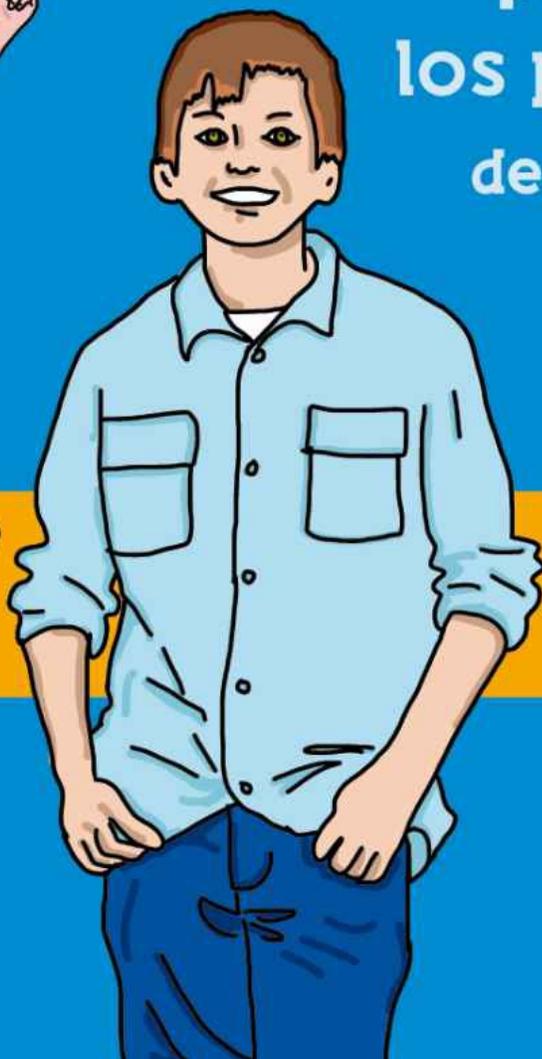




*Este libro te ayudará a relacionarte
de forma sana y constructiva
con tus hij@s adolescentes.*

La adolescencia

7 claves para
prevenir
los problemas
de conducta



Belén Colomina
Pedro García Aguado

La adolescencia

**7 claves para prevenir
los problemas de conducta**

La adolescencia

7 claves para prevenir los problemas de conducta

Incluye propuestas y ejercicios accesibles y
entretenidos
para fomentar una sana relación con tus hijos y en
familia

Belén Colomina
Pedro García Aguado



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Belén Colomina, 2014

© Pedro García Aguado, 2014

© Amat Editorial, 2014 (www.amateditorial.com)

Profit Editorial I., S.L., Barcelona, 2014

Diseñado e ilustrado por Alfons Freire

Maquetación: www.freiredisseny.com

ISBN digital: 978-84-9735-749-4

Producción del ebook: booq|lab

Referencias

Sobre los autores

Pedro García Aguado, Coach de los programas de Cuatro TV Hermano Mayor y El Campamento, ha sido uno de los mejores waterpolistas españoles: campeón olímpico en Atlanta '96, campeón del mundo en Perth '98, 565 veces internacional, 7 veces campeón de liga, 6 veces campeón de la Copa del Rey, etc. Sin embargo, esta exitosa carrera deportiva coincide con una inmersión en el mundo de la noche, el alcohol y las drogas. En la actualidad, Pedro García Aguado compagina su labor en televisión con la asesoría especializada en diferentes áreas relacionadas tanto con la enfermedad de la adicción como con los trastornos de conducta en adolescentes. Asimismo, ofrece conferencias y realiza talleres que intentan que los padres y madres encuentren herramientas que les ayuden a tratar el tema de la educación de sus hijos, haciendo hincapié en la educación en valores y en el fomento de la inteligencia emocional como pilares fundamentales en su desarrollo.

[Más información sobre Pedro García Aguado](#)

Belén Colomina es Psicóloga y Terapeuta Gestalt, especializada en la intervención infantil y juvenil. Posee una amplia experiencia en el trabajo con adolescentes en el ámbito social, en proyectos de orientación, de intervención y re-educación en casos de riesgo de exclusión social. Es miembro de la AETG (Asociación Española de Terapeutas Gestalt) y de la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas).

[Más información sobre Belén Colomina](#)

Sobre el libro

[Más información sobre el libro](#)

[Otros libros de interés](#)



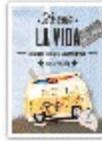
Comprender el clima de América Latina
Maguar Velasco
Este libro es una guía para comprender el clima de América Latina. Incluye información sobre el clima de cada país y sus características.

Ver



Aprender para que no pierdas
No pierdas la oportunidad de aprender
Este libro es una guía para aprender a aprender. Incluye información sobre los mejores métodos de aprendizaje y cómo aplicarlos.

Ver



Cómo vivir mejor
La vida es un viaje
Este libro es una guía para vivir mejor. Incluye información sobre cómo mejorar tu vida en todos los aspectos.

Ver

- Amat y Tu Vida Mejor



Los 100 momentos más importantes de la vida
Lo realmente importante en la vida
Este libro es una guía para vivir los momentos más importantes de la vida. Incluye información sobre cómo aprovecharlos al máximo.

Ver



Los 100 mejores libros y citas
Los mejores libros y citas de todos los tiempos
Este libro es una guía para descubrir los mejores libros y citas de todos los tiempos.

Ver



PNL e Inteligencia Emocional
PNL e Inteligencia Emocional
Este libro es una guía para mejorar tu vida a través de la PNL y la Inteligencia Emocional.

Ver



Autores



eBooks



Los 100 Vendidos



Cómo Publicar



Newsletter

[Web de Amat Editorial](#)

*A mi familia
y a toda la gente que me acompañó
en la adolescencia.*

*A Pedro García Aguado, por toda
la colaboración y todo el apoyo que
me ha prestado en este libro.*

*A los adolescentes y a sus familias,
que tanto me han enseñado.*

Índice

Prólogo

Introducción

Parte I

Acompañar el crecimiento del adolescente y la construcción sana de su identidad. Prevención de los problemas de conducta

Clave 1. Autoestima. Los cimientos de su identidad

¿Qué es la autoestima?

Ingredientes básicos para desarrollar una sana autoestima

Respeto consigo mismo y autocuidado

Ejercicios en familia

Fomentar lo mejor de vuestros hijos fomentando lo mejor de vosotros

Clave 2. Educación positiva. Normas, límites y negociación

La educación, un camino de dos direcciones

La educación positiva

Normas y límites: su mapa de vuelo

Consecuencias naturales y lógicas

La negociación de normas

Ejercicios

Entrenar y reflexionar sobre vuestras habilidades en la educación de vuestros hijos

Clave 3. Conducta proactiva. Fomentar la responsabilidad y el esfuerzo en la consecución de metas personales

Conducta reactiva y conducta proactiva

La consecución de sus metas personales

La conducta reactiva como trampa para el crecimiento

La conducta proactiva como impulso para el crecimiento

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a tener una actitud proactiva ante las dificultades?

Ejercicios

Entrenar nuestro “aliado interior” y nuestra autodisciplina. Ayudad a vuestro hijo a fomentar la responsabilidad

Clave 4. Gestionar emociones: bienestar emocional

El mundo emocional del adolescente

¿Cómo podemos ayudarle a mejorar su bienestar emocional?

Tu propio mundo interno y la historia familiar

Ejercicios

Entrenar la expresión emocional mediante el uso de diferentes técnicas expresivas

Clave 5. Comunicación efectiva padres-hijos y resolución de conflictos en familia

Nuestra comunicación en familia: errores y recomendaciones

Tu hijo ¿siente que le escuchas?

Nuestro tiempo para compartir

Resolución de conflictos en familia

Ejercicios

Fomentar y entrenar la comunicación positiva es crecer como familia

Parte II

Cómo detectar que vuestro hijo necesita ayuda o que vosotros necesitáis ayuda

Clave 6. Autonomía o rebeldía, tristeza o depresión, rabia o violencia

Autonomía o rebeldía

Tristeza o depresión

Rabia o violencia

Ejercicios

Acompañar y entender a vuestro hijo en las diferentes emociones

Clave 7. Drogas y adicciones

La mejor intervención, la prevención

Detectar que ocurre algo

Ejercicios

No lo dejéis solo ante el peligroso mundo de las drogas

Bibliografía

Prólogo

La España de los primeros años del siglo XXI encabeza algunas de las estadísticas europeas relativas al fracaso escolar, violencia filio-parental, edad de inicio en el consumo de alcohol y denuncias de padres a hijos, que nos dicen que de aquí a no muchos años tendremos enferma a buena parte de la población joven.

Me preocupa lo que veo, lo que leo y lo que oigo en la prensa y en mi trabajo diario, pero siempre hay alguien con ganas y que no quiere dejar que las estadísticas adversas nos aplasten sin que podamos hacer nada al respecto. Claro está, me refiero a Belén Colomina.

Cuando esta psicóloga nacida en Xixona me comentó que quería recopilar en forma de libro su dilatada experiencia para ayudar a los padres a entender, comunicarse, escuchar, poner normas e informarles sobre los riesgos del consumo de drogas (tanto legales como ilegales) con la intención de protegerlos de sus consecuencias, y me pidió asesoramiento, no me lo pensé dos veces, pero le hice la siguiente advertencia: “Si vas a escribir el libro para hacerte rica, no lo hagas; pero si, por el contrario, lo vas a escribir para que las familias (abuelos y abuelas, padres y madres, hijos e hijas) puedan convivir de manera saludable dentro del ámbito del hogar, ¡cuenta conmigo!”.

¿Por qué le respondí eso? Gracias al trabajo que llevo a cabo en *Hermano Mayor* y al numeroso grupo de personas a quienes pido asesoramiento para realizarlo de la mejor manera posible, he llegado a la siguiente conclusión. Se ha producido un cambio socioeducativo que, a su vez, ha dado lugar a un grupo muy numeroso de jóvenes tiranos nacidos de padres excesivamente sobreprotectores. Tienen unos padres irresponsables que no saben que educar significa poner límites y normas, así como respetar los derechos de nuestros hijos, pero también hacerles saber desde muy pequeños cuáles son sus obligaciones, que se resumen en tres: obediencia, respeto y ayuda para liberar las cargas del hogar.

Sólo así podrán crecer de la manera adecuada y vivir en una sociedad en la que

valores como el respeto, el esfuerzo y la manera en que se maneja la frustración se transmiten cada vez peor y, desde mi punto de vista, están en peligro de extinción.

Por todo lo ya expuesto, lo más justo es darle las gracias a la autora de este libro, Belén Colomina, y admirar su valentía, ya que es un libro necesario, útil y que dice lo que otros no dicen. A quienes lo hayáis adquirido quizás os aporte algunas herramientas útiles para que vuestros hijos no engrosen esas estadísticas tan negativas. De este modo conseguiréis educarlos para que sean capaces de manejar la frustración sin sentirse inútiles, de alcanzar sus sueños aunque entrañen un esfuerzo, respetar a los demás y quererse lo suficiente a sí mismos como para tomar decisiones correctas que no pongan en peligro su salud física y mental.

Los padres y las madres somos los primeros responsables de que nuestros hijos sean capaces de comportarse de la manera adecuada, de valerse por sí mismos a partir de cierta edad y, sobre todo, de tomar las decisiones correctas en lo que respecta a su salud.

Como padre, quiero agradecerle a Belén la oportunidad de haber colaborado y prologado este, su libro, y de haberme enseñado más y mejores formas de salir airoso en el difícil arte de educar.

Ahora, disfruten del libro y aprendan a educar de la mejor manera. Yo lo he hecho.

Pedro García Aguado
Asesor familiar

Introducción

Imaginaos una playa. Podéis ver el movimiento del mar y las olas. Cómo se acercan y se alejan de la arena, su ritmo, sus diferencias, su sonoridad...y cómo cada ola pasea distinta en su entrada y salida a la arena. Cada día, siendo el mismo mar, siempre es distinto.

Así es la adolescencia, como el mar... a cada momento distinto. Hoy puede estar muy embravecido pero también muy sereno y calmado y, sobre todo, con mucha energía y fuerza vital.

Su tonalidad también cambia, como la del mar. Dependiendo de la profundidad, de su distancia con la arena, su fondo.

La arena, por tanto, es el adulto. La arena es, a pesar de su movimiento, firme. Es la contención, el suelo, la base del mar. Siempre se encuentra sosteniéndole, le da forma y le espera en la orilla, recibiendo cada día, su cambiante oleaje.

El mar vive en un continuo de oleadas, influenciadas por el ambiente: las tormentas, el viento... , y llega al mundo adulto probando sus límites, la arena. Todos los días probará hasta dónde puede entrar su ola, hasta qué punto le dejan hacerlo, cómo se lo permiten y cómo no. Y lo hace sin apenas valorar las consecuencias. El mar sólo sigue su propio movimiento.

Es en la orilla, en esta frontera natural donde se encuentran adolescente y adulto, en la interacción de su relación, en sus límites. Así, no será lo mismo una orilla de arena que una orilla rocosa o con acantilados, donde las olas rompen de forma distinta, donde la relación se conforma de forma distinta.

Del mismo modo, vuestro crecimiento como padres y como hijos adquiere sentido aquí, en el encuentro y en las diferencias.

La adolescencia es una de las etapas evolutivas más importantes del desarrollo. Vuestro hijo se hace mayor, está pasando de ser un niño a ser un adulto y lo hace junto a vosotros, junto a su familia. A lo largo de este camino, de esta aventura del crecimiento,

se encuentra con dificultades. Se siente mayor y fuerte, capaz de enfrentarse solo al mundo, pero todavía no lo es. Todavía es muy vulnerable, está creciendo, está buscando su identidad, y todavía no tiene los recursos suficientes para enfrentarse solo a las dificultades del mundo adulto. Todavía necesita que le deis vuestra compañía, vuestro afecto, vuestra aceptación y vuestro respeto. Crecer en familia es una oportunidad educativa fascinante.

Sabemos que la mejor manera de intervenir es la prevención. Por eso, el objetivo de este libro es compartir con vosotros aquellos elementos que la convierten en una eficaz herramienta educativa.

Así pues, os invitamos a dirigir una mirada holística de lo que le sucede, acerquémonos a él para comprenderlo, para ayudarlo y para facilitarle los pilares de una educación que lo acompañará durante todo el camino.

Ahora estáis junto con él, compartiendo el presente, pero habrá un día en que él vuele solo. El mejor regalo que podemos hacerle para su vuelo es una maleta llena de afecto, valores, educación e interés genuino.

La experiencia de compartir esta etapa en familia es bonita, pese a los problemas y conflictos inherentes a la edad. Sabemos que un adolescente nos lo va a poner difícil en ocasiones, y que incluso se empeñará en hacerlo, pero seguro que también nos da momentos muy bonitos.

Si sabemos establecer una mirada positiva, podremos descubrir el crecimiento en familia por etapas. Ésta, es una de ellas.

Crecer en familia implica educar a nuestro hijo en valores como el esfuerzo, la responsabilidad y el respeto, así como ayudarlo en la sana expresión de emociones y necesidades, en la asertividad y la comunicación, y predicar con nuestro ejemplo.

Este libro es una invitación a hacerlo y a crecer en familia. En estas páginas repasaremos elementos importantes para el desarrollo sano de su identidad y de una educación positiva. Después de cada capítulo encontraréis una serie de propuestas y ejercicios que os invitamos a realizar juntos, en familia, y que incentivan y motivan el crecimiento de vuestro hijo adolescente como un adulto sano, responsable y feliz.

En la mano de cada uno de nosotros está favorecer el que, entre todos, podamos ser más plenos, seguros y felices.

Esperamos que disfrutes de esta aventura, de la aventura de educar y crecer en familia.

¡Adelante! ¡Te espera la aventura!

NOTA DE LOS AUTORES:

Cuando nos referimos a familias, padres e hijos en este libro, pese a usar el término genérico para facilitar la lectura, queremos representar a cada una de ellas y a cada uno de sus miembros. Cada una será distinta, tanto en estructura como en género y en sus diferentes matices estarán también sus virtudes.

Para educar a un niño hace falta toda una tribu.

PROVERBIO AFRICANO

Parte I

Acompañar
el crecimiento del adolescente
y la construcción sana
de su identidad.
Prevención de los problemas
de conducta.

Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio.

CHARLES DARWIN

La adolescencia es una etapa llena de cambios. Estos cambios son físicos, psicológicos y sociales (cambian las relaciones y el modo de relacionarse). Durante esta etapa, el adolescente va conformando su identidad y se plantea muchas preguntas. ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué me gustaría hacer? Pero en esta etapa todavía no se encuentran las respuestas y, para buscarlas, el adolescente recorre un camino lleno de nuevos descubrimientos y búsqueda de experiencias. La búsqueda de la identidad se eleva en la adolescencia, que es la etapa en la que el desarrollo psicológico, cognitivo y emocional alcanza su máximo.

Es una etapa importante del desarrollo, en la que vosotros, como familia, todavía desempeñáis un papel protagonista. En efecto, podéis acompañarlo y apoyarlo en su crecimiento y en su educación.

Vuestro hijo adolescente está dando pasos hacia la madurez adulta, pero todavía no es un adulto. Esto le hace ser vulnerable, ya que quiere dar pasos nuevos en su camino. Estos pasos lo llevarán a todo tipo de experiencias y vivencias, unas agradables, y otras, no tanto. Se cree suficientemente mayor, pero carece de los recursos necesarios para hacerlo.

En estos momentos cobra una especial relevancia el grupo de los que considera sus iguales: amigos, compañeros de clase, grupo de música o novios. Empieza a identificarse con ellos, a sentir su pertenencia y, por tanto, a buscar la distancia con los adultos.

El adolescente empieza la ruptura con las normas familiares, buscando sus límites y queriendo decir que ya no es un niño, que empieza a tener opiniones y formas distintas de hacer las cosas. Y necesita experimentarlo.

Por este motivo se considera una etapa en la que los problemas de conducta

adquieren especial relevancia. No obstante, si entendemos los pilares que sostienen o provocan determinados síntomas, podremos prevenirlos.

El adolescente necesita sentir que, tras una transgresión o tras un conflicto, sigue perteneciendo a un sistema que le acepta, su familia.

Y éste sería el inicio de la tarea evolutiva que el adolescente empieza a transitar, el inicio del proceso de diferenciarse de su familia para encontrarse como individuo. Como ya hemos visto, el adolescente necesita la ruptura para vivenciar que está “separado” de sus padres. Y para ello, necesita establecer diferencias que pueden generar conflicto, negación, evitación, etc y buscará, a la vez, acercarse, identificarse y pertenecer a diferentes grupos de amigos. El adolescente intensifica su distancia intergeneracional, ya no le gusta tanto compartir con vosotros, sino que busca tener más experiencias sociales con sus amigos.

El adolescente inicia entonces una segunda tarea evolutiva. A la vez que quiere diferenciarse para encontrarse, empieza a amplificar su mundo interno de emociones y vivencias personales donde rara vez os deja entrar. Empieza a acorazar su intimidad, su habitación, su música, su diario y sus descubrimientos... y empieza a disfrutar de ellos.

Al mismo tiempo se amplifican sus conflictos internos. La intensidad emocional con la que vive y con la que descubre el mundo lo llevan también hacia sus dolencias, de tal forma que un desengaño o contrariedad puede ser su centro de atención, como si no existieran nada ni nadie más en ese momento.

Por tanto, identidad e intimidad son dos de las preocupaciones que subyacen a los estados de ánimo, altos y bajos, que se alternan en la vida de los adolescentes.

Más adelante, y a medida que avanza la adolescencia, el adolescente empieza su tercera tarea evolutiva: la integración.

