



# Estrategias para el fortalecimiento de vínculos con adolescentes



*Melba Bermúdez*  
PSICÓLOGA

Facilitadora

Junio 2023



# *Dinámica*

Frases incompletas



*Melba Bermúdez*  
PSICÓLOGA



Si hoy pudiera hablar con la adolescente que fui, le diría:

---

**Querida \_\_\_\_\_ Adolescente,  
gracias por tu fuerza y tu  
pasión...**



**Quando hablamos  
de adolescentes**

**¿en qué pensamos?**



## La adolescencia: una metamorfosis obligada

Podría decirse que ser adolescente es sinónimo de sentir extrañeza por lo que nos sucede, en el plano corporal pero también en el mental, en el de nuestra conducta, en el de nuestros sentimientos.

Cada paso que damos es totalmente nuevo, igual que cuando empezamos a caminar.



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA





## Los cambios emocionales a la vanguardia

No solo hay modificaciones que se pueden determinar a simple vista. También tiene lugar una revolución hormonal y emocional que si pudiéramos dibujarla sería muy similar a un tornado.

Los cambios físicos están emparejados con los sentimientos.

Hay miles de preguntas que queremos responder (o que nos respondan) para comprender mejor la situación pero nos cuesta hacerlas, al contrario de lo que sucede cuando somos pequeños.



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA



# ••• La adolescencia: un torbellino de sensaciones

La metamorfosis por la que pasamos y en la que de alguna manera dejamos atrás nuestra infancia es compleja.

Es una mezcla de sentimientos contradictoria, entre seguir adelante y no perder parte de aquello que ya entendimos y nos encantó. Nos asombra la certeza que pueden dar los matices pero nos asusta la complejidad de los mismos.

De tal manera que, encontrar un lugar en este “nuevo mundo”, se vuelve una tarea difícil y apasionante.



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA

...

## *Ejercicio: Me conoces?*

Elabora un adolescente con el material entregado y escribe dentro de él:

1. Cambios Psicosociales
2. Principales características
3. Principales retos





## Principales cambios afectivos dados en adolescentes

- **Búsqueda de identidad**
- **Conducta Maleable**
- **Sensibilidad**
- **Incertidumbre**
- **Atracción sexual**
- **Cambios de humor**
- **Distanciamiento de la familia**
- **Rebeldía**
- **Impulsividad**
- **Pensamientos conflictivos**



