

Anexo para padres

Hablo con personas de cualquier edad para ayudarlos a desbloquearse. En el caso de los menores es algo delicado porque pido a los padres que me permitan mantener la confidencialidad, de forma que ellos nunca conocen el contenido de las conversaciones salvo que su hijo se lo quiera contar.

Esto es así porque es parte importante del proceso, quiero crear un entorno de confianza y ausencia de juicio que permita el desarrollo de nuevas ideas.

Comprendo que esto requiere un acto de confianza de los padres, así que he resumido aquí cuál es la filosofía de estas conversaciones para que cada uno decida si quiere proporcionar a su hijo o hija este contexto.

Este método es el que comparto en los [talleres](#) para que los padres sepan cómo aplicarlo en sus casas.

De la empresa a la vida

Utilizo un sistema que se emplea en muchas empresas con los ejecutivos para que encuentren su mejor versión, su propio estilo y sus motivación.

No hablamos del universo, ni la ley de la atracción. No recurrimos a modelos místicos, sólo al uso del lenguaje para analizar el esquema de pensamiento y encontrar una forma de estructura las ideas que le resulten útiles y lo lleven a la acción.

Con este método pensado para que los profesionales incrementan su productividad, al aplicarlo a los jóvenes, estos se desbloquean.

Igual que los ejecutivos parten de lo que la empresa les exige y encuentran sus motivos y su estilo para hacerlo de la mejor manera posible, los jóvenes reflexionan sobre el mundo y descubren qué quieren de la vida y cómo lo pueden conseguir.

Las conversaciones

En las conversaciones, no opinaré, aconsejaré ni juzgaré. Me centraré en la solución y no en el problema. Ayudaré a cambiar deberes por motivaciones.

El chaval se encontrará en un entorno en el que puede expresarse sin recibir reproches o consejos, podrá pensar más allá de lo que está acostumbrado, se cuestionará lo que cree que sabe, podrá reflexionar sin miedo a que sus opiniones sean juzgadas.

Sobre sus decisiones

Considero que no hay decisiones perfectas. Las decisiones deben estar acompañadas de planes de acción para gestionar las consecuencias.

Le ayudaré a sopesar beneficios e inconvenientes según sus propios criterios.

Le ayudaré a identificar y cuestionarse las convicciones adquiridas porque otros creen que debe ser así para que genere su propio criterio.

Le ayudaré a adelantar consecuencias buenas y malas para él y para otros, además de prepararse para el éxito y el fracaso. Preguntaré para qué quieres lo que quieres, qué vas a hacer, que puede pasar, que harás si sucede esto o aquello.

Sobre sus opiniones

No juzgaré si son buenas o malas.

Le ayudaré a averiguar si están fundamentadas.

Le preguntaré si es una opinión que le ayuda o le limita.

Le ayudaré a enriquecerlas con distintos puntos de vista.

Le ayudaré a cuestionarse lo que cree que sabe para reforzar sus criterios propios.

Sobre sus miedos

El miedo es una herramienta muy útil para ser precavidos y reducir riesgos. Los miedos son inútiles cuando bloquean más allá de lo que uno desearía.

Creo que todos los miedos tienen un sentido positivo que se puede encontrar y gestionar para que movilice en vez de bloquear.

Le ayudaré a averiguar si están fundamentados.

Le ayudaré a encontrar la utilidad de ese miedo.

Le ayudaré ponerlo de su favor aceptando la parte positiva y buscando opciones para protegerse.

Sobre sus emociones

Mi postura es que uno no es responsable de lo que siente sino de lo que hace con lo que siente. Las emociones que aparecen son información, uno puede decidir si quiere cambiarlas, pero no puede evitar que aparezcan y, por lo tanto, no deben ser juzgadas.

Le ayudaré a identificarlas y diferenciarlas según su propio criterio.

Le animaré a que las acepte como legítimas y se haga responsable de sus acciones.

Le preguntaré qué quiere hacer con ellas y le ayudaré a encontrar su propio sistema.

Sobre sus motivaciones

Las personas actuamos cuando tenemos un motivo. Cuanto más interno es el motivo más fuerza tenemos para actuar.

Cuando una persona quiere hacer algo porque cree que debe no lo vive como motivación sino como obligación.

Muchas de las cosas que creemos que debemos hacer tienen detrás unos valores que se nos han olvidado.

Le preguntaré para qué quiere aprovechar las conversaciones.

Le cuestionaré sus motivos para eliminar los “debo” y encontrar “quiero”. Cuando diga que quiere hacer algo porque cree que debe, le cuestionaré ese deber y le ayudaré a encontrar los valores que hay detrás para transformar el deber en motivación.