Después de haber vivido fuertes cambios en cuanto al físico, las emociones, la vida social y la nueva forma de pensar y ver el mundo, el adolescente empieza a conformar su identidad. Toda la desestructura vivida en estos años pasará a estructurarse en una nueva forma de identidad, que lo conformará como adulto, con unos valores, creencias e intereses propios.

Esto hace de la adolescencia una de las etapas más importantes del desarrollo. Tu hijo se hace mayor, y sigue aprendiendo para llegar a ser adulto.

Por tanto, pese a que se trata de una etapa de cambios, conflictos y búsquedas, es realmente importante estar con los adolescentes y saber acompañarlos en su proceso de crecimiento, puesto que siguen haciéndolo a nuestro lado.

El adolescente aprende sobre las relaciones en función de cómo se relacionen con él, y de cómo pueda observar y vivir en su sistema familiar y entorno un sistema de comunicación eficaz, afectuoso y basado en el respeto. Su crecimiento y el de la familia serán más positivos en la medida en la que se produzcan una adaptación, apoyo y reajuste progresivo y evolutivo entre él y su sistema familiar.

Como vemos, el adolescente vive en una búsqueda y un continuo reajuste entre él, su familia y el mundo. Se halla en un punto en que la falta de estabilidad interna y externa se vive como algo amenazador. Puede exteriorizarlo al mundo desde diferentes síntomas: tristeza, depresión, aislamiento, abatimiento, pasotismo, agresividad, rabia, violencia, consumo de drogas, adicciones a las redes sociales, dependencia, control o sumisión. Pero todos estos síntomas sólo son la punta del iceberg de un malestar, de una inseguridad o de un problema. Son los síntomas de que algo más está pasando en su interior, de que algo más está pasando en sus vidas.

Os invitamos a descubrir esta etapa junto a vuestros hijos adolescentes. Os invitamos a acompañarlos en su educación y crecimiento. De este modo seguiréis creciendo juntos. Y de este modo creceréis también como familia.

Uno se vuelve adulto el día en que hace lo que tiene ganas de hacer... incluso si eso place a nuestros padres.

PAUL WATZLAWICK

Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo.

ARQUÍMEDES

Clave 1

Autoestima. Los cimientos de su identidad

Empezamos este libro dedicándole un capítulo a la autoestima, que, a nuestro parecer, está en la base de toda estrategia dirigida a prevenir diferentes problemas de conducta de los jóvenes.

Parece difícil intervenir en la autoestima de los adolescentes, porque justo en esta etapa no quieren escuchar nada que provenga de sus padres ni de los adultos. Muestran indiferencia y una actitud en la que subrayan el hecho de que ya lo saben todo. Sin embargo, todavía no son adultos y necesitan seguir incorporando valores positivos y productivos para su futuro.

Para ello, debemos seguir confiando honestamente en ellos y en sus cualidades, apoyarlos en el esfuerzo que realizan por empezar a definir su propio camino y sus metas, así como reforzar los pequeños pasos que realizan, puesto que definirán hacia dónde se dirige y en qué manera lo hace. Si los acompañamos en este tramo les daremos el sostén necesario para empezar a tomar decisiones responsables.



"Ahora soy yo la que soluciona sus

problemas. Yo ya soy mayor y responsable. Ya sé tomar mis propias decisiones.”

Bea, de dieciséis años

Llega la adolescencia y, de repente, tenemos la sensación de que nuestro hijo se ha convertido en otro, ha cambiado tanto que “ya no lo conocemos”. Es una etapa de cambios bruscos y rápidos mediante los cuales el adolescente refleja que, en efecto, ya no es el niño que era, que está cambiando, que está creciendo en los aspectos físico, psicológico y emocional. Se está haciendo mayor y quiere buscar su propia forma de comportarse en el mundo. Ésta puede resultarnos extraña o muy diferente de aquella a la que nos tenía acostumbrados.

Pero debemos tener presente que, pese a todos estos cambios, todavía conserva en su base aquello que sembramos. A lo largo de su infancia fuimos depositando en él las semillas de nuestra educación, nuestros valores, nuestro apoyo, nuestra confianza y nuestro afecto. Tenemos que confiar en que no es tan diferente como pensamos. El conjunto de nuestra labor como padres es lo que le ha ido proporcionando una base segura sobre la que crecer y experimentar. Ahora le sigue acompañando en su “hacerse mayor”.

El objetivo deseado es que lo que habíamos sembrado entonces florezca ahora. Pero debemos tener presente que la adolescencia no es la época en la que recogeremos los frutos: aún tenemos que cuidar de la tierra.

Si seguimos con la metáfora, tenemos que saber que para recoger buenos frutos no sólo debemos realizar una buena siembra, sino que además nuestro trabajo sigue en un largo y bonito proceso de cuidado. Vendrán inclemencias y contratiempos que pueden amenazar la cosecha y debemos seguir prestándole atención para proporcionarle los cuidados que necesite en todo momento.

Del cuidado y la atención que le proporcionemos depende que, tras el temporal de los cambios de la adolescencia, aún podamos recoger buenos frutos y ver la belleza de todo su proceso en evolución.

Es importante ser conscientes de que nuestro hijo, pese a los cambios bruscos de la

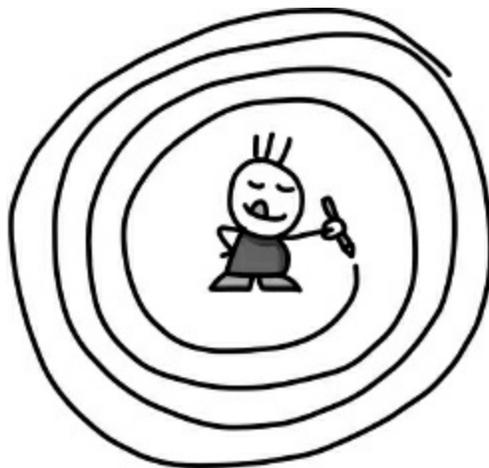
adolescencia y sus intentos de distanciarse de nosotros, de rebelarse a nuestras normas, de ocultarnos lo que sucede en su mundo interno, de estar centrado completamente en su mundo social, aún necesita de nuestra atención y aceptación para reforzar su “salida al mundo”.

A continuación veremos cómo podemos intervenir para mejorar su autoestima y fortalecer así su camino hacia la adultez.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el valor y afecto que tiene uno de sí mismo. Implica todo nuestro ser y, por tanto, es un valor que influye en todos los aspectos de nuestra experiencia y en nuestra forma de vivirla.

La autoestima saludable es la que nos permite valorarnos de manera positiva, sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestro físico, en nuestras relaciones, confiar en nosotros y en nuestras habilidades. Nos permite detectar nuestras necesidades y emociones para poder expresarlas, pedir las y satisfacerlas. Para poder detectar y conseguir, por tanto, nuestras metas.



La autoestima nos permite comprometernos con nosotros mismos para conseguir nuestros objetivos, asumir responsabilidades y, a la vez, valorar y respetar a los demás desde la propia aceptación y el bienestar emocional. Nos permite volver a levantarnos tras la caída, lidiar con las situaciones conflictivas y difíciles, nos permite sostenernos en el tiempo.

Aprender a querernos, valorarnos y respetarnos es un proceso personal que empieza

cuando somos niños y no termina en la adolescencia, sino que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida. Pero en la adolescencia cobra especial relevancia dada la vulnerabilidad o riesgo a que el joven se expone. Es una época en la que tu hijo está viviendo numerosos cambios físicos y sociales, en los que las emociones se viven de manera muy intensa y prima la búsqueda de experiencias nuevas y excitantes. Ya no hay que señalarles las metas, sino que tienen que empezar ellos mismos a marcárselas, perseguirlas, empezar a plantear su futuro como adultos. Por tanto, seguir invirtiendo en su autoestima es seguir creyendo en él, ayudándole a creer y confiar en sí mismo, en sus propias decisiones y en el camino que recorre.

Éste es un camino que ninguno de nosotros podemos hacer solos. Saber que podemos apoyarnos y confiar en alguien cuando lo necesitemos es importantísimo para seguir arriesgándonos, para seguir explorando y creciendo hacia nuestras metas.

Y vosotros, como padres, podéis ser este apoyo. Podéis seguir acompañándolo en el camino. Aprender a caminar junto a vuestro hijo en esta etapa de transición será una parte importante del crecimiento individual en familia.

EL PAPEL DEL ESPEJO EN LA AUTOESTIMA

A lo largo del camino de la autoestima necesitamos de otra persona para poder saber quiénes somos nosotros mismos. Para conocernos, necesitamos a alguien que nos devuelva una imagen de quiénes somos y cómo somos. Alguien que nos sirva de “espejo” para mirarnos: si no nos vemos en un espejo no podremos ver nuestra imagen, no podremos saber cómo somos. Y en esta imagen no nos referimos sólo a nuestro cuerpo, sino también a la totalidad del concepto que tenemos de nosotros mismos.



Ahora que tu hijo empieza a definirse, tanto desde el punto de vista físico (adaptando

su propio estilismo a su nuevo cuerpo en desarrollo), como desde el social (construyendo su nueva forma de moverse en las redes sociales, en las relaciones íntimas y con los adultos), necesita, más que nunca, verse en el espejo y que éste le devuelva una imagen fortalecedora de sus potencialidades y de sus cualidades. Una imagen de aceptación para seguir viéndose, con sus nuevos cambios, como ese adolescente que quiere ver, como esa imagen que está queriendo construir. Nosotros podemos ser su “espejo”.

Tu hijo necesita que lo tomen en consideración otras personas que considera significativas: vosotros como padres, abuelos, profesores o amigos. No sólo es importante lo que le digamos, sino cómo nos dirijamos a él y cómo lo consideremos.

Así pues, vosotros como padres, educadores, familiares y otras personas significativas para tu hijo como los profesores, desempeñáis un papel importante en los cimientos de la identidad del adolescente, un papel protagonista en la formación de una sana autoestima.

Decimos que este papel es protagonista porque nos encontramos ante una etapa de crecimiento en el que el adolescente, tras la fachada de los “paso de vosotros”, “ya lo sé todo, no seas plasta” o “me encuentro muy bien, no me hace falta que me preguntes nada”, es vulnerable a cada uno de los comentarios y actitudes que recibe de estas personas significativas.

MIRAR BAJO EL CAPARAZÓN: “DÉJAME, YO YA SÉ LO QUE HAGO”

El adolescente se está reafirmando en su identidad. Para ello, también necesita el “no”. Necesita tomar distancia de sus padres haciendo justo lo contrario de lo que esperan de ellos, y a veces toma decisiones en el sentido contrario a las expectativas que se tienen sobre ellos, o se rebela ante los adultos.

Esta actitud de “ya soy mayor para tomar mis decisiones, yo ya sé lo que hago” es necesaria para avanzar en su identidad y autonomía. Pero ésta todavía no está ni integrada ni madurada, ya que aún no es un adulto y, por tanto, su identidad no está consolidada.

El adolescente está ensayando nuevos roles y nuevas formas de moverse en su mundo. Es todavía muy cambiante y muy sensible a todo aquello que le pueda ocurrir. Está en una etapa en la que considera prioritario crear y probar nuevos roles, nuevas

formas de ser él mismo en los diferentes grupos sociales de los que ahora se rodea. Y esto, a la vez, lo coloca en una posición de inseguridad ante los comentarios o juicios sobre su “nueva identidad”, sobre su nueva forma de moverse y estar en el mundo.

Una mala actitud o un mal comentario hacia él, proveniente de estas personas significativas, puede desencadenar una retirada del adolescente, una reacción negativa. Puede empujarlo a la creación de una coraza para “escondarse”, puede paralizar parte de la exploración sana necesaria para su crecimiento.

Por eso, como adultos significativos en la vida del adolescente, es importante seguir acompañándole en esta etapa de su vida. Es importante hacer el duelo de la etapa infantil (ya no es un niño, ya no podemos dirigirnos a él tal y como lo hacíamos antes) y aceptar que empieza a querer volar, que empieza con sus tentativas de ser autónomo. Necesita reforzar sus cualidades, sus éxitos, sus esfuerzos y sus nuevos roles. Todo esto seguirá sumando en su autoestima, en la consolidación de su identidad.

En este aprendizaje de caminar hacia “hacerse mayor” todavía nos necesita. Necesita que lo escuchemos en lo que precisa, que comprendamos lo que le interesa y respetemos sus cambios y decisiones. Necesita que le demos interés genuino, confianza, afecto y aceptación.

Nuestro apoyo es lo que les permitirá afianzar su proceso de independencia mediante una sana autoestima. Con él, aprenderá a confiar en sus decisiones, a caminar de forma segura hacia sus metas, hechos (y no sólo palabras) que le ayudarán a consolidar la seguridad interior necesaria para aceptar su “nueva identidad” en el mundo. Porque no sólo aprendemos a través de las palabras, sino también de los hechos que vemos. Así, podrá aprender de verdad lo que es el respeto si lo han respetado y ha sido testigo de relaciones de respeto. Podrá aprender el valor del esfuerzo si lo ha experimentado para conseguir sus metas, si ha visto cómo se valora en casa la persistencia y la dedicación a una tarea (y no su resultado final). Puede aprender a ser digno de confianza si le hemos demostrado que lo somos para él, y puede aprender a dialogar sin gritar si así lo hemos hecho con ellos.

Por todo esto, el camino de la autoestima no termina nunca, sino que se construye continuamente en nuestra relación padres-hijos. En la adolescencia, que es una etapa crucial en el desarrollo de la identidad de tu hijo, no podemos descuidarla: todavía tenemos mucho que aportar y construir junto a él.

INGREDIENTES BÁSICOS PARA DESARROLLAR UNA SANA AUTOESTIMA

A continuación profundizaremos en algunos de los ingredientes básicos de la autoestima: cuanto mejor los conozcamos, mejor intervendremos en ella.

Estos ingredientes son los vínculos afectivos, la consideración y el respeto que tiene uno de sí mismo (y aquí hay que valorar el conjunto de nuestros rasgos físicos, mentales y emocionales o espirituales) y su propio autocuidado (tanto de sus necesidades físicas como de las psicológicas).

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS

Nuestros vínculos afectivos están constituidos sobre una base de seguridad interna y externa (Bowlby, 2010) formada a través de las relaciones con nuestros progenitores, con nuestros padres o cuidadores principales. Después, a lo largo de toda nuestra vida, seguimos alimentándola, mediante el apoyo y la asimilación de experiencias positivas y relaciones que confirmen nuestras cualidades, talentos y capacidades.

En la adolescencia, tu hijo desea salir al mundo a experimentar y a arriesgarse, probar límites y tomar sus propias decisiones. Además, los conflictos pueden formar parte de nuestro día a día con él. Por todo ello, seguir cultivando y cuidando nuestros vínculos afectivos será apoyarlo para crecer. Significará confiar en su proceso de aventura y de toma de decisiones. Significará alentarle en su experiencia en el mundo, apoyando tanto su salida como su regreso.

Seguir vinculados afectivamente a nuestro hijo le permite tener la certeza de que, después de su nueva aventura en el mundo, su nueva experiencia y su nueva transgresión del límite, cuando vuelva a casa sus padres seguirán estando accesibles para él, apoyándolo y alentándolo en su autonomía.

Si esta vinculación se produce de forma segura, el adolescente integra su capacidad para relacionarse con otros, así como la capacidad de comunicar emociones, de reflexión, de ser consciente de sus necesidades y de pedir ayuda o apoyo a los demás.

En esta etapa, vuestro hijo quiere permanecer más tiempo fuera que dentro de casa, más tiempo con sus amigos que con vosotros. Por eso es importante ser conscientes de que fortalecer los vínculos familiares y construir una base segura en vuestra relación es

fomentar una sana autoestima en vuestro hijo y, a la vez, crecer en familia.

Necesitamos cultivar nuestra comunicación con ellos, nuestra confianza en sus capacidades y en sus cualidades, nuestro apoyo afectivo, la aceptación y nuestro aliento hacia su autonomía.

En este sentido es importante seguir creando un espacio de afecto, de confianza y seguridad dentro de la familia.

LA CONSIDERACIÓN QUE TIENE DE SÍ MISMO

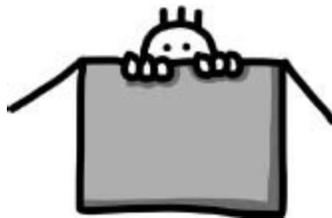
Nuestras cualidades personales son todo aquello que nos hace especiales porque nos hace ser nosotros mismos.

Nuestras cualidades son tanto mentales y físicas como espirituales o emocionales. Vosotros, como padres de un adolescente, desempeñáis un papel relevante en ellas: tenéis que valorarlas y apoyarlas.

En la adolescencia se empieza a gestar una nueva imagen física, se crean nuevos proyectos y metas, nuevos descubrimientos y experiencias que mueven intensas emociones y nuevos intereses. Apoyar genuinamente a vuestro hijo, fortaleciendo sus cualidades individuales y sus fortalezas, y apoyando sus debilidades, se convertirá, poco a poco, en un apoyo que, más allá de una cualidad, constituirá una aceptación de sí mismo: “Está bien como soy, puedo realizar mis objetivos”.

Aceptarnos tal y como somos es el primer paso para mejorar. Valga un ejemplo. Si acepto que soy nerviosa podré hacer un plan de acción para aprender a gestionar mis nervios. Podré aprender a relajarme, a controlar mis impulsos y a reflexionar.

A lo largo de la adolescencia, en la que el joven está construyendo su nueva imagen (mental, física y espiritual), es importante que tenga una imagen realista de sí mismo. Es decir, debe construir su forma particular de ser y de establecer sus metas en consonancia con sus fortalezas y sus potencialidades, pero también con sus debilidades.



LOS MENSAJES POSITIVOS

Entonces, ¿cómo podemos ayudarlos en esta consideración de sí mismos?

Con los **mensajes positivos**. Los mensajes positivos hacia nuestros hijos empiezan por valorar lo especial que hay en ellos, sus propias cualidades (su capacidad de reflexión, su ternura, su creatividad o su sonrisa) y no tanto los logros y resultados finales, o sus fallos y errores.

Para crecer hay que apoyar. Si valoramos el éxito como un resultado final (ganar el partido o sacar buenas notas), sin reforzar ni apoyar las cualidades (su esfuerzo, su tenacidad, su creatividad en la solución de problemas o su organización), todo se desmoronará con el tiempo, y más en una época de crisis como la adolescencia. Valorar y centrarnos en el resultado, valorarlo por lo que hace, por sus logros, no nos traerá buenos resultados.

El hecho de valorarlo por lo que es nos permitirá consolidar el éxito como un conjunto de cualidades suyas que conforman su identidad y que posibilitan la consecución del logro.

El que algo le haya salido mal sólo nos indica que “no le ha salido”. Mediante los mensajes positivos podemos ayudarle a superarse, a ver y analizar sus puntos débiles y a seguir en el empeño por conseguirlo.

Nuestros puntos débiles son importantes para aprender a corregir errores y diseñar estrategias de resolución, y esto es muy distinto de transmitirle mensajes como “eres un inútil porque no lo has conseguido” o “siempre estás fallando”. Esto no es un mensaje positivo, ni un análisis del error, sino un juicio generalizado sobre su ser que no nos traerá ningún resultado positivo. Si recurrimos a los insultos y juicios o nos limitamos a señalar el error, no estamos fomentando una sana autoestima.