**Cual es la principal característica en la adolescencia?**



*Melba Bermúdez*  
PSICÓLOGA

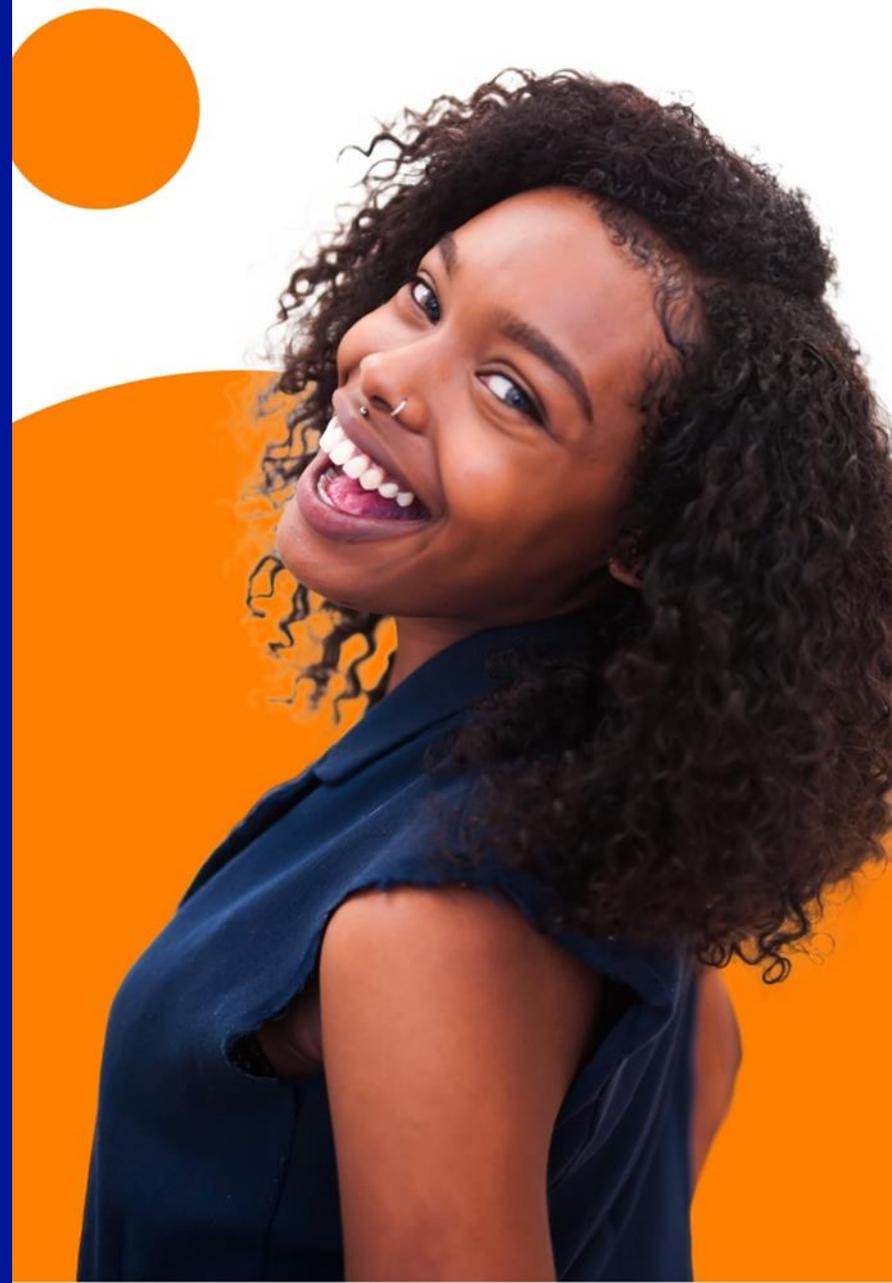




La rebeldía en la adolescencia es la principal característica y se caracteriza por el rechazo a los límites impuestos en la familia y a una actitud a veces violenta y radical.



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA





# Señales de la rebeldía en la adolescencia

- – Quiere estar solo, inclusive alejándose de sus amigos y familiares.
- – Cambios drásticos en el estado de ánimo
- – Pérdida de comunicación
- – Se avergüenza de los padres ante sus amigos
- Anuncios
- – Dice no a todo.
- – Realiza conductas de riesgo



