

Objetivos frustrados de pertenencia en la adolescencia



OBJETIVO ERRÓNEO DE PERTENENCIA 1

A. Meta:	B. Si te sientes:	C. Y tiendes a reaccionar...
Reconocimiento Atención Apreciación de su identidad Ser visto, sentirse especial	Molesto Fastidiado Irritado Preocupado Culpable Ansioso	Recordando Persuadiendo Engatusando Haciendo cosas por la otra persona que podría hacer por sí misma.
D. Y como resultado, la otra persona...	E. El propósito del comportamiento es...	F. Imagina a la persona diciendo...
Para temporalmente, no obstante, después de un tiempo retoma su comportamiento que a ti te resulta molesto. O se detiene cuando le das atención personalizada.	Hacerse notar, sentirse visto. Buscar atención que le indica que pertenece. Demostrar que necesita sentirse útil. <i>"Pertenezco SOLO SI notas que estoy aquí"</i>	Inclúyeme de forma útil, quiero participar. Quiero sentir pertenencia.

G.Estrategias para alentar

Redirigir e involucrar a la otra persona para que se sienta útil.
 Tocar sin decir palabras (lenguaje no verbal)
 Prestar atención de forma respetuosa para ti.
 Decir cómo te sientes, qué deseas o qué vas a hacer (de forma neutra)
 Decidir lo que vas a hacer (4R) y ser consecuente.
 Evitar dar una atención especial que pueda no ser respetuosa para ti u otros).
 Confiar y no rescatar cuando pongas un límite.
 Validar sentimientos (esta opción puede aplicarse junto a cualquier otra)
 Hacer partícipe a la otra persona en la resolución del problema o del conflicto
 y favorecer reuniones familiares.
 Recordar la importancia del tiempo especial

OBJETIVO ERRÓNEO DE PERTENENCIA 2

A. Meta:	B. Si te sientes:	C. Y tiendes a reaccionar...
Poder Control	Desafiado Amenazado Enojado Rabioso Derrotado	Peleando Cediendo Pensando: "No te vas a salir con la tuya" "Te voy a obligar" "Tengo razón y tú no"
D. Y como resultado, la otra persona...	E. El propósito del comportamiento es...	F. Imagina a la persona diciendo...
Busca tener el poder. Intensifica o reafirma la forma de comportarse. Se muestra desafiante, realizando la acción en sus términos. Siente que está por encima si hace lo que quiere. Siente que gana cuando tú te molestas.	Quiere tener el control y que nadie le diga lo que hacer. Demostrar que nadie le manda. "Pertenezco SOLO SI demuestro que no me puedes obligar"	Déjame ayudar, dame opciones, permite que tome las decisiones que sí puedo tomar.

G.Estrategias para alentar

Reconocer que no puedes obligar y que agradecerías su ayuda.
 Redireccionar el comportamiento de forma que se sienta parte del proceso.
 Ofrecer opciones limitadas, siempre 4R
 Informa los límites de forma respetuosa con amabilidad y firmeza.
 Actuar de forma consecuente en vez de sermonear. Ni luchar, ni ceder (con 4R)
 Acordar rutinas claras en la que se especifique qué puede hacerse y qué no.
 Tiempo dentro/fuera (Alejarse de la situación y buscar un momento de calma).
 Escucha activa y validación emocional + Autorregulación propia
 Dedicar un tiempo a trabajar en los conflictos surgidos y buscar soluciones de consenso. Reuniones familiares.

OBJETIVO ERRÓNEO DE PERTENENCIA 3

A. Meta:	B. Si te sientes:	C. Y tiendes a reaccionar...
Justicia Equidad	Herido Decepcionado Incrédulo Repugnado Triste	Venganza/ tomar represalias. Haciendo daño (inconscientemente) Tomándolo personal “¿Cómo ha podido hacerme esto?”
D. Y como resultado, la otra persona...	E. El propósito del comportamiento es...	F. Imagina a la persona diciendo...
Su comportamiento se intensifica y va a <i>peor</i> . Toma más represalias. Se venga Se desquita Daña objetos o propiedades Escala su comportamiento o busca otra forma de dañar.	Herir de la misma forma que él se siente herido. Incidir en un comportamiento desagradable que no respeta a los demás en la misma forma que él no se ha sentido respetado. <i>"No pertenezco y eso duele SOLO SI daño a otros, demuestro el dolor que tengo se darán cuenta"</i>	“Me siento herido, necesito que valides mis sentimientos y sentirme reconocido” *Es frecuente castigarse a uno mismo y a los que le rodean.