Si recordamos la propia definición de autoestima como valor que tiene uno de sí mismo, vemos la relevancia de estos mensajes (positivos o negativos), ya que el

adolescente busca la respuesta a dos preguntas: “¿quién soy?” y “¿cuánto valgo?”. La respuesta a estas preguntas estará relacionada con los mensajes que el adolescente haya interiorizado. De este modo, si estamos invirtiendo en mensajes positivos, probablemente la respuesta a su valor será de suma en cada experiencia o relación y, si hemos invertido en mensajes negativos, su valor será de resta.

Este efecto se debe a que nuestro cerebro, que asimila experiencias a diario, tiende a corroborar en el mundo aquello que creemos, puesto que tiende a buscar la coherencia. Para ello querrá confirmar en el mundo los mensajes que hemos interiorizado.

Así pues, podríamos decir que nuestra mente funciona como un imán en el que el mensaje positivo interiorizado atrae a los mensajes positivos experimentados en el mundo, y en el que los mensajes negativos interiorizados conducen nuestra atención a los mensajes negativos experimentados. Por eso, según lo que creamos sobre nosotros mismos, pondremos allí nuestra atención y nuestra conciencia, tratando de confirmar un valor u otro, focalizando y buscando en el mundo aquello que queramos encontrar.

Si creo que “soy un inútil” (mensaje negativo), buscaré referencias en el mundo que me lo confirmen, centraré la atención en que no hago nada bien y encontraré situaciones o comentarios que lo apoyen.

Sin embargo, si creo que “soy exitoso” (mensaje positivo), fijaré mi atención en confirmar a cada paso mis logros y buscaré situaciones y comentarios que confirmen mi éxito.

Cabe tener presente que, para que nuestro hijo incorpore los mensajes positivos, no hay que usar ni la “técnica” del sermón ni “el recital” de cosas positivas. Esto no le servirá para incorporarlo, e incluso podría ser contraproducente.

Para que nuestro hijo interiorice los mensajes positivos necesitamos sinceridad, afecto y atención plena. Esto nos permitirá darnos cuenta de las que sí son sus propias cualidades, exteriorizarlas y apoyarlas para que se vayan consolidando más tarde en él como ejes de su identidad. Esta integración será posible gracias a que los mensajes ya no están vacíos sino llenos de credibilidad. Pero cuidado, esto no significa sobreprotegerlos de los errores, o adornarlos con cualidades: sería igualmente dañino. Se trata de devolverle una imagen real y constructiva de sí mismo.

LOS MENSAJES NEGATIVOS

Por otro lado, están los **mensajes negativos**. Estos mensajes tienen el efecto contrario. Son sus grandes enemigos y vivirán dentro de él atemorizándole y bloqueándole en su propio camino. Estos mensajes son una trampa que les ponemos en su crecimiento, pero si estamos atentos, podemos minimizarlos.

Aunque no somos perfectos, gracias al amor que sentimos por nuestros hijos y al afecto que nos mueve a ser mejores podemos educar en positivo y ser sensibles a sus necesidades educativas. Así pues, nada mejor que detectar y ser conscientes de los mensajes negativos que transmitimos para poder acabar con ellos.



Detectarlos es una tarea de auto-observación que requiere que estemos atentos, ya que suelen ser mensajes camuflados en actitudes que les mostramos en mayor medida que las opiniones directas, que también pueden coexistir en el mensaje. Veamos algunos ejemplos de estos mensajes.

Detrás de un comentario y una actitud negativa o despectiva sobre su aspecto físico o sobre su habitación (“mira qué pintas llevas con esos pantalones” o “basta con ver tu habitación para saber que eres un desastre”), podemos estar fortaleciendo una imagen negativa de sí mismo (“soy un desastre”, “no soy capaz de estar a la altura” o “no hago nada bien”). Al centrar nuestra atención en lo negativo y amplificarlo o generalizarlo a su propio ser con una actitud de menosprecio, lo que en realidad le estamos diciendo, como mensaje negativo camuflado, es: “No te acepto, no me gustas tal y como eres”.

Los adolescentes son vulnerables a las opiniones que escuchan sobre sí mismos. Si no se les apoya en aquello en lo que creen ahora, nuestros hijos pueden encerrarse en sus mundos internos bajo la siguiente premisa: “¿Para qué te lo voy a enseñar si me vas a criticar?”.

TRANSFORMAR LOS MENSAJES NEGATIVOS

EN POSITIVOS

Para destruir o minimizar estos mensajes negativos y su repercusión en la “resta” de su autoestima, podemos empezar por centrarnos más en lo que “sí hacen” a través de mensajes positivos y no tanto en lo que “no hacen”. Por ejemplo, diremos “qué bien has hecho hoy la cama” en lugar de “nunca tiras la ropa sucia al cesto”.

Si cambiamos nuestro prisma atencional de negativo a positivo, evitaremos centrar continuamente la atención en lo que no ha hecho, en lo que le falta. Si nos paramos a pensar en nosotros mismos, veremos que tampoco nos gusta que nos señalen una y otra vez lo que no hacemos bien o lo que nos hemos dejado sin hacer. Así que imagínate cómo puede sentirse tu hijo adolescente cuando, durante todo el día, le están diciendo todo lo que no hace bien o todo lo que todavía le falta por hacer, o todo lo que debería estar haciendo. Esto llega a cansar y es muy difícil extraer aprendizajes de ello, por dos motivos. El primero, que el cansancio y la costumbre de escucharlo les hacen dejar de prestar atención. El segundo, que el mensaje negativo no sólo no orienta con respecto a dónde hay que dirigirse sino que además paraliza y bloquea.

Sin embargo, con esta actitud de prestar atención a lo que “sí hacen” y de apoyar sus cualidades, podemos fomentar en ellos el desarrollo y fortalecimiento de características positivas que se generalizan a su comportamiento y conducta (“si me esfuerzo, sé que acabaré haciéndolo muy bien”) en vez de las creencias negativas sobre sí mismo (“qué desastre soy”).

El refuerzo positivo de cualidades es más eficaz para el aprendizaje que ser experto en detectar el fallo o el error que ha cometido vuestro hijo. Un mensaje positivo da orientación y dirección, es constructivo y, una vez interiorizado, se traducirá en conductas que lo confirmen y, con el tiempo, en un hábito saludable.

Veamos ahora algunos ejemplos de mensajes negativos y cómo podemos transformarlos en positivos para fomentar en nuestros jóvenes una sana autoestima:

Mensaje negativo:

“Tienes muy mal humor: siempre estás con el ceño fruncido.”

Ese “siempre” es una distorsión cognitiva, un sesgo en la interpretación de lo que hemos visto, ya que es una generalización excesiva que hará que incorpore esta parte

negativa suya como una totalidad de su autoimagen: “soy así, tengo muy mal humor”. No ser respetado ni aceptado en su emoción hará que su rabia aumente, y también lo harán la impermeabilidad y la coraza o resistencia hacia nosotros.

Mensaje positivo:

Alternativa 1: “Parece que has tenido un mal día porque veo que vienes con el ceño fruncido. Si quieres, podemos hablar de eso”.

Con este mensaje reconocemos, respetamos y aceptamos su estado de ánimo y le ayudamos a ponerle palabras o narrar lo que le ha sucedido. Eso aumentará su capacidad de reflexión y resolución del problema, a la vez que lo ayudará a calmarse.

Alternativa 2: “¿Cómo te ha ido el día? Veo que vienes con el ceño fruncido. ¿Sabes? Yo he tenido también un mal día. Podemos merendar juntos y nos lo contamos”.

Contar nuestra experiencia y compartir nuestra vulnerabilidad le enseña a reconocer también sus errores y la forma de pedir ayuda.

Alternativa 3: “Qué sonrisa tan bonita tienes”.

No todo el día tiene el ceño fruncido, seguro que en algún momento muestra su sonrisa. Si estás atento a ella y la valoras, podrá mostrarla más a menudo.

RESPECTO CONSIGO MISMO Y **AUTOCUIDADO**

Para seguir avanzando en su autoestima, vuestro hijo también necesita adquirir el compromiso con su propio autocuidado. Por *autocuidado* nos referimos al cuidado de uno mismo con respecto a su aspecto físico, social, mental y emocional, puesto que el conjunto de todos ellos le ayudará a avanzar de manera positiva en la vida.

Para ello, necesitamos invertir calidad de tiempo en nosotros como familia y en el conjunto de su cuidado, no en lograr o tener más cosas, sino en aquello que nos hace

sentir felices y plenos por dentro. Fomentar el autocuidado es reforzar lo que valemos, es ocuparme de mí y cuidarme, quererme.

Para fomentar el autocuidado y el respeto hacia uno mismo es importante recordar que nuestros hijos no sólo aprenden de lo que les decimos sino también de lo que hacemos, de cómo nos relacionamos con ellos, entre nosotros y con nosotros mismos. Un buen modelo del que puedan aprender nuestros hijos pasa por cuidarnos a nosotros mismos, estar más atentos a nuestras necesidades y a las suyas, respetarlas y valorarlas, y respetarnos en nuestras opiniones, actitudes, y emociones.

Educarle en el respeto es enseñarle tanto a respetar al otro, a la naturaleza y al entorno como a cuidarse a sí mismo. Enseñarle a respetar, valorar y cuidar de sus necesidades, de sus emociones, de sus relaciones, de su cuerpo y de su espíritu es fomentar un sano respeto hacia sí mismo y su propio autocuidado. Saber decir que no a lo que le daña, poder dirigirse a lo que desea, poder cuidar de su salud respetando al otro y a sí mismo, será avanzar en su autocuidado, será quererse y valorarse más. Será enseñarle a emprender un camino acompañado de un bienestar emocional que le nutrirá a lo largo de su vida.

CRECER JUNTOS EN FAMILIA

A lo largo del capítulo hemos visto cómo la autoestima está en la base de la constitución de su identidad y cómo, desde la familia, podemos seguir fomentándola, apoyándola y favoreciendo su sano desarrollo.

Aunque en la adolescencia la búsqueda de pertenencia se realiza hacia los grupos externos a la familia (de amigos, de música o de deporte), el adolescente sigue necesitando experimentar su pertenencia a ella. Necesita sentir que es aceptado, respetado y querido, y que sigue teniendo su lugar. Esto es lo que le generará la confianza y el apoyo necesarios para seguir explorando el mundo con sus nuevos ojos de adolescente. Para arriesgarse y seguir creciendo de adolescente a adulto.

Para crecer en familia es importante que se siga construyendo la historia familiar, de la que todos y cada uno de vosotros debéis ser partícipes creando y llevando a cabo proyectos individuales y comunes que os interesen. Tal vez pienses que a tu hijo ya no le interesan los proyectos en familia pero, si le prestas atención, seguro que descubres algunos que le gusten y le motiven. Apoyarlos y darles un lugar en la familia será seguir

creciendo juntos, será seguir fomentando su autoestima, su valía.

Sembrar y apoyar en nuestro hijo adolescente valores tales como el amor, el compromiso, el esfuerzo, la capacidad de trabajo, la paciencia, la responsabilidad, la reflexión y la dirección es ayudarlo a que cuando sea adulto empiece a recoger los frutos de una sana autoestima.

Ser conscientes de la importancia de nuestros mensajes y de nuestro modelo de conducta para él nos permitirá ser conscientes del valor de nuestro apoyo y confianza. Del valor de seguir creciendo juntos en familia.



La vida es como un espejo: si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa. La actitud que tome frente a la vida, es la misma que la vida tomará ante mí.

MAHATMA GANDHI



Ejercicios en familia

Fomentar lo mejor de vuestros hijos fomentando lo mejor de vosotros

Para que el adolescente, que está buscando alejarse de la familia, siga queriendo compartir momentos de complicidad familiar, tenemos que respetar sus intereses y su nueva forma de hacerlo. Debemos incentivarle para participar en la elaboración, planificación y ejecución del nuevo proyecto familiar.

El adolescente debe aprender a encontrar su lugar en su grupo de amigos en una saludable vida social. Tenemos que asumir que esto es muy importante para él. En vez de criticar sus pasos, hay que motivarle y apoyarle en su elección de los grupos sociales y en su forma de relación. Para ello, necesitamos seguir creyendo en él y seguir aceptándolo en su cambio en la dinámica familiar.

Propuesta 1: Invirtiendo.

Escribe siete actividades a las que dedicas tu tiempo y energía. Ponlas en orden de importancia para ti e indica cuánto tiempo inviertes en ellas.

Ahora reflexiona sobre lo que crees que diría cada miembro de tu familia sobre cada una de las actividades que has propuesto. ¿Estarían de acuerdo en el orden? ¿Estarían de acuerdo en el tiempo dedicado que indicas?

Muchas veces, alguna actividad puede estar absorbiendo parte del tiempo que queremos compartir en familia y alguien puede estar echándonos de menos. Con este ejercicio, podremos reflexionar sobre dónde y cómo estamos “invirtiendo”. Ser conscientes nos permitirá emplearnos más en aquellos valores que consideramos importantes.

Propuesta 1-a: Te ayudo a invertir.

Pídele a tu hijo que haga su propio registro de actividades y ayúdale a invertir en ellas fortaleciendo en él los mensajes positivos. Esto te ayudará a conocerle más, a apoyarle, a atenderle en sus intereses como adolescente.

Descubre cómo podéis aprovechar la sinergia de la familia para motivaros en la consecución de vuestras metas diarias. No tenemos por qué esperar grandes metas o grandes logros. Seguro que el día a día os ofrece muchos.

Una buena oportunidad para comentarlas puede ser cenando juntos, compartiendo entre todos en “asamblea” lo que nos ha sucedido en el día, lo que estamos haciendo con respecto a las actividades importantes de cada uno.

Con este ejercicio estamos fomentando la incorporación y el apoyo de mensajes positivos mediante su afianzamiento en la familia, mediante el apoyo de las cualidades que le ayudarán y le están ayudando en sus metas.

En la medida en que pongamos esto en práctica, el adolescente lo podrá trasladar y generalizar a su mundo externo, a sus relaciones y a sus metas. Esto fomentará una autoestima positiva. También puede convertirse en una gran inversión en la educación de tus hijos, en su autoestima, en su

afecto y comunicación.

Propuesta 2: Construyamos nuevos proyectos familiares.

Como ya hemos visto, crecer en familia también es seguir compartiendo nuestros proyectos. Te proponemos un ejercicio que os ayudará a compartir experiencias divertidas y gratificantes.

Cada miembro de la familia debe pensar y crear un proyecto, algo que le gustaría hacer en familia. Tiene que planearlo de forma ajustada a la realidad, al momento y a las posibilidades reales.



Después, nos reunimos y compartimos nuestras ideas y, en cada ocasión, elegimos el proyecto que más nos guste a todos para llevarlo a cabo. Lo haremos de tal forma que al final hayamos compartido y realizado todos nuestros proyectos en familia.



Debemos tener en cuenta los intereses y motivaciones de nuestros hijos, y que el proyecto sea realista y fácil de planificar, así como una experiencia gratificante para todos. Lo importante, más allá de nuestra organización, será cómo lo hagamos. Si implicamos y motivamos a nuestros hijos en la elaboración, si la compartimos desde el afecto y la ilusión, seguro que el resultado, sea cual sea, ya lo habremos disfrutado

durante el trayecto.

¡Ahora sólo queda ponerle fecha y disfrutar!

Propuesta 3: Incentivar cualidades.

Cada miembro de la familia escribe cinco características positivas de cada uno de vosotros en papeles diferentes (un papel para cada uno).

Después de escribirlas, compartidlas en voz alta y haced una lista personal con las características que el resto os hayan dicho de vosotros mismos.

Descubrid nuevas cualidades y, sobre todo, ¡dejad espacio para añadir más! Seguro que a lo largo de la semana también se os ocurre otra característica positiva que podáis seguir incluyendo en vuestra lista o en la lista de vuestro hijo.

Se trata de invertir en mensajes positivos y en vuestras emociones, de que podáis llegar a expresar y sentir, en esta etapa tan difícil, también lo positivo en vuestros hijos, y de que ellos también lo hagan sobre ti.

Disfruta de la experiencia de “crecer en familia”.

Propuesta 4: La asamblea.

Dedica diez minutos al día a realizar una “asamblea”. Hablar en asamblea es compartir en un ambiente distendido, hablar sobre cómo ha sido vuestro día, las emociones, los errores, los éxitos, vuestras necesidades de apoyo, o mostrar interés por el otro y por lo que le ha sucedido.

La asamblea va mucho más lejos que un “interrogatorio” sobre el día. Se dirige hacia el interés genuino sobre cómo nos ha ido y cómo nos encontramos. Si vosotros, como padres, mostráis vuestro mundo interno, vuestra vulnerabilidad y sabéis pedir apoyo, vuestros hijos aprenderán a hacer lo mismo.

Se trata de COMPARTIR y aprender entre nosotros.

Propuesta 5: El nuevo álbum de recuerdos.

Necesitaréis un álbum, pegamento y tijeras.

En esta nueva etapa, podemos seguir creando un álbum familiar en el que cada uno podrá ir añadiendo aquellas cosas importantes que han sucedido a lo largo del año.

Fijamos un tiempo para sentarnos juntos y compartir las cosas que cada uno ha conseguido, mejorado o compartido a lo largo de este año o de este curso. Un buen momento para ello es la vuelta de las vacaciones, en las que las experiencias han sido más diversas y gratificantes.

Cada uno añada al álbum aquello que considere valioso para él.

Es importante añadir una foto de todos para recordar el momento en el que todos compartimos.

En una época en la que las redes sociales se han convertido en el principal modo de compartir, el hecho de pararnos, sentarnos, reflexionar y hacer conscientes nuestros recuerdos en un álbum cobra una relevancia especial. La relevancia de ESTAR JUNTOS, PRESENTES y DISPONIBLES PARA EL OTRO.



Propuesta 5-a: Nuestra caja de recuerdos.

Una variante de este ejercicio consiste en que cada uno de vosotros realice su propio álbum de recuerdos del año y, llegada la fecha fijada, muestre aquello que quiera enseñar y compartir, el que considere el mejor recuerdo. Entonces guardaremos el mejor recuerdo de cada uno en una caja común a la que podamos recurrir cuando estemos tristes o echemos a alguien en falta. De ese modo podremos ver los mejores recuerdos de cada uno y... .. mirar aquello que nos hizo sentir felices.

No hay más que una educación, y es el ejemplo,

GUSTAV MAHLER

Clave 2

Educación positiva. Normas, límites y negociación

Educar no es una tarea sencilla, y supone tener en cuenta una serie de factores: responsabilidad, reflexión, respeto, conocimiento y ejemplo. En cada una de las edades, el niño y el adolescente tienen unas necesidades muy distintas, por lo que nuestra forma de educar también debe ir acorde a ellos, a su edad y a su crecimiento. Educar es emprender un camino de crecimiento interno en el que no sólo crecen ellos, sino que también crecemos nosotros como padres. Por este motivo, os ayudará el hecho de ser conscientes no sólo de las necesidades de vuestros hijos, sino también de las vuestras, del modelo educativo heredado de vuestros propios padres y del ejemplo que mostráis a vuestros hijos.

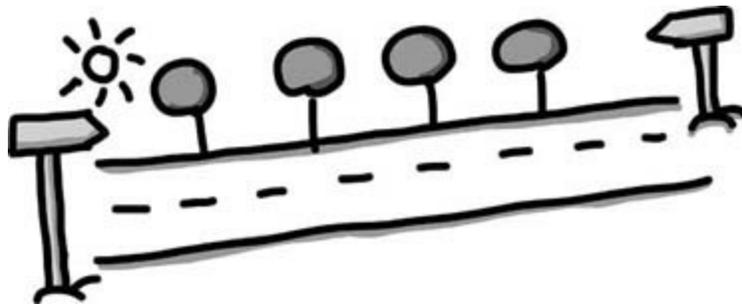
Educar no es ni controlar ni sermonear. Educar significa formar y enseñar normas y valores, estimar. No educamos sólo con las palabras, sino también con nuestra propia actitud, con nuestro ejemplo. Entonces, dada nuestra condición de figuras significativas para nuestros hijos, ¿por qué no ser también el ejemplo positivo para ellos?