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA





## Causas de la Rebeldía:

**Factores biológicos y psicológicos**

**Despego parental**

**Relaciones inadecuadas con compañeros**

**Disciplina familiar no apropiada**

**Violencia en los medios de comunicación o  
contexto social**



*Melba Bermúdez*  
PSICÓLOGA





# RECESO

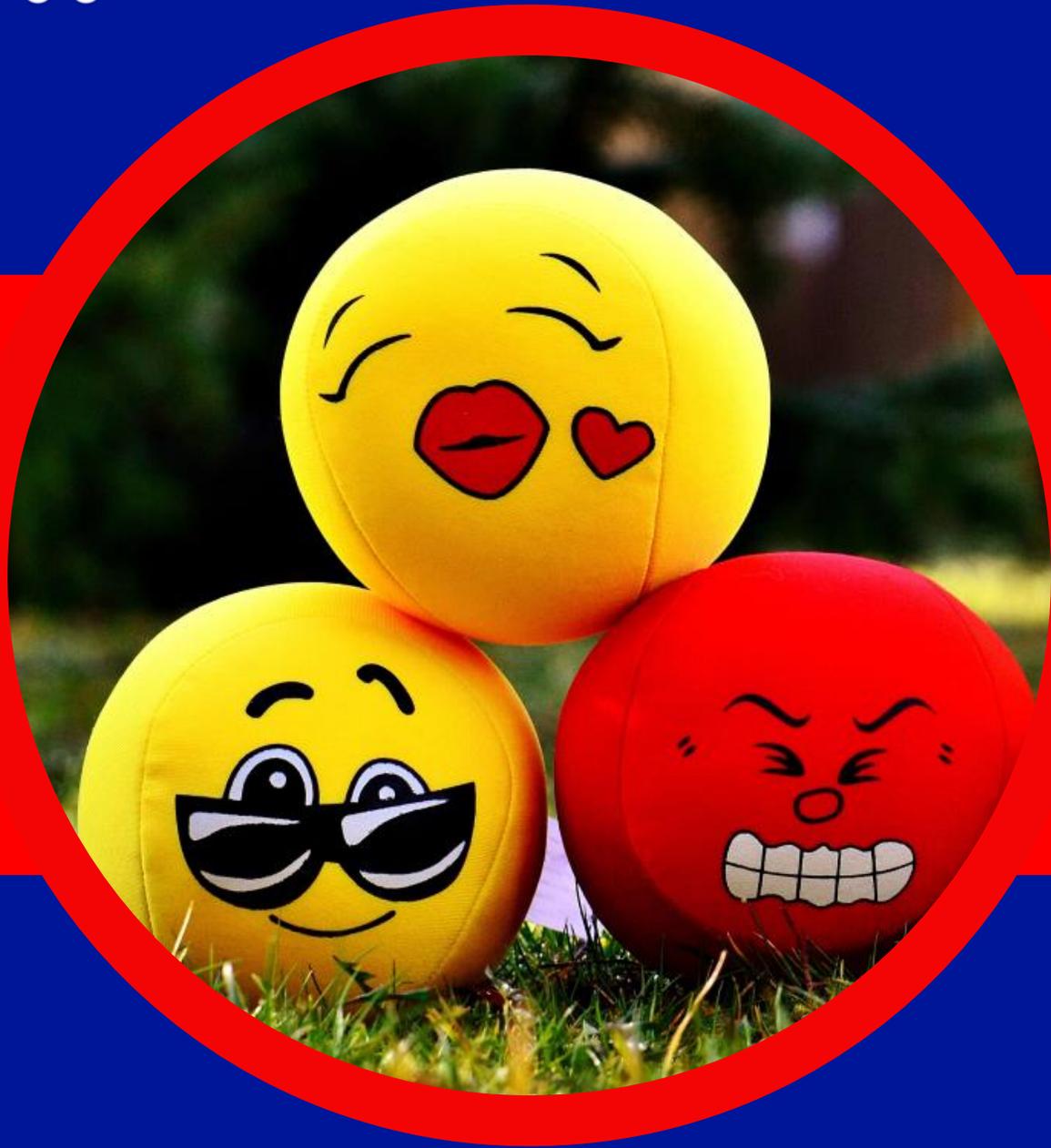
---



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA



# Emocionario

## Reflexionemos

*¿Resulta difícil interpretar e identificar emociones?  
¿Cuáles son las más difíciles? ¿Por qué?*

sólo con ver a alguien, ver su aspecto, nos creamos una opinión sobre esa persona: sobre cómo es, qué hace, cómo vive

...

# Ejercicio: Maqueta





# Elaboración de Maqueta con Plastilina

Que factores protectores encuentran en la vida de los adolescentes con los que trabajan

Que factores de riesgo encuentran en la vida de los adolescentes con los que trabaja

Como enfrentan los desafíos cuando trabajan con los adolescentes



...

# *Dinámica* *El Orgullo de Ganar*



Melba Bermúdez  
PSICÓLOGA

...

# Consejos para tratar la rebeldía en la adolescencia

- **Comprensión y empatía**
- **No prohibirle todo lo que pida**
- **Ser democráticos**
- **Animarle a que practique algún deporte**
- **Evita gritar y que te grite**





## ESCÚCHALO

Anima a tu adolescente a que comparta sus sentimientos a través de una comunicación frecuente y una escucha atenta.

**Utiliza un lenguaje positivo y reconoce sus emociones, incluso cuando son incómodas:**

“¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?”  
o “¿Qué te ronda por la cabeza últimamente?”.



## DALE RESPONSABILIDADES

Anima a tu adolescente a hacer un voluntariado o asumir responsabilidades en casa. Realizar actividades voluntarias en algún centro comunitario local o ayudar en la limpieza de determinados espacios de la casa, como su propia habitación, **pueden contribuir a generar la sensación de haber logrado algo y a potenciar la autoestima.**

