vez que él no entendía por qué estaba tan entusiasmada con esa “estúpida” fiesta, pero Lauren simplemente pensó que él estaba de mal humor.

El guión: Jamal y Lauren

Hoy es el día anterior a la fiesta y al partido de básquetbol. Lauren llama a Jamal para preguntarle a qué hora va a pasar a buscarla para ir a la fiesta.

Lauren: Hola, Jamal, ¿a qué hora vendrás a buscarme mañana?

Jamal: No voy a buscarte, voy al partido de básquetbol.

Lauren: ¿Qué? ¡Se suponía que íbamos a la fiesta! ¡Voy a parecer una estúpida yendo sola!

Jamal: Es una fiesta estúpida, de todas formas. Yo te dije que no quería ir.

Preguntas para la discusión

1. ¿Qué puede hacer Lauren para mantener la CALMA?
2. ¿Qué puede hacer Jamal para mantener la CALMA?
3. ¿Qué PREGUNTAS podría hacerle Laura a Jamal para entender mejor la situación?
4. ¿Qué PREGUNTAS podría hacerle Jamal a Lauren para entender mejor la situación?
5. ¿Cómo podría Lauren expresar sus SENTIMIENTOS y hacerle saber a Jamal el motivo de sentirse así?
6. ¿Cómo podría Jamal expresar sus SENTIMIENTOS y hacerle saber a Lauren el motivo de sentirse así?
7. ¿Qué IDEAS pueden decirse uno al otro para resolver el problema de forma que ambos se sientan contentos?



Resumen

- Las personas que salen en pareja a veces se enojan entre sí. El modo en que se maneje el enojo puede representar la diferencia entre una buena y una mala relación entre quienes salen en pareja.
- En toda relación hay conflicto en algún momento; sin embargo, aprender habilidades para resolver los desacuerdos puede evitar que un conflicto se convierta en una mala situación cuando los adolescentes salen en pareja.
- Las habilidades para manejar el enojo y resolver los desacuerdos son útiles para manejar los conflictos en todo tipo de relación, no solo entre quienes salen en pareja.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: en las conversaciones con el/la adolescente, es posible que usted haya descubierto que él/ella está involucrado(a) en una relación en la que hay abuso. En ese caso, vea los recursos que se indican en las páginas 17 y 18 del cuadernillo 1. Recuerde, la línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes (*National Teen Dating Abuse Helpline*) es 1-866-331-9474 y, para casos de violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*), es 1-800-799-SAFE (7233).

Próximos pasos

Si usted recibió de una vez los cinco cuadernillos de actividades del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja, los próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades para manejar el enojo y resolver los desacuerdos.
2. Completar el cuadernillo 3, Cómo reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja, que incluye actividades para ayudar a los adolescentes y a las personas responsables de su cuidado a:
 - reconocer la existencia de abuso durante las salidas en pareja
 - identificar algunas de las consecuencias perjudiciales del abuso durante las salidas en pareja de los adolescentes

- reconocer algunas de las cosas que aquellos que abusan hacen para controlar a la persona con quien salen en pareja
- considerar formas de manejar situaciones de abuso durante las salidas en pareja

Si su familia está participando en este programa a través de una organización que le llamará después de haber realizado las actividades de cada cuadernillo, sus próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades para manejar el enojo y resolver los desacuerdos.
2. Escribir todas las preguntas que tengan acerca del abuso durante las salidas en pareja o sobre las actividades de este cuadernillo para hacérselas al educador de la salud que pronto le llamará.
3. El cuadernillo 3 (antes descrito) se le enviará aproximadamente tres días después de su conversación telefónica con el educador de la salud.

Respuestas para la Actividad 2, Parte B: Guión de Michelle y Kevin

1. PREGUNTAS y SENTIMIENTOS: Michelle le hizo una PREGUNTA a Kevin para entender mejor la situación, y también le preguntó sobre sus SENTIMIENTOS.