En la adolescencia caen muchos mitos sobre los padres, y esto forma parte de su desarrollo. El adolescente empieza a ver la realidad que le rodea mediante un razonamiento lógico y no tan imaginativo, empieza a ponerse sus propias “gafas de ver el mundo”. Ya no le sirven las vuestras, con las que le enseñábais el mundo tal y como lo veíais, tal y como creéis que es, sino que necesita ver su propia realidad y, con ella, empieza a derrumbar muchos mitos infantiles.

Para que podáis seguir acompañándole en esta etapa como figuras de referencia en su educación será importante que os admire, que seáis figuras válidas de autoridad para él. De ese modo seguiréis vinculados de forma segura a vuestro hijo. Esta posición os permitirá seguir poniendo límites y normas de forma efectiva en esta etapa.

LA EDUCACIÓN, UN CAMINO DE DOS DIRECCIONES

Educar es un camino de dos direcciones, una hacia vuestro hijo y otra hacia vosotros mismos. No le podéis pedir que os respete y que no os grite cuando habéis pasado mucho tiempo gritándole y no teniéndole en cuenta como niño, o ahora como adolescente.



Aprendemos más por lo que vemos que por lo que oímos. Podéis repetirle muchas veces a vuestro hijo cómo debe comportarse con su hermano o con vosotros, pero esto sólo surtirá efecto cuando venga acompañado de vuestro ejemplo.

Lo que conduce al aprendizaje de valores en vuestros hijos y os establece como modelos a imitar o a rechazar son las relaciones entre vosotros, los padres, el ambiente que se respira en casa, cómo se establece la relación padres-hijos, cómo respondéis ante determinados conflictos o dificultades, cómo os relacionáis con otros y cómo interpretáis y vivís las cosas que os suceden.

Cada hijo y cada edad son distintos. La adolescencia puede ser una etapa difícil en la que los padres se ajustan continuamente a un joven cambiante. A veces, esto puede generar cansancio, ansiedad o estrés, o pensamientos y emociones negativas hacia ellos. Es importante que os respetéis y os escuchéis, y entender que esto también pasará, que es un tránsito necesario e importante. Aceptar los continuos cambios de acción, de gustos, de emoción y permitirlos sentir enfado, angustia o preocupación os liberará de la presión de ser perfectos y os dejará la opción de expresar, acompañar y ser mejores en su educación.

Por eso es importante que reviséis vuestros sentimientos e inquietudes como padres de un adolescente: es lo que les transmitís con vuestra actitud y vuestra conducta, y es lo que ellos aprenderán como forma de “moverse en su vuelo”. Quizá la educación que

recibísteis no fue construida de esta manera, quizá también sintáis inseguridades al ponerles normas a vuestros hijos, y quizá sintáis temor ante sus salidas de casa, y las decisiones y elecciones que toma. Todo ello es normal.

Si para vosotros es una etapa difícil, para ellos también lo es, y no debéis olvidar que sois sus adultos de referencia. Si podéis expresar vuestro enfado de forma asertiva, si podéis reconocer vuestros errores y si sabéis pedir apoyo o disculpas, le estaréis enseñando a hacerlo a él también. Si, por el contrario, actuáis guiados por la emoción de manera impulsiva, será frecuente que encontréis respuestas contrarias a las que esperáis y deseáis enseñar.

Si sois conscientes de estas dos direcciones en la educación de vuestros hijos, tendréis la oportunidad de que vuestro crecimiento también lo sea.

NUESTRO ESTILO EDUCATIVO EN LA FAMILIA

Es habitual escuchar conversaciones sobre la desobediencia de los adolescentes y de cómo se saltan las normas familiares. Pero no solemos escuchar reflexiones sobre qué estamos haciendo mal ni sobre cómo estamos aplicando las normas nosotros como padres, o sobre cómo tratamos la disciplina en casa. Tampoco solemos escuchar reflexiones sobre el tipo de ambiente en que estamos educando, cómo nos estamos relacionando con nuestros hijos, o cómo estamos compartiendo nuestro tiempo con ellos. Si nos paramos a reflexionar al respecto, podremos encontrar muchas de las claves de nuestros errores. Ser conscientes de ellos es el primer paso para rectificar y mejorarlos.

Con respecto a la forma en que los padres asumen la disciplina familiar, existen diferentes estilos. A continuación describiremos los más significativos y luego reflexionaremos sobre las consecuencias que implican en la educación de nuestros hijos:

- **Mediante el ejercicio de la autoridad**

En este caso, los padres les dicen a sus hijos lo que tienen y deben hacer. Lo exponen sin razonar y sin tener en cuenta la opinión de sus hijos. La norma sería: “porque yo lo digo”.

Esto implica la existencia de límites rígidos que no permiten la libertad necesaria para crecer. No fomenta el diálogo padres-hijos ni una relación afectuosa, sino otra basada en un alto grado de control paterno.

Al no fomentar el diálogo, ni los acuerdos, ni el respeto hacia la opinión del otro, se alimenta el sentimiento de incompreensión y se predispone a padres e hijos para el conflicto. Con ello se fomentan sentimientos negativos hacia los padres y una baja autoestima en el adolescente.



- **Mediante la igualdad entre padres e hijos.**

En este caso, apenas existe diferenciación entre los roles de los hijos y los de los padres. Al no quedar clara esta diferencia, se facilita la confusión de lo que significa libertad, dónde están los límites y las funciones que tiene cada uno.

Tratar a tu hijo como un “colega” puede generarle ansiedad ante nuevas situaciones, debido a que no tiene un guía “adulto” que lo ayude a tomar decisiones maduras. Pese a que pueda parecer que esta postura os acerca a él, también puede ocasionarle sentimientos de inseguridad y desubicación, puesto que tu hijo no puede diferenciar a sus amigos y colegas de sus padres. Existe un control parental confuso.

- **Mediante la continua aprobación.**

Esta forma de disciplina se produce cuando los padres dan a sus hijos permiso para todo, cuando la decisión siempre se inclina a favor de lo que ellos han pedido. Supone una libertad sin límites y no se ejerce ningún control sobre los hijos, puesto que, al fin y a la postre, son los hijos los que asumen el control.

La no existencia de límites parentales genera en los adolescentes la sensación de no estar apoyados por el ambiente, de no estar guiados en su superación y crecimiento personal. También puede ocasionar inseguridad, potenciar la adopción de malos hábitos y una baja tolerancia a la frustración, puesto que no habrán aprendido a recibir negativas. Esto puede desembocar en una

exigencia continua hacia vosotros y hacia el mundo. En este caso, los adolescentes pueden actuar mediante la amenaza o la agresividad para fomentar el miedo en vosotros y que cedais ante sus demandas.

- **Mediante la colaboración.**

En esta forma de disciplina, los hijos participan en la discusión de normas, pueden opinar y tomar decisiones, pero la autoridad última es la de los padres. El adolescente tiene libertad, pero dentro de unos límites establecidos por los padres. Se fomenta la autonomía personal mediante la comunicación, el afecto, la negociación, el respeto y la participación. En este ambiente familiar se fomenta en el adolescente una sana autoestima, la responsabilidad y la madurez en la toma de decisiones.

Como vemos, cada una de estas prácticas tiene unos efectos que repercuten directamente en la autoestima y el desarrollo de nuestros hijos en relación con el aprendizaje de la independencia y la autonomía.

Así, los padres que educan mediante la colaboración generan en sus hijos el apoyo necesario para expresar, compartir y crear sus propios razonamientos. Generan confianza, una sana autoestima y una independencia responsable, porque valoran y apoyan la autonomía progresiva que han adoptado sus hijos y proporcionan actividades y oportunidades para incrementarla. También respetan y aceptan a sus hijos en sus opiniones, por lo que incrementan el respeto y el amor en la relación.

Aceptar sus opiniones no significa que estemos de acuerdo con su conducta o con lo sucedido, sino que respetamos el hecho de que piensa de manera diferente a nosotros, escuchamos lo que quiere decirnos y, junto a él, le enseñamos nuevos rumbos o nuevas formas de hacer para que, al final, pueda elegir aquella que mejor le sirva en su camino.

Con la educación positiva y la comunicación en familia podemos enseñarles a reflexionar y madurar sus opiniones. Mediante el respeto mutuo, fomentamos que nos escuchen, y eso nos da la autoridad suficiente como para seguir siendo figuras de referencia para ellos. Este hecho resulta de vital importancia para el establecimiento de normas en un adolescente.

Destacamos, por tanto, la importancia de mantener una comunicación abierta y sana con nuestros hijos, desde el respeto y la aceptación de sus opiniones, emociones y sentimientos. Les consultamos sin dejarles llevar el timón solos, con lo que les

recordamos que somos los adultos de referencia y que ellos están aprendiendo a pilotar su propio barco y empiezan a querer llevarlo solo.



LA EDUCACIÓN POSITIVA

Por educación positiva entendemos aquella forma de educar basada en las emociones positivas, las fortalezas y cualidades del carácter de tu hijo. Nos basamos más en lo que “sí hace” y en sus fortalezas que en sus fallos y errores. De este modo fomentamos un sano aprendizaje e integración de aquello que les queremos mostrar. Para ello es imprescindible que crezcan sintiéndose queridos y apoyados, con la confianza y la seguridad externa que necesitan de nosotros, de su entorno, para seguir creciendo, alimentando sentimientos de autoeficacia y de éxito, construyendo una seguridad interna que les permita hacerlo.

Este modo de relacionarnos y de educar a nuestros hijos nos permite disminuir las tensiones en el núcleo familiar y el aislamiento afectivo, ya que estamos favoreciendo el aprendizaje y el crecimiento junto a nosotros, en familia, fomentando una forma sana de compartir nuestro mundo interno y de apoyar nuestro crecimiento.

Desde la perspectiva de la educación positiva sabemos que, para que nuestras normas sean realmente educativas, la autoridad no puede imponerse al adolescente. Si queréis ser personas de referencia para vuestro hijo y disponer de autoridad suficiente en vuestros argumentos, tenéis que ganároslo. Sólo mediante el respeto y la admiración que el adolescente haya erigido en torno a vosotros, y a partir de vuestra inversión diaria a lo largo de muchos años, lograreis estableceros como tales. Cuando hablamos de invertir no nos referimos ni a la economía ni a las adquisiciones, sino a las oportunidades de acompañamiento, apoyo, confianza y crecimiento interior, a la calidad del tiempo invertido en ellos.

Si nos imponemos ante nuestro hijo adolescente o lo forzamos a hacer o decir algo,

lo único que conseguiremos será aumentar su frustración, su rabia y su intolerancia. Le estaremos enseñando a utilizar la fuerza y la imposición para conseguir lo que quiere.

Pero tampoco os podéis dejar llevar por el miedo a su reacción. No ponerle un límite al joven por temor a su respuesta es un error educativo con el que le estamos dando el poder de decisión, sin negociar y sin enseñarle lo que implican la responsabilidad, la reflexividad ni la toma de decisiones sanas. Aprenderá que la intimidación es la clave para conseguir sus objetivos, y esto le conducirá a una espiral de amenazas y conductas agresivas o intimidatorias, que incluso pueden derivar en violencia. No cedas ante el miedo: los límites son educativos y fomentan una base segura de crecimiento y exploración del mundo.



Invierte en establecer una base de educación positiva que le genere seguridad interna y confianza externa; confianza en un ambiente nutricional que le apoya y facilita su crecimiento.

Tu hijo ya es adolescente y va a tener que empezar a tomar decisiones por sí mismo, va a empezar su proceso de autonomía. Expresar su propio criterio y empezar a llevar el timón de sus responsabilidades y su vida es empezar a ser mayor.

Ya no es un niño, necesita que escuchan y atiendan sus necesidades, tomar decisiones por sí mismo, conformar sus propios criterios y asumir la responsabilidad de sus acciones. Esto puede llevarle a equivocarse, pero también a aprender de sus errores. Mediante la educación positiva podemos ayudarle a razonar y valorar lo que ha pasado, a reflexionar y planificar para reparar errores.

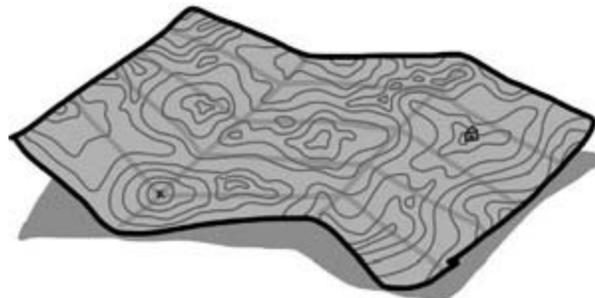
Ahora es muy importante que le “tengas en cuenta”, respetando sus necesidades, opiniones y sentimientos, negociando con él. Con ello conseguirás incrementar su responsabilidad y autonomía en la toma de decisiones y en las consecuencias que se derivan de ellas.

NORMAS Y LÍMITES: SU MAPA DE VUELO

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que tu hijo necesita aprender “a volar”. Está deseando hacerlo. Educarlo es también enseñarle esto, enseñarle la responsabilidad de ser libre y tener sus propios criterios, enseñarle a tomar sus propias decisiones y asumir la responsabilidad de las consecuencias.

Enseñarle la responsabilidad de la libertad también es enseñarle que existen límites. Éstos nos indican hasta dónde podemos llegar, dónde está mi responsabilidad y dónde está el respeto al otro o a la norma. El adolescente empieza a querer vivir nuevas y excitantes experiencias, que le proporcionan sensación de libertad. Para apoyarle en ello, será necesario enseñarle a medir el riesgo que algunas de ellas conllevan.

Establecer normas y límites le permitirá ubicarse y saber hasta dónde puede llegar, tanto a nivel interno como externo o social. Le permitirá poder poner en práctica la toma de decisiones y, por supuesto y como buen adolescente, experimentar la sensación y las consecuencias de saltárselos.



Aunque busque saltarse nuestros límites, es importante que sepa dónde están fijados. Si no puede medirlos, ni sabe hasta dónde puede llegar, sus “saltos” serán cada vez más peligrosos, y lo llevarán a adoptar conductas de riesgo para él y para los demás, cada vez más peligrosas. Nunca tendrá suficiente, y sus exigencias y búsqueda de sensaciones nuevas irán a más, generarán una menor tolerancia a las negativas o a las frustraciones, y es muy probable que adquieran conductas de riesgo.

Saber dónde está mi propio límite y dónde está el límite externo me permite medir mejor el riesgo que debo tomar. ¿Cómo podemos llegar a un nuevo destino si nadie nos ha enseñado un mapa ni los límites de éste? Iríamos hacia él a trompicones, probando diferentes alternativas, sin saber el riesgo que entraña cada una de ellas y sin saber exactamente si nos conducen adonde queremos.

¿CÓMO CONSEGUIR PONER NORMAS Y LÍMITES SANOS DENTRO DE UNA EDUCACIÓN POSITIVA?

Para poner un límite sano necesitamos, en primer lugar, establecer normas firmes, equitativas, claras, flexibles y razonadas. Un límite da seguridad y protección porque es una referencia, es nuestro propio mapa interno y externo, y me indica hasta dónde puedo llegar. El límite es lo que me ayuda a ver la figura de las cosas (sabemos que una pelota es una pelota porque su contorno, su límite, así nos lo indica). Todo lo concreto está limitado, así que necesitamos aprender los límites abstractos de nuestras posibilidades, de nuestro entorno, del respeto, de la libertad y de lo que hay detrás de ellos.

Hablamos de normas firmes y flexibles porque es necesario que, en la adolescencia, los límites de nuestras normas sean más flexibles, sin que esto signifique que debamos modificarlas o prescindir de ellas. En este aspecto empieza a cobrar relevancia la importancia de la negociación con nuestro hijo. Si hasta ahora la norma era volver a casa a las ocho de la noche, ahora podrás negociarla atendiendo a unos límites que tú has dispuesto. En los límites de la adolescencia la negociación se impone como algo necesario para el adolescente.

Ingredientes necesarios para la elaboración de normas:

- **Que la norma sea consensuada y constante**

Cuando fijemos una norma, ambos padres deben consensuarla para compartirla y apoyarse entre ellos. Una vez decidida entre ambos, debe ser constante en el tiempo y en las situaciones. Sólo así será válida para el adolescente.

Si, por ejemplo, establecemos la norma “no se puede poner la música alta”, pero luego tengo un día en el que no me apetece discutir con él y, por no oírles, le decimos que “hoy sí que vale”, no estaremos siendo constantes en su aplicación.

Cuando sólo uno de los padres la aplica y el otro se la salta, tampoco estaremos cumpliendo con el acuerdo que alcanzamos para consensuarla y apoyarnos mutuamente.

En estos casos, nuestra norma ya no es un límite educativo, sino que se convierte

en un reto que el adolescente tratará de derribar: “A ver si hoy no me dicen nada y, si me lo dicen, me da igual”.

La inconstancia genera relaciones de inseguridad y una lucha que se traduce en un “hoy me la salto”.

La falta de acuerdo entre los padres incentiva que el adolescente busque “el hueco” por donde pueda saltársela.

En ninguno de los dos casos se fomenta la responsabilidad de integrar la norma como valor familiar.



- **Razonada**

Una vez tomada una decisión, hay que exponerla y mantenerla de una manera razonada, no por el hecho de “porque yo lo digo”, sino aludiendo a los motivos por los que creemos conveniente aplicarla. Si, llegado el momento, nos hemos equivocado, será importante saber rectificar y reparar la equivocación aludiendo a las razones en las que nos hemos basado.

Mostrar nuestros errores y la manera de subsanarlos ayuda a nuestros hijos a aprender a rectificar. Razonar y reflexionar no es justificar nuestra norma o límite, sino enseñar a reflexionar sobre ellas para que también aprendan a construir las suyas propias. En la adolescencia tu hijo necesita aprender a

establecer sus propios razonamientos para sostener sus opiniones, para tomar decisiones. Si basamos su educación en este aspecto, le estaremos enseñando a hacerlo de forma responsable.

- **Congruente**

Sólo podemos pedirles a nuestros hijos aquello que les damos. Es importante que la norma sea coherente con nuestro comportamiento y con respecto a lo que les pedimos. Si les hablamos a gritos, no podemos pedirles que nos hablen en voz baja. Si no somos capaces de controlar nuestros impulsos, no podremos transmitirles estrategias para que lo hagan ellos. Si no nos comunicamos con él, no podemos pedirle que sean comunicativos con nosotros.



Nuestros hijos no interiorizarán una norma puesta desde la incongruencia. Podrán cumplirla hoy, pero no tendrá credibilidad suficiente para integrarla, respetarla y sostenerla en el tiempo. De ahí la importancia de nuestro ejemplo como padres.

- **Flexible**

El cauce de un río puede crecer por una tormenta sin que ello implique que se desborda. Dejar espacio para crecer y experimentar es sano. Permitir que todo sea posible sin control, no. En la adolescencia, nuestro hijo ya puede experimentar la toma de sus propias decisiones y las consecuencias de éstas. Es sano que le permitas hacerlo, es bueno dejar un margen por el que el agua pueda crecer sin desbordarse: gracias a estas experiencias y nuestra contención y acompañamiento aprenderá a medir sus propios límites y las consecuencias de sus propias decisiones y acciones.

Al establecerle límites a nuestro hijo debemos tener presente que, para exigirle, también hay que darle espacio de decisión. Ni todo es permiso ni todo es

control. Debemos escucharle, negociar y razonar la nueva norma o los límites de ésta, ya que debemos incorporarle en la toma responsable de decisiones.