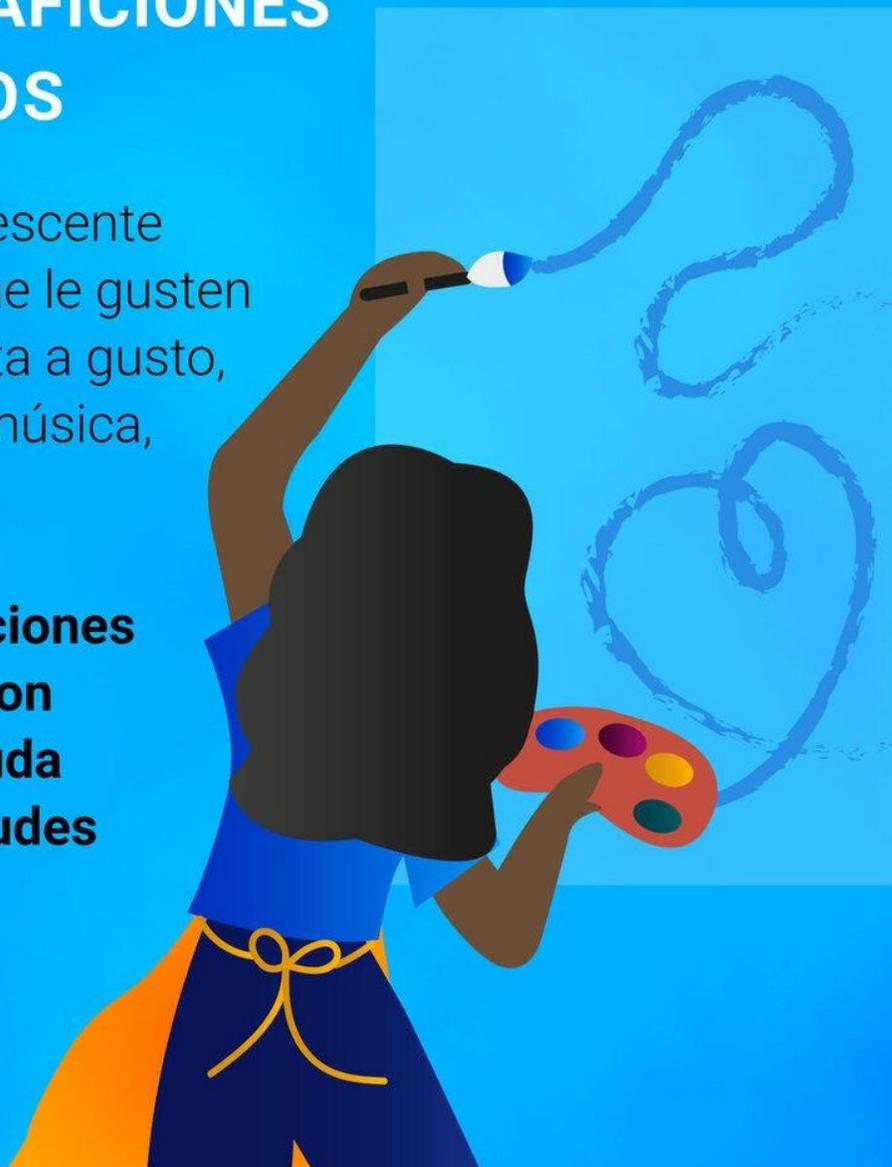




## FOMENTA SUS AFICIONES Y PASATIEMPOS

Fomenta que tu adolescente realice actividades que le gusten o con las que se sienta a gusto, ya sea el deporte, la música, el arte o los estudios.

**El hecho de tener un espacio para sus aficiones o para hacer cosas con amigos y amigas ayuda a fomentar sus aptitudes y su autoestima.**



## A DESCUBRIR SUS PUNTOS FUERTES

Todas las personas somos buenas en algo y cada cual es diferente. Puedes fomentar la autoestima de tus hijos animándolos a pensar en lo que les gusta hacer, en las cosas que los hacen únicos y en aquellas que se les dan bien.

