

# Lección 1: El espíritu de la entrevista motivacional

---

## ¿Qué es la entrevista motivacional?

La entrevista motivacional (EM) es un estilo de comunicación que los profesionales de la salud utilizan para ayudarles a sus pacientes a realizar cambios saludables.

## ¿Qué es el “espíritu de la entrevista motivacional”?

El “espíritu” de la EM es el siguiente: las personas necesitan sentirse **comprendidas, seguras y en control** para escuchar consejos y tomar buenas decisiones. Esto es particularmente cierto en el caso de los adolescentes y los adultos jóvenes, que están descubriendo cómo navegar por el mundo independientes de sus padres.

Todos queremos que se nos acepte y se nos conozca por lo que somos, incluso mientras estamos considerando hacer cambios. También queremos sentirnos capaces, confiar en nuestras capacidades y tomar las riendas de nuestra vida. A pocas personas les gusta que se tomen decisiones por ellas. Puede que agradezcamos los consejos de nuestros amigos y seres queridos, pero en última instancia queremos tomar nuestras propias decisiones.

## ¿Qué tiene que ver la “EM” con la crianza de los adolescentes y adultos jóvenes?

A medida que los niños crecen, lo que está en juego al tomar sus decisiones crece cada vez más. Es aterrador admitirlo, pero los padres en realidad son incapaces de controlar la mayoría de las decisiones que ellos toman. Los intentos de controlar el comportamiento de los adolescentes y los adultos jóvenes pueden generar conflictos y resentimientos, y a menudo simplemente no funcionan.

Los autores de este curso han adaptado algunas de las ideas y habilidades fundamentales de la entrevista motivacional para personas como usted. Puede utilizarlas para reducir las discusiones en su casa y sentirse más relajado y seguro en sus interacciones con los niños casi adultos que hay en su vida.

## Lección 2: El reflejo de enderezamiento

---

### ¿Qué es el reflejo de enderezamiento?

El reflejo de enderezamiento es el impulso de aliviar el sufrimiento de otra persona solucionando su problema o proponiendo soluciones. El reflejo de enderezamiento también se manifiesta cuando minimizamos el problema de alguien y le decimos que no se preocupe o insistimos en que su punto de vista no es correcto.

Hacemos estas cosas porque no nos gusta ver que las personas que nos importan tengan problemas, se sientan mal o hagan cosas que puedan afectar negativamente su salud física o mental. Es como un reflejo porque lo hacemos sin siquiera pensar.

### ¿Qué hay de malo con el reflejo de enderezamiento?

Incluso cuando las soluciones parecen obvias, proponerlas puede causar conflictos. Dar consejos no deseados puede interferir con que su hijo se sienta comprendido, confiado y en control.

### Inténtelo

Preste atención la próxima vez que experimente el reflejo de enderezamiento. En lugar de intentar arreglar o alejar el problema, escuche atentamente cómo percibe la otra persona el dilema. Si no se puede resistir a dar un consejo, **intente pedir permiso primero**. Podría decir: “¿Estaría bien que te dé un consejo?”. Esto puede ayudar a su hijo a sentirse más en control y más dispuesto a escuchar lo que usted tenga que decir.

## Lección 3: Reflexiones

---

### ¿Qué es una reflexión?

Una reflexión es una estrategia de comunicación sencilla que puede utilizar. Una buena reflexión ayuda a que su adolescente o adulto joven se sienta aceptado y le incita a pensar un poco más en lo que quiso decir. También le da a usted la oportunidad de asegurarse de que comprende lo que su hijo está diciendo.

A continuación, tres tipos de reflexiones:

1. **Las reflexiones simples** repiten lo que usted acaba de escuchar usando palabras similares.
2. **Las reflexiones complejas** interpretan lo que el interlocutor podría *querer decir*, pero que no dice en voz alta.
3. **Las reflexiones sobre los sentimientos** enfatizan la emoción que el interlocutor podría estar experimentando. Por ejemplo, "¡eso suena frustrante!"

### ¿Por qué usar reflexiones?

Cuando se está tratando un tema que ha provocado conflictos en el pasado, las reflexiones pueden ayudarle a tranquilizarse y escuchar. Ya sea que esté de acuerdo o no, trate de mantener sus reflexiones libres de juicios. En otras palabras, una buena reflexión no revela si está de acuerdo o no con el punto de vista de su hijo, solo que intenta comprenderlo.

### Ejemplos de reflexiones

*Todas las personas que conozco fuman hierba. Es natural y me ayuda a sentirme menos estresado.*

- Fumar hierba no es un gran problema para usted.
- Conoce a muchas personas que fuman hierba.
- Fumar hierba le ayuda a desestresarse.

### Inténtelo

La próxima vez que sienta que su reflejo de enderezamiento se activa, ¡intente con una reflexión en su lugar!

Creado por el Centro de Conocimientos Sobre Salud Conductual Infantil  
Departamento de Salud Mental de Massachusetts  
Destinado a uso privado.

Actualizado en April 2021

## Lección 4: Preguntas abiertas

---

### ¿Qué es una pregunta “abierta”?

Las preguntas abiertas hacen que su hijo hable. No se trata de una pregunta de sí o no, de una pregunta con pocas opciones o de una pregunta en la que su hijo pueda equivocarse.

### Preguntas abiertas para todos los propósitos:

- Ayúdame a entender eso.
- Cuéntame más.
- ¿Qué te gusta/no te gusta acerca de eso?
- ¿Cuál es tu mayor inquietud?
- ¿Qué te gustaría que supiera?
- ¿Cuáles consideras que son los pros y los contras?