El adolescente necesita un margen de libertad para encontrar y descubrir nuevos modos de moverse, para reafirmar sus opiniones, para poner en práctica sus decisiones, a la vez que un establecimiento claro de límites que contengan sus movimientos para que no se desborde pero pueda seguir creciendo.

- **Necesaria, concreta y positiva.**

Para que una norma sea efectiva ha de ser realmente necesaria y concreta, puesto que el exceso de normas las convierte a todas en inefectivas o invalidadas por el joven. Ya es un adolescente y no necesita que lo guíen o dirijan tanto como en su infancia. Asimismo empieza a tomar sus decisiones y a experimentar diferentes formas de hacer. Necesita compañía para hacerlo, no un manual de instrucciones.

Por ejemplo, una de las normas necesarias de aseo diario puede ser “lavarse los dientes”, pero reglamentar hasta la forma de vestir “ponte la camisa por dentro. Las zapatillas abrochadas de esta determinada manera y súbete más el pantalón” sería un exceso. Recuerda que tu hijo ya no es un niño, que está buscando su propia identidad y su forma de moverse en el mundo. Un exceso de normas le quita la libertad de explorar el mundo que está descubriendo. Establece las normas necesarias que, dada su edad, necesita seguir cumpliendo.



Sé concreto y positivo; o sea, dile lo que tiene que hacer en lugar de todo lo que no tiene que hacer. Por ejemplo, si le dices “no dejes tu móvil tirado por ahí”, no le comunicas ninguna norma clara, no sabe cuál es el paso correcto que debe seguir y

probablemente lo tengamos que repetir muchísimas veces. Será mejor que le digas “deja tu móvil encima del mueble de la entrada”.

Ingredientes necesarios para la forma de aplicarlas:

- **Dialogar y comunicar.**

No sermonear. Un adolescente no quiere escucharnos cuando lo que le decimos no le interesa. Si le sermoneamos sobre algo que ha hecho mal o sobre algo que queremos que cumpla, no nos atenderá, hará como que te escucha o directamente se irá. Sermonear deja el mensaje sin contenido, puesto que no predispone a una escucha activa.

Sin embargo, establecer formas sanas de diálogo y comunicación nos da la forma necesaria para intercambiar ideas sobre lo sucedido o sobre la nueva norma. Nos invita a la reflexión y a la responsabilidad de cada uno de nosotros. En el [capítulo 5](#) veremos cómo incentivar una comunicación efectiva en familia.

- **Interés, respeto y paciencia**

Debemos interesarnos genuinamente por lo que hace, por sus motivaciones y por sus emociones. Interesarnos y respetarlo es decirle que nos importa lo que sucede en su mundo y que le dejamos espacio para experimentar porque confiamos en él. Es permanecer a su lado, serenos, firmes y contenedores de sus emociones, de lo que le ha sucedido. Es mostrarnos disponibles, mirarnos a los ojos y entendernos, compartir. Confiar en sus decisiones y en sus compromisos. A partir de ahí podemos establecer límites y normas sanas.

Pese a que tu hijo parezca un extraño en la adolescencia, si permaneces disponible y atento a él descubrirás la forma en que tu hijo está creciendo y se está haciendo mayor.

También necesitas paciencia para ver los resultados. Todavía no es un adulto y, pese a su compromiso, puede haber continuos cambios o altibajos. Es un adolescente. Es normal que suceda así. Con el tiempo y paciencia, podremos descubrir cómo la base de nuestra educación positiva empieza a dar sus frutos de una manera progresiva.

- **Atender lo positivo para apoyar en la reparación de los errores**

Atender a lo positivo es fijarnos en lo que sí ha hecho bien y reforzarlo. Este modo de actuar nos dará poder y credibilidad para hablarle también de sus errores y ayudarle en el proceso de aprender a subsanarlos y repararlos. Recuerda lo que vimos en el [capítulo 1](#) sobre la importancia de los mensajes positivos, de reforzar sus cualidades y de este modo poder examinar mejor sus errores.

Cuando le hablemos de sus errores y reflexionemos junto a él es importante hacerlo desde una perspectiva constructiva de lo que le quiero enseñar, y no desde una crítica sobre el error.

Esto incluye un planteamiento de normas constructivo y positivo del tipo “pon los pies en el suelo, se está manchando la mesa”, en lugar de “no pongas los pies en la mesa, es que no sabes ni sentarte bien”.

Recuerda que uno de los pilares fundamentales de la educación es nuestro ejemplo. No le podemos pedir lo que no le damos. Así, además de aplicar las normas de manera congruente, también será importante reconocer nuestros propios errores y enseñarle, mediante nuestro ejemplo, el modo honesto y responsable de subsanarlos o repararlos.

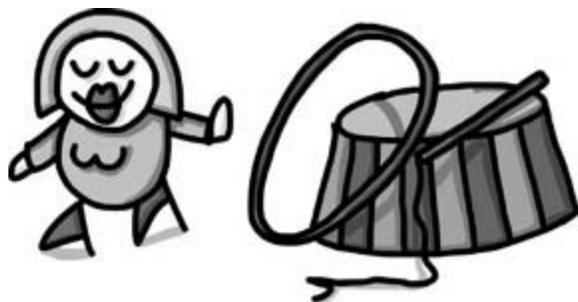
- **Asegurarnos de que nos está prestando suficiente atención**

Posiblemente tu hijo adolescente quiera compartir cada vez menos espacios comunes con vosotros. Quizá empiece a elegir su habitación para pasar la tarde, y esto empieza a ser un ritual necesario para establecer su independencia o empezar a sentirse diferenciado de vosotros, sentir que ya se está haciendo mayor y necesita otro espacio diferente del vuestro. Sin embargo, será importante que no te comuniques desde la distancia, con gritos o dando por hecho que te está escuchando.

Si tu hijo está jugando con el ordenador o comunicándose por el móvil con sus amigos, tal vez no se entere de lo que le estás comunicando. Quizá te oiga o acabe atendíendote en algún momento, pero establecer esta forma de comunicación no será eficaz para vuestra relación.

Si quieres hablar de algo importante con tu hijo, ponte frente a él y míralo a los ojos. Prestaros atención es mucho más que oír y mirar: es escucharos de manera activa, entenderos, entablar una comunicación verbal y valeros de

vuestros gestos para teneros en cuenta. Compartir un pequeño momento en el que los dos os comunicáis será mucho más eficaz que estar todo el día lanzándole mil veces el mismo mensaje desde la otra punta de la casa.



CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS

Otro de los temas que nos preocupa a la hora de establecer normas y límites es qué hacer cuando el adolescente no cumple con ellos.

Seguro que ya habrás comprobado que los castigos no sirven con un adolescente. Con ellos no lo educarás en la incorporación de la responsabilidad sobre lo que ha sucedido, puesto que sólo le permite aprender a cumplirlo mejor o peor y le invita, de manera inevitable, a rebelarse.

Para no encontrarnos con desafíos en la adolescencia sobre los incumplimientos de un castigo o con un “no me hace caso”, debemos ser capaces de transmitir la idea de que cada conducta repercute en el otro o en el mundo, y cada uno de nosotros es responsable de lo que hace. Éstas son las consecuencias naturales, o lógicas, de sus acciones.

Por ejemplo, si tu hijo no se hace la cama, puede pasar tres cosas: o bien dormirá sin sábanas y pasará frío, o bien no podrá acostarse en la cama sin hacer, o bien se hará la cama. No servirá de nada si de repente llega la noche y tiene la cama hecha, le soltamos un sermón sobre por qué se ha ido al colegio sin hacerla y lo castigamos sin ver la televisión. ¿La consecuencia lógica de no hacer la cama es llegar del colegio y que ya esté hecha? ¿Es una consecuencia lógica relacionar la cama sin hacer con ver o dejar de ver la televisión?

El sermón sobre lo que ha hecho, o el castigo de que no vea la televisión esa noche, no serán educativos en relación con el aprendizaje de la responsabilidad y las consecuencias derivadas de hacerse, o no, la cama. El hecho de que no esté conectada la acción y sus consecuencias no ayuda en el aprendizaje de la responsabilidad de sus

acciones ni en el aprendizaje de reparar o subsanar lo sucedido.

Por el contrario, aprender que de cada conducta nuestra se derivan consecuencias lógicas nos ayuda a preverlas, reflexionar acerca de ellas, valorar lo que sucederá si las llevamos a cabo y decidir mejor, por tanto, cuáles serán nuestras acciones. Esto genera seguridad y fomenta la responsabilidad de su elección, puesto que sabrá las consecuencias que de ella se derivan.

Muchos adolescentes no tienen hábitos saludables y responsables. Ni la sobreprotección, ni la permisividad generalizada, ni la imposición le ayudarán a desarrollarlos.

Centrarnos en la educación positiva, valorando sus decisiones, responsabilizándoles de las consecuencias de sus conductas y enseñándoles a reparar sus errores los ayuda a aprender a valorar y reflexionar sobre sus decisiones para ser felices con sus elecciones. Y éstas, cuando se convierten en adolescentes, empiezan a ser cada vez de mayor envergadura.

Así pues, se puede ver que si instauramos unos límites firmes, congruentes y flexibles dentro del marco de una educación constructiva y positiva, señalando y aplicando las consecuencias lógicas o naturales de sus acciones, estaremos educando y reforzando su responsabilidad, sus cualidades y sus puntos fuertes. Esto le ayudará en la toma de decisiones reflexivas y lo guiará en el proceso de hacerse un adulto responsable. Por tanto, lo ayudará en lo relativo a sus metas, sus proyectos y su vida.

LA NEGOCIACIÓN DE NORMAS

La negociación es el proceso de llegar a un acuerdo entre vosotros y vuestro hijo. Es la resolución conjunta de intereses opuestos. Durante la adolescencia hay que practicarla más que nunca.

El adolescente está reivindicando su independencia y autonomía para definirse y seguir en el proceso de conformar su propia identidad. Para facilitarle el camino o la etapa por la que transita no es bueno que le privemos de libertad para elegir, ni que se la demos toda. Es mejor proporcionársela de manera progresiva y gradual. La negociación será una de las herramientas más eficaces para conseguirlo.

A medida que sus pasos sean más firmes y responsables podrá ir accediendo a más libertades y elecciones. Así sabremos que se está haciendo “mayor”, que está asumiendo

la responsabilidad que conlleva elegir, la responsabilidad que conlleva asumir las consecuencias de lo que sucede con sus decisiones y sus actos.

Mediante la negociación podemos intervenir en este proceso gradual. Con la negociación no negamos su necesidad de opinar, sino que apoyamos su necesidad de reafirmarse en sus necesidades, en sus peticiones y en sus requisitos, a la vez que apoyamos la adquisición de una toma de decisiones reflexiva y responsable sobre una base en la que iremos ampliando poco a poco los límites establecidos.

En la medida en la que el adolescente maneje mejor la “pequeña libertad ganada”, tendrá cada vez un poco más. De su responsabilidad, como capacidad de responder a las circunstancias, dependerá el que progresivamente decida en mayor medida sobre las cosas que le interesan o no.



No seremos nosotros quienes le demos (o no) más libertad, sino que será él quien se responsabilice de adquirirla o mermarla.

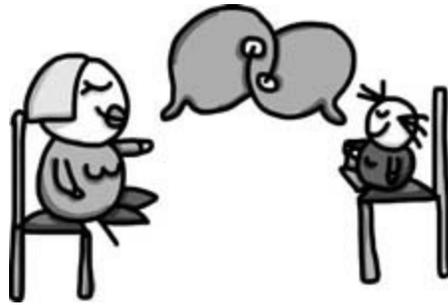
Será importante que nos mantengamos firmes en los pactos, tanto para los avances como para los retrocesos. Vuestro hijo necesita un pacto claro, bien delimitado, para saber dónde se está moviendo y valorar las consecuencias de sus movimientos.

Recuerda que todos jugamos mejor si tenemos claras (y entendemos) las reglas del juego. Si todas las partes han aceptado y validado las normas, éstas son equitativas y las consecuencias de su incumplimiento están claras. Después, todos tenemos la libertad de elegir el modo en que queremos jugar, las estrategias y recursos que queremos utilizar, porque todos sabemos, aceptamos y respetamos los límites del juego y porque cada uno de nosotros jugará de forma diferente.

No todos tenemos por qué jugar de la misma forma. No hay formas ni estrategias perfectas, y aquí reside la trampa de las expectativas. Pensamos que nuestro hijo tiene que jugar de igual modo que nosotros. Pero lo importante no es esto, sino que tu hijo aprenda su mejor estrategia para jugar, la suya propia, con sus propios recursos y fortalezas. Respetando siempre las reglas del juego y ganándose el ascenso a la segunda

fase por sí mismo, con su propio esfuerzo y responsabilidad.

Recuerda que a vuestro hijo siempre le será más fácil cumplir una norma que él mismo ha ayudado a crear y de la que se siente partícipe y parte interesada. Sentirá que lo tienen en cuenta, lo escuchan y lo atienden, y eso aumentará su sensación de pertenencia, ya que él también participa de la co-creación del nuevo sistema relacional en la familia.



Como adolescente, ya es consciente de sus cambios, de su responsabilidad y de los movimientos familiares, empieza a sentirse mayor y necesita que lo apoyemos en este bonito, y a veces difícil, proceso de independencia.

¿CÓMO NEGOCIAR CON VUESTRO HIJO ADOLESCENTE?

Vamos a señalar a continuación los **ingredientes básicos de la negociación:**

- **Disposición real de negociar con tu hijo.**

Ninguna negociación servirá si partes de una actitud en la que crees que esto no servirá, si no confías en que la cumpliréis o que llegareis a un acuerdo. La clave de este punto es el respeto y la honestidad hacia vosotros mismos y hacia vuestro hijo. Que realmente estemos dispuestos a negociar y confiemos. No sabemos qué resultado obtendremos, sólo debemos confiar en que queremos optar a ello, escoger el camino de comunicarnos y negociar una norma para llegar a un mejor funcionamiento en la familia.

- **Buscad un momento adecuado para hacerlo.**

Una vez tomada la decisión interna de negociar, tenéis que elegir el mejor momento para hablar con vuestro hijo. Si ha habido un conflicto entre

vosotros, no intentéis negociar si éste está reciente. Hacedlo cuando ambos podáis atenderos y escucharos sin reproches ni acusaciones, y estéis tranquilos.

- **Expresad lo que para vosotros, como adultos, sería un acuerdo razonable.**

Una vez estéis todos juntos y sentados, con una actitud tranquila y receptiva, expresad los motivos por los que os habéis reunido. Explícale a tu hijo cuál es la norma sobre la que vais a negociar y recuerda algo importante: hazlo de forma clara y concisa, porque ya sabemos que un adolescente no aguanta un sermón o una charla sobre lo que os preocupa. Cuanto más concisos, honestos y congruentes seáis con vuestro mensaje, más dispuesto a escuchar estará él. Así pues, comparte lo que para vosotros, como adultos, sería un acuerdo razonable.

“Necesitamos hablar contigo y llegar a un acuerdo con respecto a la hora de llegar a casa los sábados. Creo que llegar a las once de la noche está bien para tu edad. Es importante que duermas bien y descanses para que el domingo puedas ir al partido. Si quieres conjugar de la manera adecuada tu ocio y tus responsabilidades, pensamos que ésta es una buena hora. ¿Tú qué piensas al respecto?”

- **Dejad también que vuestro hijo exprese su opinión y escuchad atentamente sus razones con respecto a lo que considera un acuerdo justo.**

Ahora es el momento de fomentar en tu hijo la reflexión y tener en cuenta sus opiniones. Déjale que exponga su punto de vista, cuál sería para él un acuerdo justo y sus razones.

No evaluéis ni critiquéis cada una de sus opiniones, o de lo contrario se sentirá juzgado, criticado y no validado y abandonará la negociación. Aunque no estés de acuerdo en lo que exponga, escúchalo de manera activa, interesado en sus inquietudes y sus razonamientos, y valida sus opiniones aunque sean diferentes de las tuyas. Es importante que sepas lo que piensa tu hijo. Así podrás llegar a un acuerdo justo y razonable para ambos.

“Estoy llegando a la una de la madrugada porque todos mis amigos se van a esa

hora, me lo estoy pasando bien y no pasa nada. Me siento como un niño cuando me obligas a estar a las once en casa.”



- **Estableced, de manera razonada, un acuerdo equitativo para los dos.**

Una vez que las dos partes (vosotros y vuestro hijo) habéis expuesto vuestras razones sobre lo que para vosotros sería un acuerdo justo en la norma, es el momento de decidir qué ideas han sido buenas y cuáles son inviables. Pero recordad que al señalar las inviables tendréis que intentar no juzgarle ni ser absolutistas. Un ejemplo. En vez de: “Eso que dices es una tontería” o “¿De verdad te crees que vamos a aceptar eso que dices?”, probad con: “No me sentiría cómodo con esa decisión porque...”, y elegid entre todos, aquellas ideas que han sido buenas.

Una vez que hayáis anotado en una lista todas las buenas ideas posibles para el pacto, elegid una en la que las dos partes salgáis ganando. Siempre habrá que ceder en algo, y esto es aplicable a ambas partes, ya que debemos encontrar el modo de establecer una relación en familia de ganar-ganar.

Idea elegida: “La hora establecida para regresar los sábados será a las doce de la noche junto a Luis, ya que es el amigo tuyo que vive más cerca de casa. Así no volverás solo. Este pacto podrá ser revisado en las fiestas de cumpleaños de tus amigos.”

- **Una vez establecido el acuerdo, tiene que existir un compromiso de que ambas partes lo van a cumplir, siendo firmes y persistentes.**

Es importante que todos tengáis claras las consecuencias lógicas o naturales de su no cumplimiento, que se hablen, se dialoguen, se entiendan y se acepten. Tal

y como hemos visto, ya sabemos que las consecuencias naturales o lógicas son las que siguen, naturalmente, a una conducta. Recuerda que no son un castigo, sino que hacen referencia a su propia responsabilidad, como adolescente, en la toma de sus propias decisiones y consecuencias de las mismas.

Si tenéis clara la negociación y lo que se espera de ambas partes, ambos tendréis que comprometeros en su cumplimiento, respetar el pacto realizado. Podéis dejarlo escrito. Será una forma de constatar que llegasteis a ese acuerdo y todos estabais de acuerdo en él.

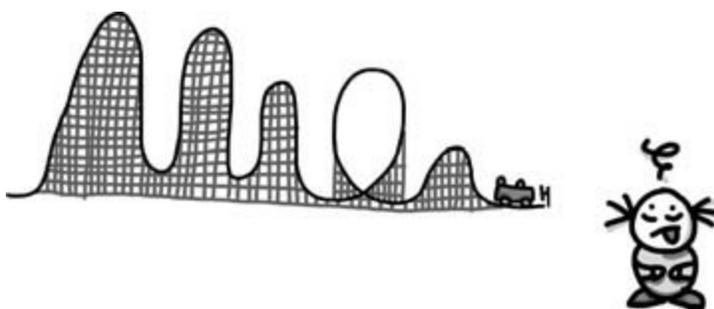
“Todos estamos de acuerdo en que, si cumples con el pacto y regresas a las doce de la noche, en las fiestas de cumpleaños revisaremos la hora para poder regresar más tarde. Si no la cumples, no podrás salir el sábado siguiente y reanudaremos el acuerdo con la hora de llegada anterior, las once de la noche.”

¿Y SI VUESTRO ACUERDO NO SE CUMPLE?