**Es como colocar una planta a la luz para que crezca.**



*Dinámica*  
Círculo de Hierro

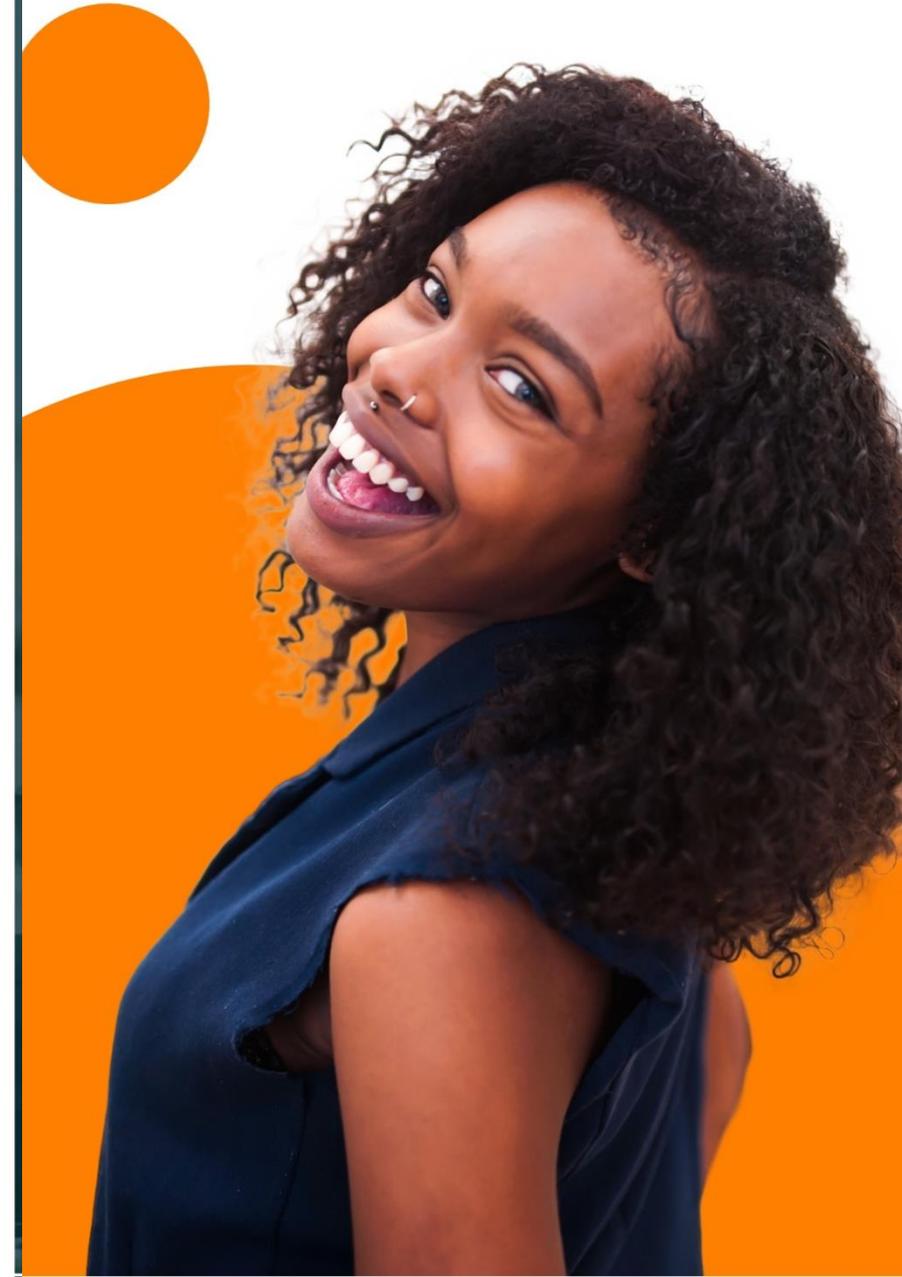


# Ser Adolescente

---

Conlleva muchas **emociones intensas** que a veces pueden resultar difíciles de controlar.

Es necesario recordar que está desarrollando su propia personalidad y está en busca de más independencia y responsabilidad.



# Lo que enfrenta un adolescente

1

**Cambios:** Físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

2

**Lo que piensan de ellos:** Que son generación de Cristal, Que no tienen razones para sentirse mal cuando lo tienen todo

3

**Moda:** estar alegre y sentirse bien, Música, Forma de vestir

4

**Respuestas que recibe:** Ya se te va pasar, No es para tanto, No he sido buena madre o padre, Te he maleducado, Pero porque estás triste

