



Semáforo en rojo – Semáforo en verde

Una buena comunicación comienza con este objetivo general: mantener abierta la conexión y lograr avances. Seguramente ya ha intentado hablar con su hija o hijo (o gritarle, suplicarle, etc.) para que cambie su conducta. Probablemente ha comenzado muchas conversaciones con buenas intenciones, pero éstas han terminado por desviarse, se han vuelto poco efectivas o abiertamente destructivas.

Imagine que hubiera semáforos en la conversación que le indicaran cuándo debe detenerse o seguir, y que le ayudaran a llegar a su destino con seguridad.

- El semáforo está **en verde** cuando su hija o hijo habla con usted de manera positiva, está dispuesto a escuchar y a responder de forma constructiva, y tal vez, aunque no necesariamente, está también dispuesto a hablar sobre cambiar.
- El semáforo está **en rojo** cuando su hija o hijo habla de manera destructiva con usted (grita, usa groserías o se queda callado), no escucha y probablemente también se niega a hablar sobre un cambio. En casos así, su hija o hijo incluso defiende su consumo de sustancias.

Aunque puede parecer obvio, cuando usted pone atención a los semáforos en las conversaciones y responde tomándolos en cuenta, es más probable que logre resultados positivos y evite los daños en el camino.

He aquí algunos ejemplos:

Usted: "Quisiera hablar contigo sobre no beber en la fiesta de esta noche". Tu hija o hijo puede responder con:

Semáforo en **verde**

"Está bien, pero no quiero que peleemos por eso" "¿Puedo decirte lo que pienso?"

"No voy a beber, mañana temprano tengo entrenamiento".

Semáforo en **rojo**

"Sólo quieres imponerme tus reglas". "¿Por qué siempre exageras?"

"Odio que te metas en mi vida social".

Los semáforos en rojo son odiosos, en especial si usted tiene prisa de que su hija o hijo cambie. Puede sentir la tentación de pasarse el semáforo y acelerar. Pero usted sabe por experiencia que pasarse los semáforos es peligroso: las personas acaban peleando, dicen cosas de las que luego se arrepienten, se sienten mal, y se quedan sin lograr un cambio positivo, de hecho, muchas veces se alejan de los cambios positivos.

Poner atención a los semáforos lo ayudará a mantenerse enfocado en el objetivo de la comunicación, que es lograr y mantener los avances. No quiere chocar. A continuación, le presentamos estrategias y técnicas de comunicación que harán que usted encuentre más semáforos en verde que en rojo, así como maneras de notar los semáforos en rojo para que usted se detenga e intente comunicarse más tarde.

¡PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA!

Su primera reacción a las técnicas y estrategias que le vamos a enseñar puede ser: "pero si he tratado de hacer eso y no ha funcionado". Tal vez así sea, pero quizá no lo haya hecho de manera

constante, en el momento oportuno o no haya insistido lo suficiente. Sólo así podrá obtener resultados.

En este proceso, usted también está aprendiendo. Sienta orgullo cuando algo mejore gracias al esfuerzo que usted ha hecho para cambiar. Además, sea amable con usted mismo y paciente con su hija o hijo cuando no vea un progreso claro. Se necesita practicar para aprender algo nuevo. Lo mismo sucede con la comunicación positiva, el golf, la cooperación con la pareja o las funciones de un nuevo teléfono. Al principio, la mayoría de nosotros nos sentimos torpes o, simplemente, que somos "malos" para aprender cosas nuevas.

A medida que practique la comunicación positiva, es posible que se desanime y quiera dejar de intentar. Puede que piense: "esto no funciona", "este no soy yo", o "no puedo hacer esto, y además a mi hija o hijo no le importa". Estos pensamientos e impulsos son normales cuando se está aprendiendo; es decir, son parte del aprendizaje y no un motivo para rendirse.

Como en todo aprendizaje, estar dispuesto a conocer una técnica no basta para dominarla. Para eso está la práctica. Así que practique una y otra vez. Desarrollar su capacidad de ayuda le llevará tiempo y paciencia. Ayudar a un adolescente o joven a cambiar mediante la relación que tiene con usted es todo un proceso. Así que dese espacio y tiempo para practicar y cometer errores, pero no para desanimarse. Usted va a mejorar su comunicación y a cambiar, y también su hija o hijo.

Reflexión: Piense en una conversación reciente en que apareció un semáforo en rojo. ¿Qué podría haber hecho de manera diferente para cambiar la situación a una con un semáforo en verde?

¿Por qué es tan difícil establecer un diálogo con su hija o hijo y, también, por qué es tan importante?

Material adaptado de: The Parents 20 Minute Guide, 2ª edición. Centro para la Motivación y el Cambio (CMC), 2016.