Llegar a un acuerdo no es sinónimo de éxito ni de que el éxito, cuando lo consigamos, perdure en el tiempo. Un adolescente puede cambiar su actitud o sus intereses, y puede no cumplir con el acuerdo ya establecido. Sabemos que es una etapa complicada y cambiante, por lo que esta posibilidad existe en los acuerdos que pactemos con él.

Este hecho nos lleva a dos formas de actuar distintas: o volvemos al castigo anterior y a las reprimendas, conflictos y discusiones que no nos sirvieron de nada, o nos sentamos nuevamente a hablar con él sobre lo que está sucediendo ahora y la forma adecuada de resolverlo y renegociarlo.

Vuestro plan no era malo, solo que ahora necesita que lo reajustéis a una nueva realidad o necesidad.



Por ello, tendremos que sentarnos de nuevo junto a nuestro hijo para escuchar y atender a lo que le está sucediendo ahora. En el adolescente, el mundo interior y el mundo social se convierten en un amplificador de emociones y estados del ánimo. Vive en una continua montaña rusa en la que los cambios pueden ser muy rápidos y bruscos.

Atenderles en estos cambios, sin juicios, será importante para que, una vez hayan bajado de la montaña rusa, puedan mirar atrás y descubrir que, a pesar de las bruscas subidas y bajadas, valió la pena el viaje y, a pesar de que tuvieron que afrontarlo solos, estuvieron acompañados.

Tener presente esto puede ayudarnos a resituarnos con él en sus cambios, a tener la paciencia suficiente para plantear nuevas soluciones que respondan a esta nueva necesidad, a seguir atendiendo sus emociones y las razones por las cuales no ha cumplido con su responsabilidad y con su acuerdo. Al mismo tiempo, y esto también es importante, debe asumir y responsabilizarse de las consecuencias naturales o lógicas derivadas de su fallo en el compromiso.

CON NUESTRO HIJO ADOLESCENTE ¿TODO ES NEGOCIABLE?

No. Seguro que hay cosas sobre las que no queráis negociar, porque son valores que queréis transmitirles a vuestros hijos. Por tanto, es importante atenderos en esta necesidad y dejar claro cuáles son las normas innegociables. Por ejemplo, un valor tal como “hablar con respeto”, o una norma de higiene tal como “lavarse los dientes”.

Ante normas que no son negociables no podemos volver al camino de la imposición, que es justo el que el adolescente va a rechazar y contra el que se va a rebelar. Imponer y controlar no es educar en valores.

¿Y SI NUESTRO HIJO NO CUMPLE CON LAS NORMAS INNEGOCIABLES?

En tal caso, debemos presentar alternativas para que elija entre ellas, recuerda que tu hijo ya es adolescente y necesita reafirmarse en su autonomía y en la responsabilidad de gestionar su propia libertad. No negociamos la norma, sino que flexibilizamos los límites

de su cumplimiento.

Por ejemplo: “Es importante que te laves los dientes. Puedes hacerlo antes o después de ponerte el pijama, pero es importante que te los laves”.



Otro ejemplo dentro de una norma innegociable, como podría ser “recoger tu habitación”, sería dar a elegir la hora o el momento en el que puede hacerlo, pero no dar a elegir su cumplimiento. (Recuerda los ingredientes descritos anteriormente para generar y comunicar normas de forma efectiva.)

Dar alternativas genera una sensación de que se participa en la construcción de la norma, una sensación de toma de decisiones dentro de unos límites establecidos por el adulto. Este hecho fomenta su madurez y responsabilidad.

*La educación es el arma más poderosa
que puedes usar para cambiar el mundo.*

NELSON MANDELA



Ejercicios

Entrenar y reflexionar sobre vuestras habilidades en la educación de vuestros hijos

Propuesta 1: ¿Estoy educando de forma equilibrada?

Elegid una libreta donde ir anotando lo que pensáis y lo que sentís ante las situaciones diarias que se producen en la relación con vuestro hijo adolescente.

Al final de la semana, elegid un momento para compartirlo en pareja, para ayudaros a aclarar vuestros sentimientos y apoyaros en lo que se os “mueve” internamente.

Tener la sensación y la experiencia de trabajar en equipo en la educación de vuestros hijos os permite sentirlos acompañados en el proceso de educar, a la vez que generáis vuestro propio espacio donde poder

compartir sentimientos e inquietudes.

Estas preguntas os ayudarán en la reflexión para llegar a conclusiones de mejora en la educación de vuestros hijos:

- ¿Qué situación con mi hijo me ha generado malestar?
- ¿Cómo he actuado ante este hecho y qué pensamientos alimenté?
- Y luego, ¿qué hice?, ¿qué pasó?
- ¿Pude ver cómo se sintió él? ¿Le he escuchado?
- ¿Sé la necesidad que despertó que sucediera este hecho?
- ¿Sé cómo hacer para satisfacerla? ¿Puedo o quiero hacerlo?

Propuesta 2: ¿Acero o bambú? ¿Proyección o realidad?

Comprobar si vuestras normas están siendo rígidas, impuestas, o flexibles y adecuadas a la edad de vuestro hijo y a sus posibilidades es importante para aprender a educar en positivo, motivar e incentivar una alta autoestima. Para ello os proponemos que reflexionéis sobre si vuestras normas son rígidas como el acero, o flexibles como el bambú, y si están adecuadas a la necesidad de la realidad (necesidad de tu hijo junto a la tuya) o solo a la tuya (proyección).



Haced una lista con diez normas que vuestro hijo deba cumplir. Una tu y otra tu pareja. Escoged un momento en el que podáis compartir el ejercicio de forma tranquila y placentera para ambos y descubriréis cuáles son las diez normas principales para cada uno de vosotros.

Podéis revisarlas y reflexionar acerca de cada una de ellas. Estas preguntas pueden servir de guía para la reflexión:

- La norma establecida ¿es una necesidad vuestra o una necesidad

educativa para tu hijo?

- ¿Tiene algún interés para él? ¿Sabéis lo que opina y lo que siente vuestro hijo con respecto de esta norma?
- ¿Cabe la posibilidad de negociarla o hablarla?
- ¿Está ajustada a su edad y a sus posibilidades reales?
- ¿Podríamos mejorarla en algún aspecto?

Propuesta 3: ¿Veo en blanco o en negro?

Para la práctica de la educación positiva es importante prestar más atención a lo que vuestro hijo “sí hace” bien que a lo que “no cumple”. Prestar atención a este aspecto de forma equilibrada es ser conscientes de que la vida no se muestra en blanco y negro (lo hace bien o lo hace mal) ante nuestros ojos, sino llena de colores y de tonalidades. ¿Por qué actuar en nuestra educación como si todo fuera blanco o negro?

Os proponemos que, al final del día, toméis un tiempo para deteneros a reflexionar acerca de dónde habéis estado más centrados: en lo positivo o en lo negativo.

Estos pensamientos y esta atención selectiva os habrán llevado a un tipo de emoción agradable o desagradable, dependiendo de si os habéis centrado en una cosa o en la otra. Estas emociones, a su vez, os habrán hecho llegar a conductas acordes con ellas.

¿Queréis cambiar o añadir más colores a vuestras vidas? Podéis hacerlo. Podéis ver la gama de colores que también hay en vuestro hijo y en vuestra relación con él.

No sólo se trata de blanco o negro, no sólo os han salido bien o mal las cosas, sino que además somos capaces de hacer muchísimas cosas más. Si os proponéis atenderlas, si las observáis y las apoyáis, crecerán cada vez más, y le darán nuevos colores a vuestra familia.



Ejercicio en familia

Propuesta 4: Negociar una norma

Entre “hago lo que quiero” y “vas a hacer lo que yo te diga” existe la posibilidad de negociar. Te invitamos a probar la forma de negociación en familia que hemos descrito en este capítulo. Recuerda que debes elegir bien el momento y hacer de la actividad algo gratificante y productivo para todos.

Se trata de establecer una nueva forma de normativa: ganar-ganar.

Si te caes siete veces, levántate ocho.

PROVERBIO CHINO

Clave 3

Conducta proactiva. Fomentar la responsabilidad y el esfuerzo en la consecución de metas personales

La adolescencia es una edad en la que se empiezan muchos proyectos personales e intereses nuevos y, a la vez, se abandonan o se cambian por otros. Hay momentos en los que tu hijo adolescente puede sentirse perdido. Esto es normal, ya que está probando aquello que le gusta para poder elegir, y este proceso no siempre es fácil. Pero será importante que, mientras lo hace, le estemos apoyando e incentivando en la consecución de aquello que se propone, que creamos en él, que apoyemos la toma de decisiones responsable y reflexiva y, sobre todo, que se lo demostremos. Que pueda sentir nuestra confianza y apoyo.

Dentro de nuestra responsabilidad en la educación de nuestros hijos está el que seamos capaces de transmitirles la confianza en que realmente pueden hacer aquello que se proponen, así como el apoyo necesario para hacerlo.

Será importante demostrárselo con nuestra actitud y nuestro afecto. Generar y fomentar en él la seguridad interna necesaria para que se sienta seguro en su “vuelo” y, a la vez, darle el sostén, la aceptación y el apoyo necesarios de una seguridad externa, la nuestra como familia, para cuando regrese tras la exploración de su mundo.

Como padres, no podemos ser perfectos ni construir el destino de nuestros hijos. Como padres, podemos acompañarles en su hoja de ruta para que, con nuestro amor y los valores que les transmitamos, puedan seguir caminando fuertes, firmes y seguros pese al paso de los años, para incluso cuando no podáis estar a su lado. Tú también has sido hijo y sabrás que, con los años, uno no olvida el amor y el apoyo recibido.

CONDUCTA REACTIVA Y CONDUCTA PROACTIVA

Cuando una persona siente una necesidad, de forma consciente o inconsciente, provoca una motivación latente que le dirige hacia la satisfacción de dicha necesidad. Para ello necesita pasar a la acción. En ese momento se activa en él la acción motivada. Sin embargo, cuando no alcanzamos nuestro objetivo, cuando no satisfacemos nuestra necesidad debido a los obstáculos, nos arriesgamos a sentir frustración.

Si vivimos ese obstáculo o impedimento como algo salvable, volvemos a activar nuestra motivación y nuestro esfuerzo para probar diferentes alternativas con el objetivo de conseguirlo; es decir, nos responsabilizamos de perseguir nuestro objetivo mediante una actitud proactiva. Si, por el contrario, lo vivimos como algo insalvable, aparece en nosotros la frustración, y puede aparecer una actitud reactiva o pasiva. Por tanto, en función de cómo manejemos esta nueva situación de obstáculo activaremos una actitud proactiva y un hábito saludable que nos aportará bienestar, o una actitud reactiva o pasiva y un hábito no saludable que seguirá aumentando y retroalimentando nuestra frustración.

Por ejemplo, si nuestro hijo quiere un móvil de última generación para hablar y comunicarse mediante el uso de las redes sociales, su necesidad sería comunicarse, y su objetivo o su meta, tener el móvil. Si no se lo compramos (obstáculo), sus reacciones pueden ser diversas. Veamos un ejemplo:



- **Conducta frustrada y reactiva.**

Puede gritarnos y estallar en ira hacia nosotros. En este caso habrá activado una conducta reactiva. Ahora la satisfacción de nuestro hijo es únicamente

eliminar el obstáculo (nuestra negativa), y su rabia y atención estarán dirigidas exclusivamente hacia nosotros. Se muestra inflexible e irreflexivo, y su baja tolerancia a la frustración le hace aumentar su conducta agresiva y su ira.

La conducta frustrada engendra agresividad y rabia, puesto que no se centra en buscar alternativas y soluciones eficientes al problema, sino que se queda fijada en el obstáculo, por lo que retroalimenta la frustración y la rabia al sentirse manejado por las circunstancias.

Ha reaccionado ante nuestro “no” proyectando en el mundo la responsabilidad de no conseguir el móvil. En este caso concreto, responsabiliza a la madre o al padre que no se lo hayan comprado.

La irreflexión, o impulsividad, fomenta que no vea más alternativas para actuar, sino sólo para reaccionar. Así es como aumenta la espiral de la frustración y rabia, puesto que se retroalimentan entre ellas.

La agresividad de un adolescente frustrado dependerá de:

- o La intensidad de la frustración vivida.
- o El número de frustraciones sufridas en el pasado.
- o La importancia que en estos momentos tiene para él lo que no está consiguiendo.
- o Su grado de impulsividad.



- **Conducta motivada y proactiva.**

Esta conducta está basada en el esfuerzo y la responsabilidad de la consecución del objetivo. El adolescente motivado y con una conducta proactiva busca

alternativas al obstáculo, y genera nuevas soluciones creativas y ajustadas a esta situación.

En este caso, su atención seguirá puesta en conseguir el objetivo que realmente cubre su necesidad (el móvil) y no en el obstáculo (la negativa de sus padres).

Mediante la reflexión y la creatividad, podrá generar alternativas de respuestas adaptadas a seguir en dicho objetivo: ahorrar, hacer tareas extra que le permitan tener unos ingresos, rebajar su objetivo a uno más ajustado a su realidad actual y que se pueda permitir: un móvil que no sea tan costoso.

Existen muchos ejemplos de conducta proactiva, en la que la frustración no ha paralizado la búsqueda del objetivo o de un resultado. Thomas Edison le reconoció a un periodista que, antes de inventar la bombilla, había registrado casi mil intentos fallidos antes de conseguir el filamento de tungsteno. No los definió como fracasos, sino como mil formas de conseguir que no se encendiera. “Una experiencia nunca es un fracaso, pues siempre viene a demostrar algo”, dijo.

Perseguir tus propias metas, pese a los obstáculos, persistir en el camino, ser creativo y creer en tus posibilidades son los ingredientes necesarios para no calificar a una experiencia de fracaso, sino como una experiencia que te conduce a otra y de la cual puedes aprender. Podemos ver todo fracaso como una posibilidad de aprendizaje que nos permite crecer, por lo que no existiría tal fracaso sino un eslabón más de nuestro camino. La diferencia estriba en si me quedo bloqueado en él o sigo avanzando.



Si fomentamos el esfuerzo en nuestros hijos, la persistencia en la consecución de sus objetivos y metas, reflexionando para ajustarlos a sus capacidades y limitaciones, y aprendiendo de los errores cometidos para poderse superar, estaremos fomentando la responsabilidad de la consecución de sus propios objetivos. Estaremos fomentando la conducta proactiva y, con ello, le estaremos ayudando a llenar su vida de aquello que desea mediante los logros adquiridos por sí mismo. Estos logros serán los pilares

fundamentales en su autoestima y autoeficacia, puesto que los conseguirá mediante su propio esfuerzo y persistencia, su propia responsabilidad, su propia creatividad y su propia capacidad de superación.

No podemos evitar que se encuentren con obstáculos y frustraciones, pero les podemos enseñar el modo de aprender de ellas y superarlas.

Para ello es importante tener presente que no se trata de reforzar la obtención de unos resultados en vuestro hijo, sino el desarrollo de las cualidades que le conducen a ellos. Aprender y desarrollar las cualidades personales que le llevan a obtenerlo será facilitarle las claves para ser responsable de su propia vida, de sus propios deseos y de poder materializarlos.

Anima a tu hijo a crear y a creer en su propio camino. Ya es adolescente y necesita empezar a hacerlo. Acompáñale en la búsqueda y comparte su ilusión. Lo importante no será cuántos resultados obtenga, sino cómo viva los resultados obtenidos.

No se trata de llegar a ningún sitio, sino de saber adónde quiero ir, dirigirme, persistir en la dirección superando obstáculos y viviendo cada paso como una oportunidad para el siguiente.

LA CONSECUCIÓN DE SUS METAS PERSONALES

Tu hijo adolescente ya no es un niño y empieza a querer definirse por sí mismo, diferenciado de ti. Para ello es necesario que empiece a definirse en sus propios gustos, en sus propias metas. Pero como ya sabemos, tampoco es un adulto, por lo que todas estas metas pueden ser muy difusas, muy cambiantes o muy sólidas. Es normal. Lo importante en esta etapa es que busque definirse hasta encontrarse. No sabemos qué alberga su búsqueda, pero sí sabemos que será más rica en tanto puedas acompañarle y facilitarle experiencias positivas dentro de ella.

Para ello es necesario que pruebe y viva diferentes alternativas desde su propia experiencia, elegida por él mismo. Quiere probar diferentes retos, buscar nuevas sensaciones, nuevas experiencias. Por tanto, será importante que fomentéis en vuestro hijo una conducta proactiva que le haga persistir en esta búsqueda responsable. No hay que bloquearse ante los obstáculos, sino levantarse tras ellos.

Piensa en que, a lo largo de esta búsqueda, él quiere encontrar satisfacciones y

logros, pero también puede encontrarse con algunas desilusiones, frustraciones, negativas o rechazos que puede vivir intensamente en su mundo interno amplificado. Si no le ayudamos a elaborar estas experiencias podrá estancarse en ellas, paralizando parte de la exploración sana de su desarrollo. No podéis evitar que se produzcan dificultades y obstáculos, pero sí podéis hacer mucho por ellos. Podéis seguir proporcionándole las herramientas necesarias para enseñarle a superarlas.

Recuerda que todavía es muy vulnerable, no es un adulto, y está viviendo una etapa en la que todo se experimenta de manera muy intensa, como si fuese la primera y la última vez. Acuérdate de cuando eras adolescente, de cómo viviste la alegría de superar satisfactoriamente un curso, la tristeza de suspender, la rabia ante una prueba de acceso no superada, la tristeza de que no te invitaran a una fiesta, el rechazo de alguien a quien querías o el no tener aquel regalo tan deseado.



Seguramente, al igual que lo viviste tú, puede que tu hijo también lo esté experimentando ahora. Y es ahora cuando puedes ayudarlo fomentando en él la responsabilidad frente a las cosas que le suceden, ayudarlo a sentirse capaz de actuar ante lo que le ocurre, a sentir que sí puede hacer algo con lo que le está sucediendo.

ERES EL CONDUCTOR DE TU VIDA

Si tu hijo culpa al mundo por lo que le ocurre (al profesor, porque lo suspende; a su amigo, por no invitarle a la fiesta; a su entrenador, por exigirle, y a su madre, por no comprarle lo que quiere), queda atrapado en una trampa de frustración o de autoengaños

en la que no puede hacer nada por cambiar la situación. Queda atrapado en una conducta pasiva o reactiva que le conducirá a sentir pena por lo que le ocurre o rabia ante el mundo por lo que le hace. Así pues, quedará atrapado en estos sentimientos que le inmovilizan o le bloquean.

Sin embargo, si le ayudamos a reflexionar y a responsabilizarse de lo que le está sucediendo, a que vea sus posibilidades y las conductas que lo han llevado hasta ahí, para analizarlas, para mejorarlas, recobrará el poder de actuar en su vida, de elegir, de superarse, de aprender. En esta etapa tan crítica de su desarrollo, le estarás ayudando a sentir que puede controlar su vida, sus decisiones, sus acciones y su camino y que no está tan vulnerable ante lo que las circunstancias o el mundo le presenta.



Responsabilizarlo no es culparlo, sino ayudarlo a ser consciente de que una parte de lo que le sucede está motivada por su conducta. De este modo, tendrá capacidad suficiente para responder a ella.

Las cosas no son fruto del azar o de la suerte de los otros. Elegimos hacer cosas que nos conducen a lo que nos está pasando, a veces de forma más consciente y a veces de forma automática o inconsciente. Al igual que es imposible no comunicar, es imposible no elegir. Aunque no hagamos nada, ésta habrá sido nuestra elección (quedarnos parados), y esta elección conllevará unas consecuencias en el mundo y unas respuestas en la gente que nos rodea.