Le preguntaré sobre el futuro a corto, medio y largo plazo. Le ayudaré a definir sus metas.

Sobre comportamiento y comunicación

Esta es la excepción a la regla.

Sólo si él o ella quiere, le ayudaré con consejos sobre comunicación empática. Cómo relacionarse para que la comunicación sea limpia, como mejorar relaciones dentro y fuera de casa, cómo expresar lo que siente y lo que necesita transmitir.

Sobre las etiquetas

Algunas de las grandes limitaciones que tenemos las personas comienzan con las etiquetas que aceptamos como válidas.

Con frecuencia los chavales se describen a sí mismos utilizando ciertos apelativos como “vago” o “irresponsable”. En esos casos siempre les pregunto en qué se basa para pensar así y su respuesta suele ser que se lo han dicho sus padres.

Al igual que sucede con los adultos, les ayudo a determinar según sus propios criterios en qué medida se identifican con esa etiqueta.

Algunos ejemplos:

Si **quiere estudiar pero “no le sale”**, le preguntaré para qué quiere estudiar. Suelen responder que porque deben hacerlo, o para tener un buen trabajo en el futuro.

Si pensar que debe estudiar no le está movilizándolo, propongo cuestionar ese deber, sólo así construirá opiniones propias sobre para qué quiere estudiar.

Si dice ser consciente de que es importante para conseguir un buen trabajo pero no sabe qué trabajo quiere, es posible que no esté motivado porque no sabe hacia dónde va.

Generalmente se trata de diseñar un futuro realista, motivador y alcanzable. Y para eso también hay técnicas.

Si en algún momento dice **que quiere dejar de estudiar**, el proceso es el mismo. Sin juzgar la idea, le acompañaré a descubrir para qué quiere dejar de estudiar. Si dice que no le gusta estudiar no entraremos en el problema, sino en la solución.

Aplicando los principios que he enumerado antes, averiguaremos qué quiere, qué necesita para que le guste, qué parte sí le atrae, cuándo ha disfrutado, para qué dejaría de estudiar, qué le aportaría, qué problemas pueden surgir, qué necesita para garantizar el éxito, etc. Cuando la persona puede explorar todas estas opciones sabiendo que no será criticado por sus ideas puede descubrir nuevas opciones. Puede averiguar qué quiere del mundo, qué espera de la vida, qué lo motiva y determinar un camino para conseguirlo. En definitiva, **desbloquearse**.

Si tiene **un mal comportamiento** en casa, les ayudaré a encontrar la intención positiva de ese comportamiento.

En una conversación sin juicios, donde nadie le cuestiona si gritar, responder o dar golpes es bueno o malo, él podrá explorar para qué lo hace, qué está necesitando, qué siente en esos momentos. Cuando tengamos un motivo, buscaremos otra forma de satisfacerlo. Generalmente, sólo con descubrir y aceptar qué están necesitando el carácter cambia. En este caso, si él así lo quiere, le podré dar consejos sobre cómo decir lo que quiere de forma pacífica.

Son muchos los chicos que quieren mejorar el ambiente en casa, según mi experiencia eso lo consiguen hablando con libertad sobre lo que realmente quieren que suceda y trazando un plan. Identificando qué quiere hacer en vez de enfadarse, que le enfada, para pensar realmente, que lo disgusta.

Mantengo la teoría de que las personas no nos disgustamos por lo que hacen otros sino por lo que interpretamos cuando lo hacen. Revisar esa interpretación permite que aparezcan motivaciones legítimas mal expresadas.

Si quiere cambiar una situación o **resolver un problema**, nos centraremos en qué quiere conseguir y no en el problema. En el caso de las discusiones, le ayudaré a definir qué quiere que suceda en cada caso y cómo lo puede conseguir.

Estamos acostumbrados a analizar mucho los problemas y menos a definir soluciones. Si ya le ha dado muchas vueltas y no ha resuelto nada, tal vez sea cuestión de centrarse en que si quiere que suceda.

Si se siente víctima de lo que le rodea e **incapaz de actuar por las circunstancias**, le ayudaré a definir una meta realista, motivadora y alcanzable. Evitaremos entrar en cómo conseguirla, porque ese suele ser el motivo por el que dejan de pensar. Cuando una persona cree que su meta es imposible, no le dedica tiempo. Yo le animaré a definir algo y luego le daremos un toque de realidad. Desde el destino al que quiere llegar es más fácil trazar un camino que le permita dar el primer paso.

Para todo esto empleo técnicas probadas para conectar con él, generar un entorno de comunicación poderoso, cuestionar convicciones, encontrar nuevas opciones, inventar puntos de vista, empatizar, generar opciones creativas, definir estrategias de acción, gestionar los riesgos, expresarse con calidad, automivarse, etc.