# Lo que enfrenta un adolescente

5

**Comparaciones** De parte de sus padres, hermanos y compañeros (he sacado mejor nota, he jugado mejor)

6

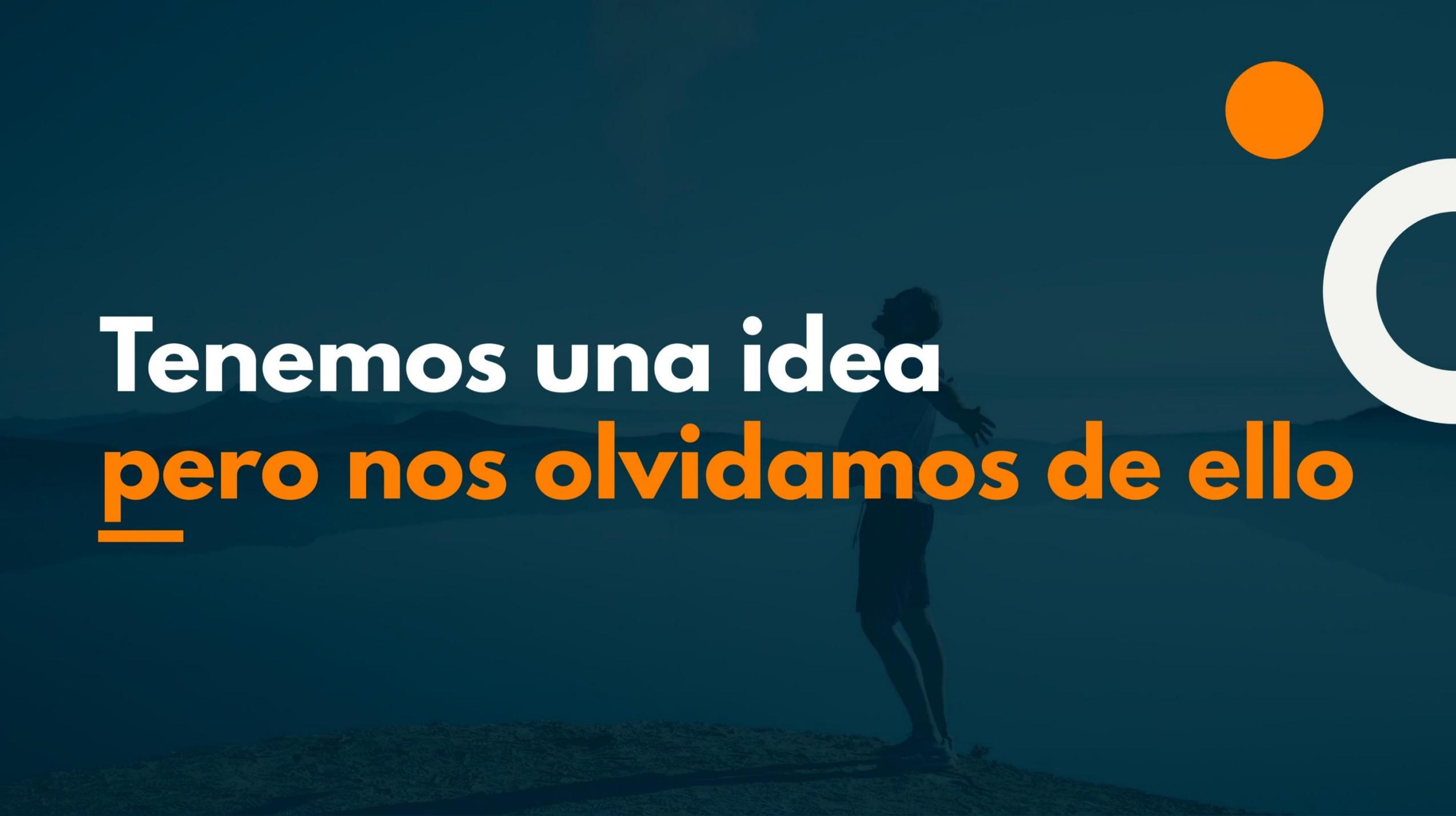
**Redes sociales:** Enseñan la parte perfecta de tu vida, comparara su vida con una imagen ideal fuente eterna de estrés porque, está viendo los éxitos, sobre todo, y la felicidad de las otras personas. Presión porque ve todo lo que hace la gente.

7

**El camino ya trazado que hay que seguir:** (bachillerato, universidad, trabajo, casarse hijos)

8

**Presión Académica:** materias complicadas, exámenes, sacar buenas notas

A silhouette of a person standing on a hill, looking up at a bright orange sun and a white crescent moon in a dark blue sky. The person's arms are slightly outstretched. The background shows a dark landscape with a horizon line.

**Tenemos una idea**  
**pero nos olvidamos de ello**

# Qué necesita un Adolescente

- Ser escuchados
- Comprensión, empatía y acompañamiento
- Reconocimiento del valor de su angustia
- Recibir consuelo con afirmaciones
- Expresar confianza sin ser displicente
- Ofrecer ayudar para resolver el problema