G.Estrategias para alentar

Conecta: No tomes el comportamiento como algo personal (es comunicación)
 Reconocer y validar los sentimientos de dolor + REPARACIÓN (si procede)
 Tiempo fuera/dentro + Conectar, validar y después reparar.
 Dar a entender que la persona es apreciada y querida.
 Construir sobre la base de acuerdos y confianza y reconocer las fortalezas.
 Escuchar activa (o sin juicios ni críticas) + Mensajes YO (primera persona).
 Reflexionar sobre cómo yo he podido herir sus sentimientos.
 Salir del ciclo de la venganza + buscar una solución conjunta al problema
 ("mismo barco" hermanos) + Reuniones familiares

OBJETIVO ERRÓNEO DE PERTENENCIA 4

A. Meta:	B. Si te sientes:	C. Y tiendes a reaccionar...
Habilidades Competencias	Desesperado Desesperanzado Inútil / Inadecuado Impotente Resignado	Rindiéndote y dándote por vencido tú también. Mostrando falta de confianza Ayudando en exceso y haciendo las cosas por la otra persona (rescatando)
D. Y como resultado, la otra persona...	E. El propósito del comportamiento es...	F. Imagina a la persona diciendo...
Permanece pasivo, no reacciona. Se retrae más todavía. No hay síntomas de mejora. No hay respuesta Evita intentar	Mostrar a los demás que es incapaz e inútil, y evitar expectativas (que no esperan nada de él) <i>"No pertenezco y no hay nada que pueda hacer, nada sirve, SOLO SI les demuestro que no puedo podré sobrevivir"</i>	No te des por vencido, sigue apoyándome No te rindas y enséñame a que pueda hacerlo en pequeños pasos. Necesito tu aliento y la confianza que yo no tengo.

G.Estrategias para alentar

Divide la tarea en pequeños pasos con metas asumibles (que tenga éxito)
Acompañar en la tarea sin usurparla + Aliento en lugar de crítica y juicio.
Centrarse en aquello que sí hace bien y reconocer el éxito (aliento en vez de elogios vacíos).
No tirar la toalla ni sentir pena o lástima.
Mostrar confianza en el proceso y sus habilidades (o enseñar) y no rescatar.
Conectar, validar y disfrutar juntos. ALEGRÍA.
Buscar los intereses de la persona y empezar por aquello que domine.
Generar un lugar seguro donde poder cometer errores y aprender de ellos.
Reuniones familiares

**De comportamiento *inocente* a meta errada:
¿Cómo las personas adultas pueden estar contribuyendo?**

Objetivo erróneo de pertenencia:	Creencia equivocada del adulto:
ATENCIÓN INDEBIDA Reconocimiento Atención Apreciación identidad Ser visto, sentirse único	"Me siento culpable si no eres feliz." "Es más fácil hacer las cosas por ti que verte luchar." "No confío en que puedas manejar la decepción"
PODER MAL DIRIGIDO Poder, Soberanía Control	"Yo tengo el control y debes hacer lo que yo digo." "Creo que decirte qué hacer, y sermonear o castigar cuando no lo haces es la mejor manera de motivarte a superarte." "No practico la importancia de enseñarte formas de usar tu poder que puedan contribuir"
VENGANZA Justicia Equidad Restaurar el dolor	"Doy consejos sin escucharte porque creo que así te ayudo." "Me preocupo más por tus resultados (notas/comportamiento) que por cómo te sientes como persona." "Creo que, si entiendes cuánto me duele tu conducta, cambiarás."
INSUFICIENCIA ASUMIDA Habilidades Competencias	"Espero que puedas estar a la altura de mis expectativas" "Pensé que era mi deber hacer las cosas por ti." "Da mucho miedo confiar en ti".

Nota: En los cuatro objetivos, es importante preguntarse cómo nuestra **"carta alta"** (prioridad de estilo de vida) puede estar contribuyendo a la conducta.
Sobre las 4R (3R+U): 4R: Relacionada, Respetuosa, Razonable y Resolutiva (útil)

