

Pedir lo que necesito sin explotar

Cinco fórmulas para adolescentes (y para cualquiera)

Tu hermano coge tu cargador por tercera vez esta semana, tu madre entra en tu cuarto sin llamar o te piden algo justo cuando ya no puedes más. Lo vas aguantando, lo vas aguantando, y de repente sale todo de golpe: gritos, un portazo, palabras que luego no querías decir. Después llegan la bronca y la sensación de que nadie te entiende. Explotar no te hace mala persona; suele pasar cuando lo que necesitamos se queda sin decir durante mucho tiempo. Pedir las cosas a tiempo y con calma se aprende, como se aprende a montar en bici. Aquí tienes cinco fórmulas para practicar, y algunas ideas para las familias.

Para qué te sirve esta ficha

- Tener frases a mano para decir lo que necesitas antes de explotar.
- Saber cómo parar cuando el enfado sube y cómo reparar después.
- Ayudar a las familias a practicarlo juntos.

01 – Cinco fórmulas y dos ideas para las familias

Cuando algo te molesta

Dices lo que sientes y pides un cambio sin atacar a la otra persona. Cuanto antes lo digas, más fácil será hacerlo con calma.

«Esto me está molestando, ¿podemos hacerlo de otra manera?» En vez de «siempre estás cogiendo mis cosas, eres insoportable».

Cuando el enfado sube

Aplazar no es huir: es elegir hablar mejor. Notar las señales del cuerpo, como calor en la cara o puños apretados, te avisa de que es momento de parar.

«Me estoy enfadando mucho; prefiero hablarlo cuando me calme.»

Cuando no sabes qué te pasa

Empezar por ahí ya vale, aunque no lo tengas claro. A veces lo que necesitas aparece mientras lo cuentas.

«No sé muy bien qué me pasa, pero necesito que hoy no me agobies con los deberes.»

Cuando necesitas espacio

Ponle un tiempo aproximado para que la otra persona no lo viva como un portazo.

«Necesito un rato para calmarme y luego hablamos. Dame media hora.»

Cuando ya has explotado

Reparar también se aprende. Pedir perdón por cómo reaccionaste no te quita la razón en lo que necesitabas.

«Siento cómo he reaccionado antes. Me sentía agobiado y necesitaba que me dejarais en paz un rato.»

Para las familias: dad ejemplo

Usad estas frases vosotros también; aprenden más de cómo os ven discutir que de lo que les explicáis.

Un padre que dice «estoy muy cansado, ¿lo hablamos mañana?» enseña más que cualquier charla.

Para las familias: sin esperar perfección

Habrás días en que salga y días en que no. Que a veces exploten también forma parte de aprender. Reconoced los intentos.

«Me he dado cuenta de que has pedido salir de la mesa antes de enfadarte. Bien hecho.»

02 – El tarro y la gota

Cada vez que callas algo que te molesta, cae una gota en un tarro. Un día cae una pequeña, como el cargador, y el tarro se desborda: respondes por todas las veces que no dijiste nada, pero los demás solo ven esa gota. Por eso conviene pedir en la fase de molestia, antes de llegar al enfado o a la ira.

Además, pegar a un cojín o dar un portazo para «desahogarte» no suele calmar: más bien entrena el estallido. Y enfadarse es una emoción, pero hacer daño es una decisión.

03 – Antes de hablar: tres preguntas rápidas

- 1 Qué siento.** Enfado, cansancio, vergüenza, tristeza. Ponerle nombre ya baja un poco la intensidad.
- 2 Qué necesito.** No lo que el otro hace mal, sino lo que te ayudaría: espacio, ayuda, que te escuchen, que respeten tus cosas.
- 3 Es buen momento.** Si estás muy alterado, o la otra persona también, pide un rato y vuelve después.

04 – Señales de que estás a punto de explotar

Cada persona tiene las suyas. Reconocerlas te da unos segundos para usar una fórmula.

- Calor en la cara o en el pecho, el corazón más rápido.
- Mandíbula o puños apretados, ganas de dar un golpe o tirar algo.
- Pensamientos como «siempre me pasa a mí» o «nadie me escucha».
- Subir el tono de voz sin darte cuenta, o ganas de salir corriendo.

05 – Mi registro de explosiones y de victorias

Durante dos semanas, apunta los momentos en los que algo te molestó. Anota también las veces que lo pediste bien: cuentan tanto como las otras.

Qué pasó	Qué sentí	Qué necesitaba	Qué hice o dije	Qué fórmula podría usar

Cuándo pedir ayuda

Podéis copiar las fórmulas en tarjetas y dejarlas a mano, en la nevera o en el móvil. Si las explosiones son frecuentes y muy intensas, si hay agresiones a personas o a objetos, si después aparece mucha culpa o el ambiente en casa se ha vuelto muy tenso, conviene pedir ayuda: en terapia con adolescentes y con familias trabajamos estas situaciones, también el autocontrol de los adultos.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Psicología de la adolescencia](#) · [Terapia para adolescentes](#)