# Factores Protectores

---

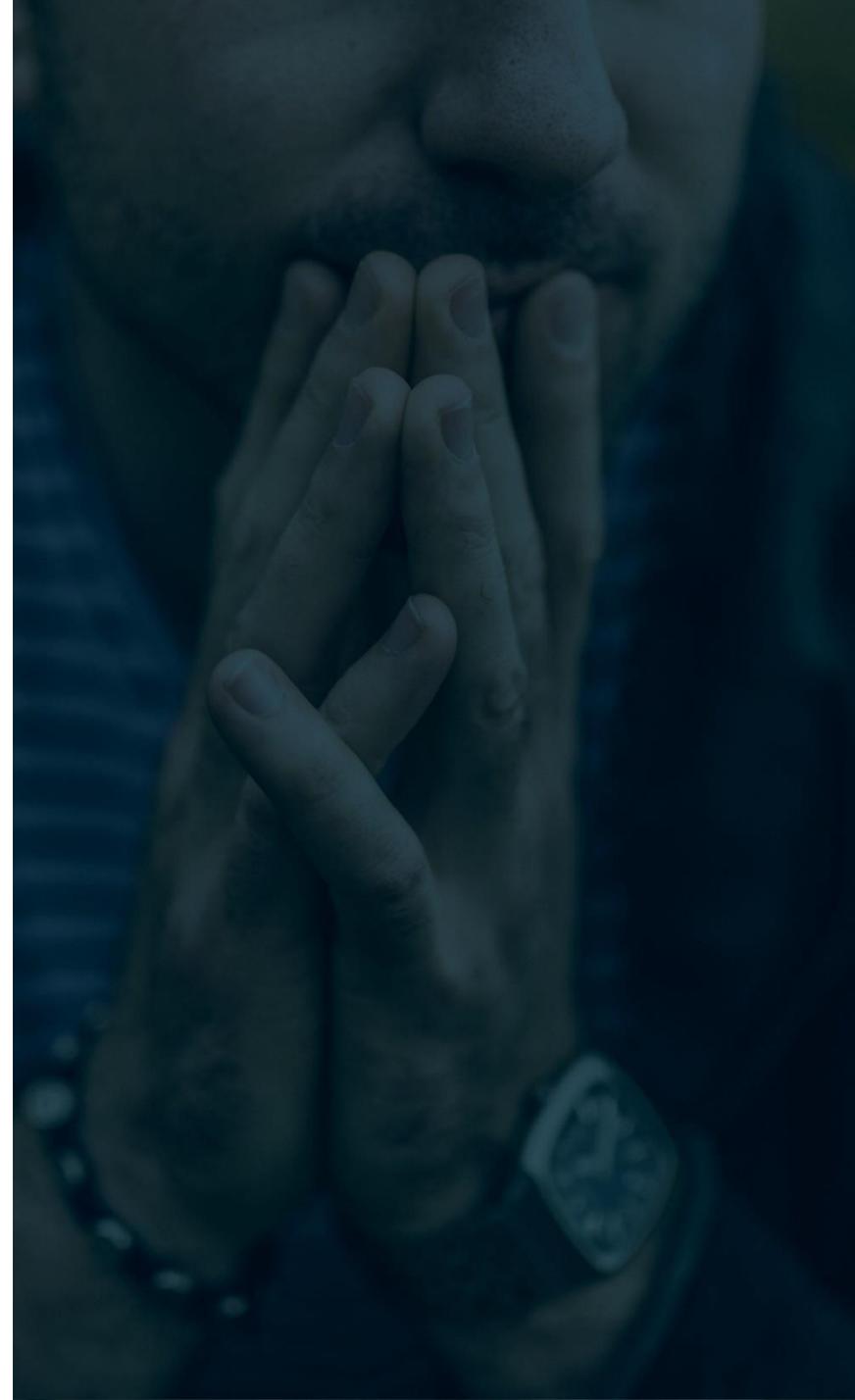
**"personas refugio"**. Puede ser un amigo en un momento de tu vida, en otro momento puede ser tu madre, o tu padre, o tu tío

Demostrarle sin importar la relación actual con los adultos cercanos, que, **ante cualquier dificultad, estará ahí para proporcionarle cariño y apoyo.**

**Pregunta por sus opiniones** y escuchar las de los adultos para que puedan entenderse mejor.

**Asegúrale que siempre estás a su disposición**, por ejemplo: "sabes que puedes hablar conmigo de lo que quieras en cualquier momento".

**Reconocer los comportamientos** buenos y malos y elogiar sus logros, incluso los más pequeños.



**Saber que el mundo es impredecible** y es posible que le cueste tomar el control. Decirle que lo entendemos

**Mostrar abiertamente los propios sentimientos.**

**Enseñarle la forma en que afrontas el estrés** puede servirle de ejemplo, al igual que explicarle cómo te enfrentabas a los problemas cuando tenías su edad.

# Preguntas poderosas..

—¿Hay algo que yo pueda hacer por ti?" es tan poderosa...

