



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## Promovamos relaciones interpersonales sanas

Independientemente de lo que uno piense sobre el Día de San Valentín: desde denunciarlo como una festividad inventada hasta lanzarse de cabeza a celebrar el amor y las relaciones, no hay dudas de que, para sus hijos, el 14 de febrero de 2021 será muy distinto frente a los años anteriores. Es probable que las tradiciones del aula (como intercambiar tarjetas y compartir pastelitos), los bailes escolares y las fiestas se suspendan. Aun así, ¿existe acaso una mejor ocasión durante este extenso período de aislamiento social para celebrar las relaciones y promover las habilidades interpersonales?

La terapia dialéctico conductual (TDC) es un enfoque terapéutico que se entrelaza íntegramente en los componentes tanto clínicos como psicoeducativos de los programas ESS. La TDC consta de cuatro módulos, tres de los cuales se centran en las habilidades de autorregulación: tolerancia al malestar, regulación de las emociones y conciencia plena. El cuarto módulo se denomina “eficacia interpersonal”; sus objetivos son tener la habilidad de obtener lo que uno desea y necesita de los demás; construir, nutrir y reparar las relaciones sanas y poner fin a las relaciones destructivas; y fomentar y mantener el amor propio en el contexto de las relaciones personales. En este módulo, se incluye un enfoque paso a paso para mantener interacciones asertivas con los demás (la técnica *DEAR MAN*), y un modelo para mantener el amor propio durante dichas interacciones (la técnica *FAST*).

Muchas personas confunden ser asertivo con ser agresivo. Es por este motivo que mantienen una actitud pasiva por miedo a herir o faltarles el respeto a los demás, o actúan de maneras que violan los derechos de las otras personas. Las personas que actúan de manera asertiva identifican y defienden sus propias necesidades, sentimientos, opiniones y prioridades. Al mismo tiempo, las personas asertivas buscan comprender y respetar las necesidades, sentimientos, opiniones y prioridades de los demás. Obviamente, esto no significa que cada persona obtendrá siempre lo que quiere, o que nadie acabará nunca decepcionado. La conducta asertiva no garantiza que uno siempre consiga lo que desee, pero es una oportunidad de ejercer el amor propio y de nutrir relaciones respetuosas y sanas.

Las intervenciones de la TDC para los jóvenes también suelen hacer énfasis en recorrer el “camino del medio” (*Walking the*

*Middle Path*). Este enfoque consiste en adoptar una forma dialéctica de pensar: es decir, aceptar la idea de que es posible que pensamientos, opiniones y sentimientos aparentemente opuestos sean verdad, y que existe más de una manera de ver una situación o de resolver un problema. La aceptación y validación –de uno mismo, de los demás, de la realidad– son aspectos críticos al recorrer el camino del medio.

El enfoque más eficaz que pueden implementar los padres incluye la disciplina firme con reglas claras y coherentes, límites y un seguimiento, junto con un estilo flexible que permita un espacio de debate y negociación, dentro de lo razonable. Los padres pueden aprovechar el mes de febrero para representar y analizar las habilidades de eficacia interpersonal:

- Fomente la flexibilidad mental señalando las palabras y los patrones de razonamiento de “todo o nada” (p. ej., evitar el uso de las palabras “siempre” y “nunca”, y usar en su lugar “a veces”, “muchas veces”). Ayude a sus hijos a encontrar un grano de verdad en cada extremo del conflicto.
- Demuestre a sus hijos cómo reconocer las opiniones, sentimientos, prioridades o experiencias de los demás, incluso sin estar de acuerdo. La validación no significa estar de acuerdo. “Me parece lógico que pienses eso de acuerdo con las experiencias que has tenido. Yo opino diferente porque \_\_\_”.
- Señale los pensamientos que no ayuden e interfieran en la conducta asertiva: “¿Por qué molestarme en pedir algo si igual no voy a conseguir lo que quiero?”; “Fue mala conmigo, ¿por qué debería tener en cuenta sus sentimientos?”; “Si me defiendo, no le voy a caer bien a nadie”; “Voy a parecer débil o tonto si pido ayuda”.
- Invite a sus hijos a expresarse en primera persona más que en segunda persona: “Me siento triste y enojado cuando te burlas de mí” o “Siento que no te importo cuando no escuchas mi versión de la historia”, en lugar de “Tú me haces sentir...”, “Eres...”, “Deberías...”.

### Recursos:

[Assertiveness: How to Get What You Want \(or Say No\) Using DBT | Psychology Today](#)

Rathus, J. H., Miller, A. L., & Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Manual for Adolescents* (Illustrated ed.). The Guilford Press.