Incentivar la parte de responsabilidad de vuestro hijo en la consecución de metas supone motivarle en el esfuerzo y la persistencia por conseguirlas. También supone aumentar su tolerancia ante posibles frustraciones u obstáculos que puedan aparecer en su camino.

LA CONDUCTA REACTIVA COMO TRAMPA PARA EL CRECIMIENTO

Sigamos con el ejemplo anterior del móvil para explicar en qué manera quedarse fijado a la frustración (al obstáculo, al “no”) no aumenta su conducta proactiva de superación sino su conducta reactiva o su agresividad.

Veamos la primera situación en la que el joven opta por una conducta reactiva ante nuestra negativa a comprarle el móvil y exclama:

“¡Por tu culpa no tengo el móvil! ¡Te odio!”

En este caso, el joven culpa al mundo de no haber conseguido lo que quiere. Os culpa por no habérselo comprado. Siente el pleno derecho a tener el móvil y la rabia consecuente de vuestra negativa.

Reacciona ante la situación enfadándose, gritando y odiándoos por haber sido su obstáculo. Además, como no hará nada para solucionarlo, su frustración aumentará y, en consecuencia, también lo harán su agresividad o su rabia.

Aumentará su frustración, y la rabia consecuente, porque al no hacer nada para solucionarla la va guardando dentro de él, haciendo de su vida una maleta de frustraciones en la que va acumulando cada uno de los rechazos, cada una de las negativas y cada cosa no conseguida. Pasará el tiempo y el peso de la maleta irá creciendo a lo largo del viaje de su vida, puesto que seguirá acumulando obstáculos sin resolver. Resultará inevitable que el peso le moleste cada vez más, con lo que la rabia, el malestar y el mal humor se irán haciendo más intensos.

Cada vez le molestarán más las cosas más pequeñas e insignificantes, porque cada vez que añade algo más a su maleta, su peso aumentará. Esto ocurre porque no se ha detenido a solucionarla, a vaciarla. No se ha ocupado de ella. Se comporta como si no la tuviera, como si no fuera responsabilidad de él, o con la esperanza de que un día la maleta pese menos, desaparezca sola, o venga alguien bondadoso a vaciársela. Y mientras tanto, en la espera, seguirá quejándose, mostrando la rabia por el peso de la

maleta y entreteniéndose en invertir su energía en echarle la culpa al mundo, apoyando su rabia en la injusticia de sus frustraciones.



No sabemos si las frustraciones son justas o injustas, pero sólo son eso: obstáculos en su camino. En la medida en que su energía esté centrada en eliminar el obstáculo y no en buscar la manera de seguir en la búsqueda de su objetivo, queda bloqueado en la rabia, puesto que se centra en algo que no puede controlar. Pese a poner todo su empeño en ello, no puede controlar la forma en que el mundo responde ante él, ni tampoco puede conseguir que el mundo le sea siempre favorable.

Esta ilusión de control es una trampa, ya que quiere encontrar la solución controlando lo que le sucede, pero ello lo empuja a una espiral que lo encierra aún más en su frustración, su rabia y su enfado. Le empuja a esta espiral negativa de frustración y sentimientos de rabia y malestar porque no puede controlar este tipo de cosas. No dependen de él y, sin embargo, sigue empeñado en que lo sean. Esto es un intento (frustrado) de controlar las cosas que pasan y las reacciones de los demás (para que pasen tal y como él desea).

Ahora, su problema o frustración ya no es el hecho de no haber conseguido el móvil, sino una maleta llena de cosas que no ha conseguido y que le enfadan.

De esta manera, la conducta reactiva fomenta un modo disfuncional de afrontar las dificultades.

SU ENEMIGO INTERNO

Dentro de este marco disfuncional de la conducta reactiva, vuestro hijo va formando un hábito negativo de pensamientos, emociones y acciones. A este hábito disfuncional le llamaremos su “enemigo interno”. Es un enemigo porque, lejos de ayudarle en su crecimiento, no deja de buscarle problemas que luego no resuelve.

Pero pongamos un ejemplo para que conozcáis mejor el modo en que funciona su enemigo:

Cuando ocurre algo frustrante para vuestro hijo (por ejemplo, no ha superado la prueba para acceder a un equipo de baloncesto juvenil en el que quiere ingresar desde hace tiempo), su enemigo interno se activa de manera automática y puede decirle:

“Debo de ser un jugador muy malo, ya que no me han seleccionado. ¡Bah! Me da igual. Paso de entrar en el equipo”.

Su enemigo interno actúa del siguiente modo:

- **Pensamiento negativo:**

Ante la no superación de la prueba de acceso, el joven tiene un pensamiento negativo: “Soy un jugador muy malo. ¡Bah! me da igual”

- **Emoción negativa:**

Al pensar de este modo, él mismo se genera una emoción desagradable de tristeza, aflicción o rabia.

- **Acción bloqueada:**

Este pensamiento negativo, así como la emoción de tristeza, aflicción o rabia, pueden llevarle a una acción bloqueada de “me da igual” y “ya no voy a entrenar; total, para qué”.

Se trata de una trampa que le tiende su enemigo interno porque oculta su verdadera necesidad o lo que realmente quiere: entrar en el equipo. No le deja actuar en consecuencia a su deseo para satisfacerlo y conseguir finalmente su objetivo. Sólo activa una conducta frustrada y reactiva que le hace desistir del intento o del análisis de lo sucedido para subsanar los errores y superarse.

Al ocultar su deseo bajo la premisa del “me da igual” puede sentir un alivio pasajero sobre su enfado y su frustración. Pero decimos que es pasajero porque en los primeros momentos sí que le puede servir, ya que le protege del dolor. Sin embargo, pasado un tiempo, seguirá doliéndole o seguirá frustrado, porque su pensamiento seguirá diciéndole que ha sido un mal jugador y que no ha logrado entrar en el equipo, como había deseado en tantas ocasiones. Su enemigo interno no le abandona con facilidad y se lo repetirá una y otra vez. Incluso puede terminar por creérselo, sentirse mal por ello y no actuar para

mejorar o superarse. De ahí que la llamemos trampa.



Mientras no se detenga a reflexionar y siga dándole protagonismo a su enemigo interno, sin cuestionarlo, sin ver más opciones, sin sentir lo que realmente desea, éste seguirá creciendo dentro de él, llevándolo a conductas poco funcionales o efectivas para conseguir su primer objetivo, que era entrar en el equipo de baloncesto juvenil. Se habrá quedado fijado en una conducta pasiva o reactiva y en un hábito disfuncional que lo alejará cada vez más de su deseo o necesidad inicial.

A veces también podrás observar cómo su enemigo interno le pone diferentes trampas para alcanzar sus metas: poner excusas para no ir a entrenar (“hoy estoy muy cansado”), abandonar (“ya no voy”), echar la culpa a los demás (“la culpa la tiene mi madre porque no me apuntó antes a los entrenamientos”) o a sí mismo (“la culpa la tengo yo por no hacer nada bien”), generalizar lo que le ha pasado (“es que siempre me pasa lo mismo”), hacerlo más grande todavía (“no juego bien. ¡Es que no sé hacer nada!”), usarlo para un futuro (“sé que no me van a coger en la próxima convocatoria”), ponerse una etiqueta a sí mismo (“soy Don Fracasado”) o la negación (“me da igual”), pero el hecho de que reaparezca no significa que no pueda hacer algo distinto con él.



Puede empezar a cuestionarlo para no darle tanta credibilidad o poder en su vida. Hacer o decirse lo mismo una y otra vez lo llevará al mismo sitio y a sentir las mismas cosas. Hacer algo distinto le conducirá a otra parte y a sentir emociones nuevas. Así pues, ayúdale a identificar a su enemigo interno para que pueda confrontarlo,

cuestionarlo y decirle: “Hoy ya no te creo. Hoy voy a hacer algo distinto”.

LA CONDUCTA PROACTIVA COMO IMPULSO PARA EL CRECIMIENTO

Sigamos con el ejemplo del móvil; en este caso, para analizar de qué manera puede seguir en el camino de conseguir su objetivo (el móvil) para cubrir su necesidad de comunicarse con sus amigos, en vez de quedarse fijado a la frustración del “no te lo compramos”.

Veamos la segunda situación en la que el joven opta por una conducta proactiva ante nuestra negativa a comprarle el móvil:

“¡Menudo fastidio! ¡Me hacía mucha ilusión tenerlo! Pero entiendo que no es el momento y que no me lo he ganado. Veré de qué forma puedo aumentar mis ahorros y conseguirlo.”

En esta ocasión, vuestro hijo está siendo *proactivo* ante el obstáculo: se enfada, porque hay un obstáculo (y, por tanto, el enfado es congruente), pero más tarde no se queda fijado en la rabia que le produce, sino que puede pararse a reflexionar diferentes alternativas o soluciones. Gracias a la reflexión podrá ver en qué ha fallado o de qué alternativas dispone para conseguir lo que quiere. Esta vez, vuestro hijo se responsabiliza de lo que le está sucediendo, lo cual le permite seguir avanzando.

Una vez hecha esta reflexión, verá en él los recursos y fortalezas que puede poner en marcha, los errores cometidos (si los ha habido) para subsanarlos, y las posibilidades reales para poder solucionarlo, o para buscar alternativas.

En esta ocasión, la inversión de su energía está dirigida hacia lo que sí puede hacer ante lo que le está ocurriendo, a su propia responsabilidad, a lo que sí puede controlar y

que le da libertad. Le da libertad de elección porque se centra en lo que sí puede hacer él mismo.

Asimismo, esta conducta favorece una sana autoestima porque le ayuda en su bienestar y autoeficacia, a sentir que puede conseguir sus metas, a sentirse feliz consigo mismo, acumulando menos frustraciones y más acciones saludables. Poco a poco irá con maletas mucho menos pesadas. Esta ligereza le ayudará, cuando lo necesite, a cambiar de dirección con mucha mayor facilidad. Le habrá ayudado a ser flexible, reflexivo y creativo ante las dificultades y en su vida.



Estas cualidades irán creciendo junto a él para formar sus habilidades para la toma de decisiones responsable y resolver conflictos. No se queda paralizado ante lo que la vida le depara, ante los obstáculos, sino que elige aprender de ellos para seguir en el empeño de superarlos.

SU ALIADO INTERIOR

El “aliado interior” será la herramienta para combatir al enemigo interno. Será la herramienta que le ayude a fomentar la reflexividad, el análisis y la perspectiva, para seguir avanzando en su conducta proactiva y en la consecución de sus objetivos. Le permitirá ver la situación desde fuera, sin quedar paralizado ni bloqueado, sino generando nuevas alternativas.

Se trata de relativizar y cuestionar a su enemigo interno y tener una mirada más amplia de lo que sucede. De este modo podrá ampliar la creatividad de sus soluciones y resolver mejor los posibles obstáculos.

Veamos un ejemplo de cómo funciona este aliado interior:

Imaginad ahora que estáis por primera vez en un laberinto. No sabéis dónde está

la salida, ni cuántos obstáculos vais a encontrar, ni cómo son, ni si estaréis solos o si habrá más gente. De momento estáis, por primera vez, frente a un camino laberíntico.

Ahora, imaginad el mismo laberinto pero desde arriba, como si fuerais un observador externo que puede ver el laberinto en su conjunto. Desde esta nueva posición podéis ver todos los caminos que hay, cómo son los posibles obstáculos, si hay más gente que puede ayudaros o si estáis solos y, sobre todo, vuestra meta final y todos los caminos que conducen a ella.

Ahora que podéis ver en perspectiva todas las alternativas que conducen a vuestra meta, tendréis que elegir la más adecuada. Para ello, podéis analizar vuestras necesidades, vuestros recursos y fortalezas, sopesando vuestras vulnerabilidades y los posibles obstáculos o dificultades, y qué podréis hacer en el caso de que éstas aparezcan.



Una vez tengáis clara la decisión, el plan de acción y los recursos que necesitáis para ponerla en marcha, volved al laberinto y, convencidos, caminad en la dirección que os habéis marcado.

Si surge un nuevo obstáculo que no hayáis previsto, paraos, volved a coger la perspectiva suficiente, convertíos de nuevo en un observador externo que ve lo sucedido desde arriba. Una vez allí, generad nuevas soluciones y decíos: “Muy bien, vamos a valorar la forma de seguir adelante y superar estos obstáculos”.

No tenéis que encontrar la solución perfecta, sino sólo la mejor. Por eso, no tengáis miedo de pensar en tantas soluciones como imaginéis, y sed creativos con ellas. Luego, cuando las tengáis todas, podréis elegir la mejor.

Así es como vuestro aliado interior puede ayudaros a buscar soluciones y

alternativas. Pero, a veces, vuestro hijo no puede tomar la distancia adecuada con respecto a la situación, ni tampoco puede “verla desde arriba” porque le preocupa demasiado y no sabe salir de ella. Puede dudar demasiado entre las alternativas o pueden darle miedo determinados obstáculos.

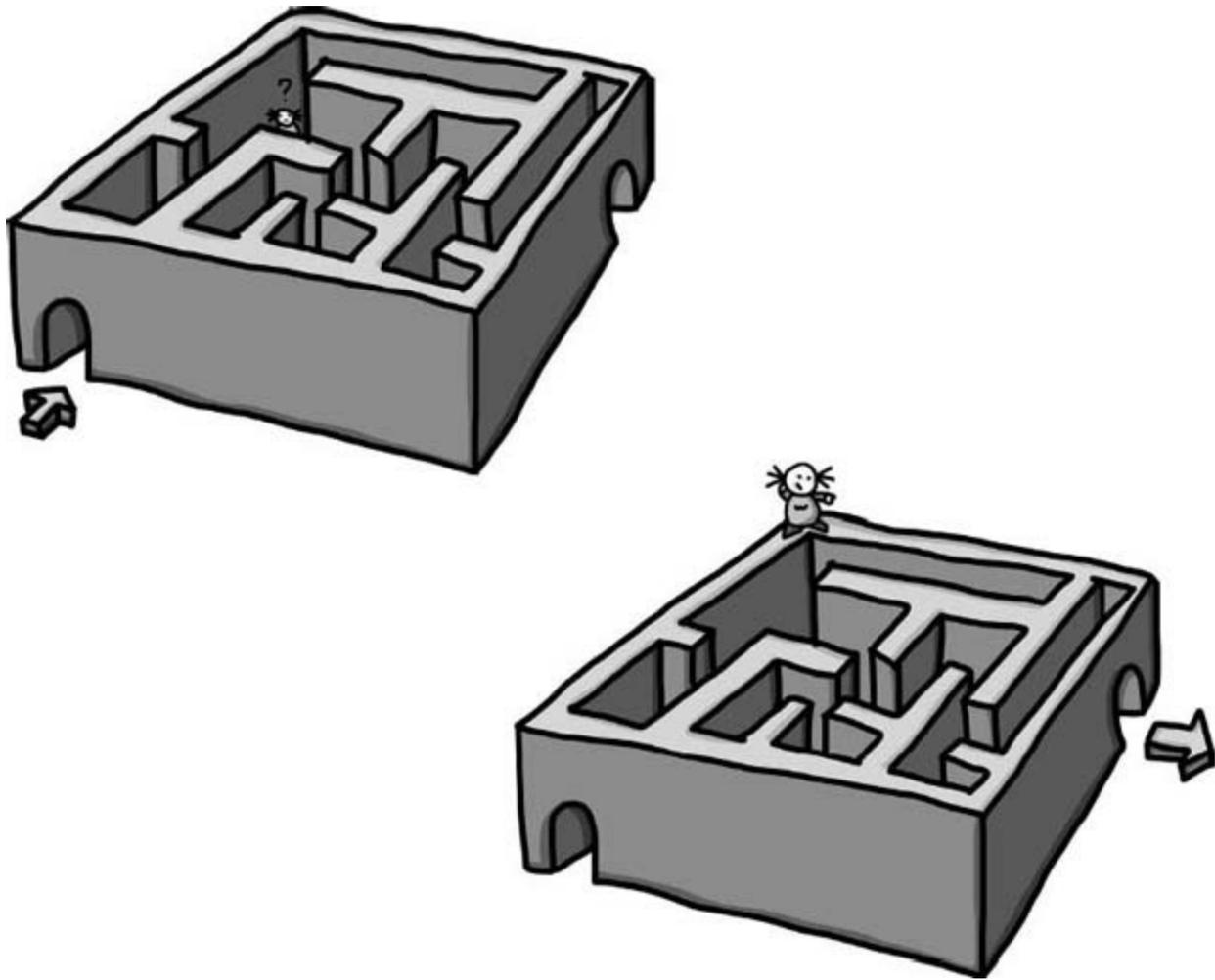
Cuando esto ocurra, quizá le resulte difícil recurrir a su aliado interior. En tal caso, podemos enseñarle a apoyarse en alguien de confianza: vosotros, su mejor amigo o su profesor. Alguien que pueda ayudarlo a generar respuestas responsables y adecuadas para solucionar la situación en que se encuentra.

Enseñarle a pedir apoyo ante una situación que le desborda será importante en esta etapa donde los conflictos internos y externos se abren al mundo. Será optar por la alternativa saludable de recurrir a alguien confiable para que le ayude a coger perspectiva y a decidir responsablemente ante la dificultad o el conflicto, en vez de optar por la pasividad o la reactividad ante lo que le ocurre.

La adolescencia es una etapa complicada, muy vulnerable ante el mundo social que le rodea, y vuestro hijo puede sentirse desbordado en muchas ocasiones: abusos, peleas, drogas o rechazos. Si ha aprendido que apoyarse no es rendirse, sino poder ayudar a su aliado interior a planificar con el fin de solucionar, podrá hacerlo y seguir siendo proactivo en sus decisiones. Podrá seguir avanzando hacia sus metas y sentirse fuerte en el camino.

Su aliado interior es su observador imaginario que le ayuda a mirar la situación desde una perspectiva externa, a coger distancia, a relativizar, a ver posibilidades y alternativas. Es el que le ayuda, desde esa distancia, a escucharse y atenderse en sus necesidades, en lo que quiere. Le ayuda a poder reflexionar sobre cuál está siendo su actitud, cuáles son sus creencias y pensamientos y qué emociones surgen en él, si se está bloqueando o si está avanzando hacia sus metas. También es el que, haciendo uso de la voluntad y de la responsabilidad de su elección, le ayuda a permanecer en la situación para enfrentarse con ella.

En ocasiones, puede que no llegue a la meta esperada. Esto no significa que deba abandonar su objetivo. Sólo significa que debe replantearse de nuevo la situación y reevaluar lo que está sucediendo. Todo plan de acción debe ser firme y flexible, lo suficiente como para persistir en el tiempo e ir ajustándose a la realidad de cada momento.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A TENER UNA ACTITUD PROACTIVA ANTE LAS DIFICULTADES?

Herramientas de uso para potenciar la conducta proactiva en nuestros hijos

- **El poder de la autodisciplina, del esfuerzo.**

No se consiguen las cosas “porque sí” o “porque soy tu hijo y tú me lo tienes que dar”, sino porque él también debe invertir su esfuerzo, su planificación y su persistencia en conseguirlo. Es importante que no se lo des todo hecho o que,

cuando no se lo das y se enfada, no te centres en su conducta agresiva o reactiva. Hay que tener presente que debemos educarles en el esfuerzo por conseguir sus objetivos y superar limitaciones. Ayudarles a crear hábitos saludables de pensamiento y acción que les lleven a una emoción y actitud positiva de logro.

Para ello no hay que centrarse en reforzar en él los resultados finales conseguidos, sino el esfuerzo realizado hasta llegar a ellos: su organización, sus madrugones, sus sábados por la mañana estudiando, sus ahorros, su interés o su persistencia.