Porque no es: "Tienes que...". Es: "¿Hay algo que pueda hacer por ti?"

—Como te encuentras?

—¿Podrías explicar lo que quieres decir con...?" o "¿Cómo crees que te habrías sentido si...?"

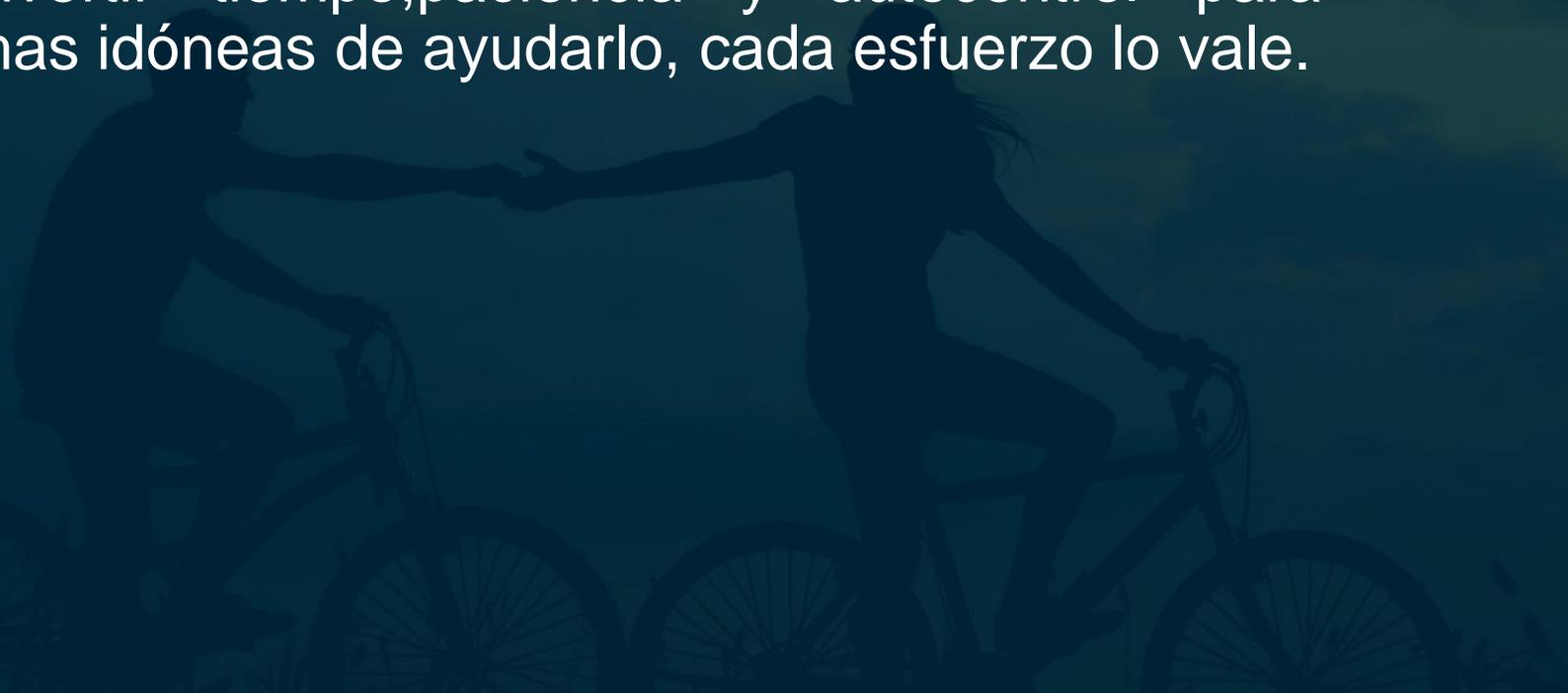
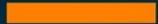


- Comenzar preguntándole por otras personas, por ejemplo: "algunos jóvenes de tu edad se autolesionan,
- **¿sabes si alguno de tus amigos lo ha hecho alguna vez?**

Recuerda:

Los adolescentes tienen capacidad de resiliencia y que las experiencias difíciles forman parte del proceso de convertirse en adultos independientes y capaces.

Es necesario invertir tiempo, paciencia y autocontrol para encontrar las formas idóneas de ayudarlo, cada esfuerzo lo vale.





**La Adolescencia es**

**Nuestro primer esfuerzo por ser Independientes**



# Ejercicio:

Chaleco de protección y acogida al adolescente.

**¡Como has cambiado!**