2. SENTIMIENTOS y PREGUNTAS: Kevin le dijo a Michelle cuáles eran sus SENTIMIENTOS y la razón de los mismos, y también le hizo una PREGUNTA a Michelle (“¿De qué se trata todo esto?”) para entender mejor la situación. Habría sido mejor que Kevin hubiera usado una de las estrategias para calmarse inmediatamente, de la actividad 1 para mantener la calma.

3. CALMA: En lugar de gritarle a Kevin, Michelle respiró profundamente e hizo una pausa, lo cual es una excelente forma de mantener la CALMA. También le proporcionó a Kevin información para ayudarlo a entender mejor la situación.

4. SENTIMIENTOS: Michelle le dijo a Kevin cuáles eran sus SENTIMIENTOS, usando una expresión en primera persona. También le dio más detalles para ayudarlo a Kevin a entender mejor la situación.

5. SENTIMIENTOS y PREGUNTAS: Kevin le dijo a Michelle cuáles eran sus SENTIMIENTOS y también le hizo una PREGUNTA para entender mejor la situación.

6. SENTIMIENTOS: Michelle le dijo a Kevin cuáles eran sus SENTIMIENTOS y lo que era importante para ella. y, también, tomó la iniciativa para pensar posibles soluciones (“¿Qué podemos hacer?”).

7–11. IDEAS: Michelle y Kevin están intercambiando IDEAS para encontrar una posible solución.

Posibles respuestas para la Actividad 3: Jamal y Lauren

1 y 2. ¿Qué pueden hacer Lauren y Jamal para calmarse?

Tienen varias opciones; por ejemplo, respirar profundamente les podría ayudar a calmarse y a pensar más claramente acerca de lo que quisieron

decir. Para más ideas, ver las estrategias para calmarse inmediatamente, indicadas en la actividad 1.

3. ¿Qué preguntas podría hacerle Laura a Jamal para entender mejor la situación?

Lauren podría preguntarle a Jamal: “¿Por qué no quieres ir a la fiesta?” o “¿Qué te está molestando?” Haciendo estas preguntas y escuchando las respuestas de Jamal, Lauren podrá entender mejor su punto de vista.

4. ¿Qué preguntas podría hacerle Jamal a Lauren para entender mejor la situación?

Jamal podría preguntarle a Lauren: “¿Por qué es tan importante esa fiesta para ti?” o “¿Por qué piensas que parecerías una estúpida si fueras sin mí?” Las respuestas de Lauren a estas preguntas podrían ayudarlo a Jamal a entender mejor su punto de vista.

5. ¿Cómo podría Lauren expresar sus sentimientos y hacerle saber a Jamal el motivo de sentirse así?

Ella podría usar una afirmación en primera persona como, por ejemplo, “Me disgusta cuando cambias de planes sin decírmelo, porque temo que yo no te importe”. Hacerle saber a Jamal el modo en que ella se siente le ayudará a él a entenderla mejor.

6. ¿Cómo podría Jamal expresar sus sentimientos y hacerle saber a Lauren el motivo de sentirse así?

Él podría usar una expresión en primera persona como, por ejemplo, “Me siento frustrado por no poder pasar más tiempo con mis amigos porque temo que los esté perdiendo”

7. ¿Qué ideas pueden decirse uno al otro para resolver el problema de forma que ambos se sientan contentos?

Lauren podría sugerir que en el futuro, además de planificar el tiempo que van a pasar juntos, deben también planificar cosas para hacer cada uno por separado con sus amigos. Jamal podría sugerir que, en lugar de ir a la fiesta, él podría conocer a las amigas de Lauren en otro momento. Otra solución: los dos podrían ir a la fiesta, como Jamal había prometido, pero luego él iría con sus amigos a los próximos dos partidos de básquetbol. O Lauren y Jamal podrían ir juntos a la fiesta después del partido de básquetbol. Todas estas soluciones son buenas porque respetan los sentimientos y los deseos de cada persona.