### ¿Por qué usar preguntas abiertas?

Use preguntas abiertas que no expresen un juicio para avanzar en la conversación y profundizar en la comprensión del dilema de su hijo. Para hacer buenas preguntas, olvídense de lo que cree que ya sabe sobre su hijo. En lugar de eso, sienta curiosidad y acoja la idea de que incluso las personas que ve cada día pueden sorprenderle.

### Inténtelo

Reúna las habilidades que ha aprendido hasta ahora:

1. Resístase al reflejo de enderezamiento y simplemente escuche.
2. Use reflexiones y preguntas abiertas para ayudarlo a su hijo a sentirse comprendido.
3. Pídale permiso antes de darle un consejo.

## Lección 5: Afirmaciones

---

### ¿Qué son las afirmaciones?

Las afirmaciones son un tipo especial de reflexión en la que usted refleja el valor o la fuerza subyacente en la afirmación de su hijo. Cuando note cómo los valores y las fortalezas de su hijo se manifiestan en sus declaraciones o en su comportamiento, puede llamar su atención sobre ello. Las afirmaciones reconocen el esfuerzo, la habilidad o los valores de su hijo. Se diferencian de los elogios en que no evalúan si alguien ha cumplido sus expectativas.

### ¿Por qué usar afirmaciones?

Las afirmaciones ayudan a aumentar la confianza de su hijo y son una buena oportunidad para expresar su amor y admiración sin obtener como respuesta una mirada de soslayo.

### ¿Cuándo usar afirmaciones?

He aquí algunos ejemplos de cómo se puede pasar de los elogios a las afirmaciones:

- ¡Excelente trabajo haciendo tus tareas! vs. Gracias por ocuparte de eso.
- Eres un muy buen nieto por visitar a tu abuela vs. Fue muy amable de tu parte sacar tiempo para visitar a tu abuela.
- Eres tan inteligente vs. Estudiaste mucho y ello dio sus frutos.

Las afirmaciones también pueden ayudarle a encontrar puntos en común en cuanto a los **valores**, incluso cuando no esté de acuerdo con los **comportamientos**. Reconocer los valores puede ayudar a desescalar los conflictos para que no se salgan de control. Por ejemplo, puede reconocer el valor de su hijo para ser más independiente mientras habla con él sobre cómo ha perdido el autobús escolar en múltiples ocasiones.

### Inténtelo

Encuentre una oportunidad para reconocer el esfuerzo o los valores de su hijo y observe cómo reacciona.

## Lección 6: Encontrar soluciones

---

### ¿Qué pasa si mi hijo sólo se queja o se preocupa?

Está bien desahogarse; ¡todos necesitamos desahogarnos a veces! Pero puede que note que su hijo está atascado en un problema y sienta que necesita ayuda para avanzar hacia una solución. ¿Cómo lo consigue sin ceder a su reflejo de enderezamiento?

### Hacer preguntas centradas en la solución

Las preguntas centradas en la solución permiten obtener las ideas de su hijo sobre cómo podría abordar su dilema. Aquí hay dos excelentes preguntas centradas en la solución:

- ¿Cómo quieres manejar eso?
- ¿Qué has probado ya?

### Ponerlo todo junto

Intente pensar en los consejos como algo que se gana la oportunidad de dar. Antes de ofrecer consejos, asegúrese de que ha hecho el trabajo.

En primer lugar, invirtió tiempo en comprender el problema mediante reflexiones y haciendo unas cuantas preguntas sin expresar un juicio.

Luego, le preguntó qué soluciones había probado ya o podría tener en mente.

En este punto, es posible que a su hijo se le haya ocurrido alguna idea que le parezca buena, ¡y todo lo que usted tiene que hacer es apoyarle para que la ponga en práctica!

Es posible que también necesite asesoramiento. Pregúntele: ¿Puedo hacer una sugerencia? A continuación, ofrézcale su consejo o sugerencia.

Una vez que su hijo se sienta comprendido, seguro y en control, es mucho más probable que escuche y acepte sus consejos.

## Lección 7: Errores y superación

---

### ¿Qué pasa si estas habilidades no funcionan?

El conflicto forma parte de la vida. Todo el mundo reprende a sus hijos a veces. Y los niños no siempre son capaces de tolerar que se les hable “con dureza”, aunque usted haya utilizado sus habilidades a la perfección.

Es tentador tratar de evitar el tema y declarar la conversación como un fracaso. Pero si siente que ambos podrían estar listos para volver a intentarlo, aquí hay tres estrategias para retomar la conversación.

### Transparencia

Si le preocupa que su hijo piense que usted está actuando de forma extraña, o si le acusa de no ser sincero, la transparencia puede ser útil. Puede decirle: “Estoy esforzándome por ser un mejor oyente” o “Estoy probando algunas habilidades nuevas porque quiero que nos comuniquemos mejor y nos peleemos menos”. Usted está siendo honesto con él y, además, está siendo un gran modelo de conducta.

### Disculpas

Asumir la responsabilidad parcial de un conflicto puede dar lugar a una conversación más productiva. Podría decir: “Lamento haberte gritado por llegar tarde a casa. Me gustaría intentar tener esa conversación otra vez, y prometo que me esforzaré por controlar mi temperamento”.

### Cesión

Las cesiones son declaraciones sencillas que pueden disipar instantáneamente las luchas de poder. Una cesión implica que usted, el padre, reconozca que su hijo tiene el control final de una decisión o comportamiento. Eso puede ser aterrador, pero a veces es simplemente la verdad. A continuación, algunas cesiones que puede probar:

- Puedo ver que ya has tomado una decisión.
- Tú decides lo que va a funcionar para ti.