

TÍTULO ESTRATEGIA: Reflexionar y tomar decisiones: proceso de mentalización #0069

AUTOR: Sofía Sierra Vidal

DESCRIPCIÓN:

Se presenta un análisis sobre la importancia de enseñar a los chicos a reflexionar. Gracias a la reflexión se pueden tomar mejores decisiones, frenarse frente a una situación de peligro, así como el respetar reglas por convicción.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Toma de decisiones y flexibilidad
- ✓ Procesos de reflexión y mentalización
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Formación de autoestima
- ✓ Disciplina, reglas y límites
- ✓ Canales de comunicación y empatía

MATERIAL:

- No requiere

IMPORTANTE:

- ✓ La habilidad para reflexión alude al proceso de mentalización que es la capacidad esencial para la regulación emocional y el establecimiento de reglas, límites y las relaciones interpersonales

PALABRAS CLAVE:

- Madurez emocional
- Claves sociales
- Escuela para padres
- Monitoreo de conducta
- Problemas de aprendizaje
- Funciones ejecutivas

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, **Escolares 4-6**, Adultos, Todos.

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, **No aplica.**

Ejecución: **Individual, Dos o más.**

Tipo: Actividad, **Estrategia, Teoría/Clase,** Juego

INTRODUCCIÓN:

Cuando nuestros hijos comienzan a transitar por el camino de la pre y/o adolescencia uno de los temas que más les inquietan a los padres es el establecimiento de los límites y la responsabilidad.

Los niños ya no son tan niños pero todavía no son adultos. Las preguntas que surgen: ¿Cómo le hago para poner límites?, ¿para dar permiso y tener la confianza en que se va a cuidar? ¿sabrás tomar buenas decisiones?

Cuando los niños van creciendo surgen los deseos de actuar como jóvenes y adultos sin tener ningún tipo de restricción, ni responsabilidad

En si la responsabilidad es uno de los resultados del proceso de mentalización que permite la comprensión del comportamiento propio y el ajeno, siendo un actividad mental que muchas veces es intuitivo.

El proceso de mentalización alude a una capacidad esencial para la regulación emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, en donde se incluye la capacidad de anticipar, organizar y planear una acción, responsabilizarnos de sus resultados y si la situación lo amerita repararlos, así como el poder tener gratitud por las acciones de los demás.

Este proceso engloba una serie de mecanismo que tiene como objetivo desarrollar la habilidad para explicar y predecir el comportamiento propio y ajeno, infiriendo y atribuyendo al chico determinados estados mentales intencionales que dan cuenta de su conducta.}

Ahora te preguntarás cómo le hago para favorecer este proceso. No es una tarea fácil, pero definitivamente se puede lograr. Para esto es necesario que tengas una comunicación con tu hijo de empatía, en donde puedas escucharlo genuinamente, de manera que logres transmitir que te interesan sus cosas y que no lo vas a juzgar.

Recuerda esto último, evita juzgar a tu hijo, ya que al convertirse en jóvenes son particularmente sensibles ante cualquier crítica que venga de parte de sus padres y es posible que bloques los canales de comunicación.

Te explico esto porque para favorecer este proceso de mentalización, vas a necesitar ser una guía constructiva frente a las preocupaciones, cuestionamientos e intereses de tu hijo. Tu misión es lograr que tu hijo se cuestione y reflexione sobre una acción que ya realizó o que piensa realizar.

Recapitulando es importante lo siguiente:

1. Tener una actitud y escucha empática: Hazle saber que le estas prestando atención y que lo que te cuentan te parece importante: asintiendo, mirándolo, expresándole tu apoyo. Crear un clima emocional seguro.
2. Escuchar, evita dar sugerencias. En cambio guíalo por medio de preguntas a que tome la mejor decisión, de forma responsable.
3. Las preguntas deben de estar encaminadas a que él se cuestione sus motivaciones, deseos, sentimientos y las de los otros.
4. Aliéntalo, reconocerle y valorar cada vez que toma una decisión responsable.

Ya que tu hijo te haya contado lo que le sucedió o en caso de que tú observaste una conducta (por ejemplo tu hijo iba manejando un automóvil y no le cedió el paso a otro coche), tú la describes lo más objetivamente posible, sin usar juicios, ni tus emociones involucradas. Posteriormente intervienes cuestionándolo y teniendo en cuenta lo siguiente:

- a) La **primera pregunta** debe de estar enfocada a que te hable de sus sentimientos involucrados.
- b) La **segunda pregunta** a que te hable de los sentimientos de la persona(s) involucradas.
- c) La **tercera pregunta** va enfocada a que el busque él busque una solución o como evitar esa conducta.
- d) La **cuarta pregunta** a que organice y planeé la forma en cómo lo puede llevar a cabo.

Por ejemplo:

Llega tu hijo y te cuenta que recibió un reporte porque un maestro se quejo porque estaba acostado en su pupitre. Tu hijo te explica que tenía mucho sueño porque se durmió tarde y que aparte ya había acabado el ejercicio que tenía que hacer en clase. Te explica que tenía sueño porque se desveló estudiando (aunque tú sabes que estaba en el internet).

Ya que termino de plantearte la situación tú le vas a preguntar:

- a) ¿Qué sentiste cuando te dio el reporte tu maestro?
- b) ¿Qué crees que sintió tu maestro al verte acostado en el pupitre?
- c) ¿Qué se te ocurre que puedes hacer cuando tengas mucho sueño en las clases?
- d) ¿De qué manera piensas que puedes evitar tener sueño en la escuela?

Es posible que tu hijo te cuente algo que le sucedió a un amigo pero en la mayoría de los cosas es una preocupación propia o les sucedió a ellos mismo. Es recomendable que lo escuches y le sigues la corriente como si se tratara del amigo, siguiendo el cuestionamiento que te explique con anterioridad.