

ACOMPañAMIENTO A ADOLESCENTES

Talleres 14 noviembre 2024

Rueda de la vida

Pasos:

- 1. Rellenar la rueda:** entregamos la plantilla al acompañado/a y le pedimos que la coloree reflejando su nivel de satisfacción para cada una de las áreas. Una vez haya terminado le preguntamos el porqué de cada puntuación.
- 2. Áreas peor puntuadas:** escogeremos las dos áreas en las que las calificaciones obtenidas sean más bajas (en caso de “empate”, el acompañado/a ha de seleccionar la dos que considere más importantes).
- 3. Situación ideal:** le pediremos al acompañado/a que defina para cada una de ellas una situación ideal (recordemos que esta no puede depender de terceros ni de que la realidad se pliegue a su capricho, sino de él/ella y sus propias acciones).
- 4. Compromisos de acción:** le pediremos que proponga al menos una acción para cada una que le permita acercarse a su ideal.
 - **Preguntas que podríamos formular durante este momento:** ¿qué puedes empezar a hacer tú para acercarte a esta situación?, ¿qué vas a hacer?, ¿cómo vas a hacerlo?, ¿cuándo?, etc.

Le reforzamos (diciéndole que confiamos en que lo logrará, que creemos en sus posibilidades...) y agradecemos su participación.

Mi comportamiento más criticado

Pasos:

- 1. Descripción del comportamiento:** pediremos al acompañado/a que describa objetivamente aquel comportamiento que con más frecuencia le reclamen los que le rodean.
- 2. ¿Qué piensas del comportamiento?:** pediremos al acompañado/a que nos dé su opinión acerca de esa realidad que describen otros. ¿Cómo lo ve él/ella?
- 3. ¿Qué piensas cuando actúas así?:** al formular esta pregunta le invitamos a que tome conciencia de cuáles son los pensamientos que desencadenan ese comportamiento.
- 4. ¿Qué sientes?:** al formular esta pregunta le invitamos a que tome conciencia de los sentimientos que se desencadenan en él/ella a partir de estos pensamientos.
- 5. ¿Cómo reaccionan los demás cuando te comportas así?:** así le ayudaremos a ver que sus actos generan reacciones en los que le rodean.
- 6. ¿Qué consecuencias tiene para ti? ¿Y para los demás?:** es necesario que el acompañado/a se dé cuenta de que las consecuencias de sus actos no existen sólo para él/ella. Es una forma de ayudarlo a asumir su responsabilidad respecto de lo que le ocurre en primera persona y de lo que les ocurre a otros.

Terminaremos la sesión preguntándoles si ha descubierto algo que antes no sabía, si cree que es posible cambiar ese comportamiento, de quien depende ese cambio y qué está dispuesto a hacer para lograrlo.