Si valoráis y reforzáis su esfuerzo por conseguir sus metas, estaréis fomentando la adquisición de una disciplina propia. Ésta estará dirigida y motivada a la consecución de las metas que tu hijo quiera en su vida. Y eso vale más que un resultado puntual, puesto que será la apuesta segura de que se producirán muchos más resultados a lo largo de su vida.

- **La responsabilidad.**

La responsabilidad debe entenderse como la capacidad para responder de manera reflexiva ante nuestra conducta.

Puede que a vuestro hijo adolescente no le sea fácil detectar las cosas que dependen de él y de su responsabilidad. Es probable que su primer impulso sea responsabilizar al mundo de todas las cosas malas que le ocurren.

Para un adolescente es mucho más fácil y rápido detectar la responsabilidad y la culpa en el resto del mundo (“el profesor me tiene manía”) antes que pararse a mirar lo que depende de él o lo que ha hecho o dejado de hacer (“no he estudiado suficiente para este examen”). No obstante, el que tenga esta tendencia no significa que no podamos hacer nada al respecto, sino que podemos ayudarlo a conseguirlo y debemos entrenarlo en esta materia.

Ayúdale a reflexionar sobre lo que sí depende de él, a analizar su conducta desde un punto de vista constructivo. Recuerda lo que hemos visto en capítulos anteriores. Es mucho más efectivo centrarnos en lo positivo, en sus cualidades y en un análisis del error para reflexionar y buscar una alternativa, no para señalar el fallo y culpabilizar. Esto podría llevarle a una conducta reactiva y no a educarle en una conducta proactiva.

En la medida en que vuestro hijo adolescente pueda afrontar más experiencias y dificultades, supere más obstáculos desde sus fortalezas y desde conductas creativas y adaptativas, aprenda de sus errores y aprenda a pedir apoyo, habrá optado por una vida responsable de sus elecciones, de sus éxitos, de crecimiento, de esfuerzo y de persistencia que le conducirá a un bienestar y satisfacción personal.

Por tanto, ayudar a tu hijo a fomentar su responsabilidad, su esfuerzo y su aliado interior le ayudará a dirigirse a nuevas alternativas de respuesta. Le ayudará a asumir que su conducta, sus elecciones y su esfuerzo pueden llevarle a hacer cosas nuevas que a su vez le harán sentirse mejor. Que puede alcanzar las metas que desea, y sentirse feliz en su día a día.

En el apartado de ejercicios, hemos preparado unas propuestas para hacer en familia, con la finalidad de entrenar esta conducta proactiva, la responsabilidad, el esfuerzo y el aliado interior en nuestros hijos y, por qué no, en nosotros mismos.

Creer que algo es posible es hacerlo cierto.

FRIEDRICH CHRISTIAN HEBBEL



Ejercicios

**Entrenar nuestro “aliado interior” y nuestra autodisciplina.
Ayudad a vuestro hijo a fomentar la responsabilidad**

Propuesta 1: Las 5M.

Las 5M nos ayudarán a entrenar y dar fuerza a nuestro “aliado interior”.

Elegid un lugar donde os guste estar. Poneos cómodos, coged un papel y bolígrafo para anotar, y pensad en cinco metas (5M) para este próximo curso.

Para ello, valorad el que tanto vuestro objetivo como vuestro plan estén ajustados a la realidad, a cosas que dependan de vosotros y que podáis hacer con vuestros recursos y cualidades. No tienen por qué ser grandes proyectos, pues en los pequeños deseos está la esencia de los grandes trayectos.

- Determinad para cada una de las metas objetivos a corto plazo.

- ¿Qué capacidades, cualidades y fortalezas tenéis que puedan ayudaros en estos objetivos?
- Realiza un plan de acción. Para ello, anotad cuantas soluciones vengan a vuestra mente. Utilizando la imaginación y la creatividad podréis hacer de observador externo y generar nuevas alternativas.
- ¿Cuántos obstáculos prevéis en cada uno de ellos? ¿Cuál será, entonces, la mejor opción que podéis elegir?
- Empezad a poner en práctica la opción elegida y no olvidéis ir revisándola.

A veces, nuestro “enemigo interno” aparece para ponernos trabas, o pueden surgir imprevistos externos. No pasa nada: no abandonéis la meta. Volved a reflexionar sobre posibles alternativas y posibles fallos, ya que esto os ayudará a seguir aprendiendo y mejorar vuestra técnica de entrenamiento.

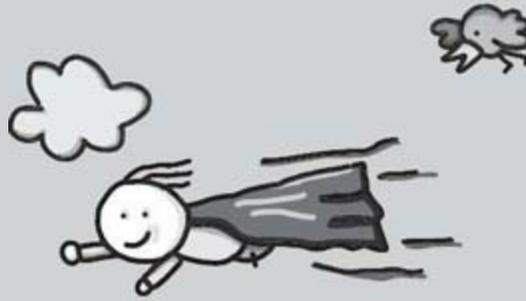
Propuesta 1-a: 5M al rescate.

A veces querrás ayuda para generar ideas nuevas, para resolver un obstáculo, o para compartir tus 5M. ¡Muy bien! Busca a una persona de confianza que sientas que puede ayudarte en esta tarea.

Propuesta 2: Nuestros héroes.

Haced una lista de personas o personajes a quienes admiréis. Pueden ser reales o de ficción: un chico del instituto a quien se le dan muy bien las chicas, un profesor, un actor, un personaje de la televisión, el cantante de tu grupo preferido o un superhéroe de ficción. Cuando los tengáis, describid las cualidades de cada uno de ellos y que hacen que lo admiréis o que os guste. Algunas de estas características coincidirán, y otras serán exclusivas de ese personaje.

- ¿Cuáles de todas estas cualidades os gustaría desarrollar en vosotros?



Ahora que ya estáis entrenando con vuestro “aliado interior”, éste puede ayudaros a confiar más en vuestras posibilidades:

- ¿Cómo podríais conseguir las? ¿Por dónde podríais empezar?

No perdáis vuestra lista: ellos serán vuestros referentes en el camino.

Recordad: la consecución de estas propuestas puede costar esfuerzo. No se trata de una tarea fácil. No obstante, si os dais la oportunidad y os valéis de vuestro esfuerzo y vuestra responsabilidad, seguro que lo conseguiréis. No abandonéis, ¡comprometeos con vosotros mismos!

Propuesta 3: Nuestro abrazo.

Seguro que estaréis transitando el camino de la autodisciplina, de conseguir más cosas por vosotros mismos, de mejorar. En este caso, daos un abrazo a vosotros mismos.

A todos nos gusta recibir el cariño de la gente que queremos. Siempre está bien pedirlo. Pero ahora es bueno que, además, aprendáis a dárselo a vosotros mismos.

Escribid una carta dirigida a vosotros mismos, con vuestros compromisos, lo que estáis haciendo, vuestro esfuerzo y lo que estáis consiguiendo, y agradeceos lo que estáis haciendo por vosotros.

Esto forma parte del refuerzo y reconocimiento sobre lo que hacemos bien y nos ayuda a pensar en positivo y no abandonar nuestras metas. Si os apetece, incluso podéis compartirla con alguien importante para vosotros.

Ejercicio en familia

Propuesta 4: CD.

Cuando vuestro hijo esté muy atascado en una conducta reactiva o en la frustración, y sólo esté centrado en su enfado y en la culpa de los demás o del mundo, podéis ayudarle con esta propuesta del CD.

Si a vuestro hijo le sucede esto es porque está centrado en el otro y quiere cambiar o controlar algo que no puede. Se olvida de su necesidad y pasa a dirigir su ira y frustración hacia donde ve que hay un obstáculo. Ésta es la forma en la que empieza a “rayar su CD”.

Esta propuesta está pensada para que repare en la presencia de su “enemigo interno” (el cual le lleva a alimentar su frustración y su enfado) y para que pueda ver los aspectos que no puede controlar y los que forman parte de su responsabilidad.

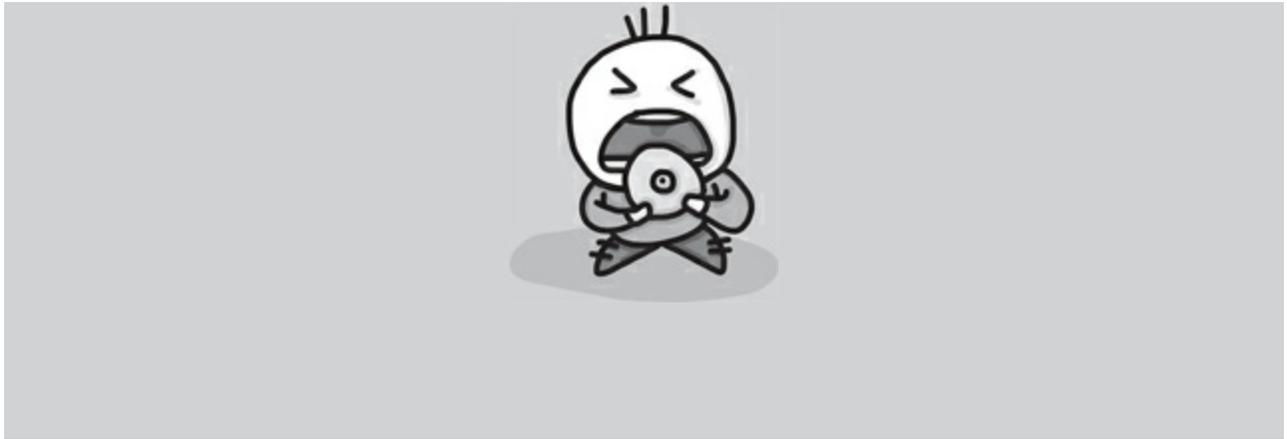
Centrarse en lo que no puede controlar le generará impotencia y rabia. Debemos ayudarle a detectar los aspectos que sí puede controlar; es decir, ayudarle a fomentar la conducta proactiva. Esto le devolverá la responsabilidad de poder hacer algo nuevo con la situación, y el alivio de poder salir de su frustración.

Vayamos a la propuesta:

Dibujad un CD de música en el centro de un folio. Ayudadle a reflexionar sobre la situación en la que se siente atascado en su enfado o preocupación y sobre las cosas que no dependen de él, las cosas que no puede controlar. Anotadlas en el exterior del CD, por todo el espacio libre que queda en el folio.

Escribir, dentro del CD, aquello que sí depende de él, todo lo que puede hacer y controlar. Ayudadle a reflexionar y a generar ideas.

Una vez completado, reflexionad sobre estos aspectos y recordadle que él puede elegir la música que quiere que suene en su vida.



*Quien no comprende una mirada tampoco
comprenderá una larga explicación.*

PROVERBIO ÁRABE

Clave 4

Gestionar emociones: bienestar emocional

¿Cuántas veces has tenido un conflicto y has pensado: “Bueno, ya está, ya pasó”? ¿Piensas de verdad que ya pasó? Por lo general, tratamos las emociones como si realmente desaparecieran por el mismo hecho de no pensar en ellas. Nada más lejos de la realidad. Una emoción no desaparece ni se evapora por el hecho de que no seamos conscientes de ella. En realidad, el hecho de no prestarles atención y no canalizarlas para aliviarlas, así como guardárnoslas para que no se vean, es un mecanismo que puede hacernos daño si se cronifica.

Le prestamos mucha atención a nuestra forma de expresarnos y de comunicarnos y muy poca a nuestra forma de vivir las emociones. Sólo les prestamos atención cuando son muy intensas, y muchas veces lo hacemos para frenarlas por miedo a que se hagan más grandes. ¿Cuántas veces hemos escuchado cosas como “no llores, estate tranquilo, tampoco ha sido para tanto”, “venga, no tengas miedo, ¡pero si esto es una tontería!”, o “estate tranquilo, no pasa nada”?.

A lo largo de los años la expresión emocional ha estado vinculada a la vulnerabilidad, sobre todo en los hombres, en quienes se reforzaban las actitudes de “no llorar”, “no ser cobarde y “no asustarse”. Se educaba en la supresión o interrupción de la expresión de las emociones calificadas como negativas, tales como la tristeza y el llanto, el miedo, la ira... Te invito a reflexionar al respecto. El hecho de que te digan que no sientas algo ¿hace que desaparezca la emoción en ti? Si interrumpes un llanto ¿consigues con ello que la tristeza desaparezca? Si interrumpes tus gritos ¿desaparece tu enfado?

Las emociones no desaparecen de nuestro organismo sino que se alivian mediante su expresión y adecuada elaboración. Podemos esconderlas, no mostrarlas. Pero esto no nos ayudará. Necesitamos atenderlas para que se transformen, puesto que nos damos permiso para elaborarlas.

De ahí la importancia de aprender a prestar atención y canalizar nuestras emociones y las de nuestro hijo. Si no interrumpimos su emoción ni la juzgamos, y además lo ayudamos a canalizarla de manera positiva, sin hacerse daño a sí mismo ni al otro, y a elaborar lo ocurrido, estaremos propiciando las herramientas personales necesarias para que alcance un bienestar emocional.



EL MUNDO EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE

Ahora que tu hijo está en la adolescencia debes tener presente que todo cuanto vive y todo cuanto experimenta está envuelto en una alta intensidad emocional. Es como si tuviera unas gafas de aumento que le permitieran vivir, buscar y enfocar cada interacción social y con el mundo valiéndose de un gran entusiasmo.

Las emociones y los sucesos que las provocan se viven de manera muy intensa. Su mundo interno y sus vivencias personales se amplifican. Se está haciendo mayor y quiere ver y sentir el mundo desde sus propias decisiones, desde sus propios sentidos. Ya no le basta con que se lo cuentes: ahora quiere experimentarlo.

Esta amplificación de la intensidad con la que vive en esta etapa cobra mayor relevancia si se tiene en cuenta que irá construyendo sus próximas experiencias basándose en las primeras. Éstas son la base para sucesivas experiencias, porque dejan un recuerdo emocional ligado a ellas. Así, toda situación que vivamos en nuestro presente activa en nosotros el recuerdo emocional de la primera vez que la vivimos. Nuestro presente y nuestro pasado quedan unidos por nuestra mente emocional. Y, según nuestro estado emocional actual, activaremos un tipo de recuerdo.

Por ejemplo, no es lo mismo que en el cambio al instituto vuestro hijo se haya integrado en un grupo de amigos como líder que el hecho de que, al ingresar en el instituto, no haya encontrado su lugar y se haya visto señalado o rechazado por sus compañeros. Su identidad, que se está creando en estos momentos, es muy vulnerable a las situaciones externas, por lo que el estado emocional que las acompaña, también lo es. Ahora recordará esta experiencia junto a las emociones que se vincularon a ella en cada

una de las ocasiones que necesite entrar a un grupo nuevo de amigos o compañeros. Por este motivo existe una gran diferencia entre una mala experiencia vivida como adultos y una mala experiencia vivida como niños o adolescentes.

CUIDAR DEL ESTADO EMOCIONAL ES CUIDAR DE SU SALUD Y DE SU BIENESTAR

Vivir con un adolescente es presenciar una montaña rusa emocional donde los planes de futuro llegan sólo al día de hoy. Tras la vuelta del instituto, tras una fiesta del fin de semana, tras su primera ruptura o reconciliación amorosa..., su vivencia intensa del presente le habrá podido llevar a la mayor alegría o a la mayor tristeza, a la mayor celebración o, también, al mayor ataque de ira. Tu hijo adolescente no mira tan a largo plazo como nosotros, que somos adultos. Vive en un presente en el que lo prioritario es experimentar plenamente el día de hoy: la ropa que llevaré al instituto, si me encontraré hoy a María, si Juan me ha mirado, la gran tristeza ante la primera ruptura amorosa, la gran alegría tras el primer beso, si mi amiga me necesita hablo con ella todo el rato de lo que ha pasado dejando a un lado mis clases. Así, la intensidad de sus experiencias es proporcional a la intensidad de sus emociones.

Como padres, transitar la adolescencia con vuestros hijos es acompañarlos en esta etapa de crecimiento, es ser sensibles a sus momentos, no juzgar lo que le ocurre, sino respetar su estado emocional. Presta atención a sus emociones, puesto que son signos de cómo está su mundo interno, señales de cómo está viviendo su adolescencia y los sucesos que le ocurren. Son su realidad actual y la mejor ayuda es atenderlas para ayudarle a expresar y sanar, a vivir mejor sus experiencias presentes.

Su identidad se está creando y necesita sentir la aceptación de su estado de ánimo y transitar sus emociones. Esto le permitirá tener una mejor consideración de sí mismo y del mundo que le rodea.

Como padres, estando conectados con su emoción, respetándola y atendiéndola, estaréis facilitando el ambiente propicio para que vuestro hijo siga construyendo su identidad desde una base de seguridad interna. Basada en el bienestar emocional, la confianza y el apoyo que le propicia su entorno, la familia.

LA CONSTRUCCIÓN DE SU CORAZA

No, si yo estoy bien. A mí no me pasa nada, yo paso de todo lo que me digan, paso de ellos.

Toni, de quine años

Aunque muchas veces os muestre su aparente dureza y su aparente insensibilidad, el adolescente vive sus nuevas experiencias con mucha intensidad. Ésta le hace muy sensible a su entorno, hasta el punto de que a veces necesita crear esta coraza para que lo proteja.



Junto a la amplificación de su mundo interior y emocional, y la exploración de emociones fuertes, el adolescente busca sin cesar la experimentación para saciar su sensación de que ya no es un niño, de que está creciendo y es dueño de sus decisiones, su cuerpo y sus vivencias. Le encanta descubrir el mundo con sus propios ojos, vivir nuevas experiencias elegidas por él, arriesgarse, ir de un grupo a otro, confrontar a los adultos, probar a saltarse los límites sociales, experimentar con su cuerpo, en el gimnasio, en el sexo o sentirlo como propio. Pero esto puede llevarlo a situaciones que generan en él reacciones emocionales positivas o negativas, reacciones que podrán ser moderadas y, a veces, muy extremas.

Así pues, esta intensidad emocional, que tu hijo vive en un mundo interno muy amplificado, puede resultar peligrosa, ya que habrá muchas situaciones que despierten en

él emociones demasiado intensas: tristeza que le lleve al aislamiento, abatimiento que le lleve a la pasividad, enfado que le lleve a la cólera, miedo que le impida seguir avanzando o la rabia que le haga explotar contra el mundo. Si no sabe gestionarlas y no encuentra el apoyo ambiental adecuado para resolverlas, esto puede conducirle a la construcción de una coraza para defenderse o protegerse del mundo.

La coraza está formada para defenderse de su propio dolor o sufrimiento, por el miedo a sentir o por el miedo a expresarse. El adolescente necesita confiar en un ambiente disponible que le acepte para seguir compartiendo su mundo interno. Necesita seguir sintiendo que sigues ahí pese a que te lo pone cada vez más difícil.

Piensa en animales que tienen un caparazón, tales como el caracol o el cangrejo, y piensa en lo que hay bajo su coraza. ¿Siguen siendo igual de duros bajo su caparazón? La función de la coraza es proteger de la sensibilidad interna, así que no te quedes solo con lo que tu hijo te muestra, párate a pensar cómo se estará sintiendo para tener que defenderse de esa manera, para tener que actuar de la manera en la que está actuando. Para construir el caparazón bajo el que se esconde.

Si sois conscientes de lo importante que resulta ayudarles a saber gestionar sus emociones, y si os mostráis disponibles, atentos y sensibles a lo que le sucede, podréis dotarles de las herramientas adecuadas para que puedan canalizarlas en vez de esconderlas.

Y esto no significa que vuestro hijo os lo tenga que contar todo. Puede que, en la adolescencia, no seáis las personas elegidas para compartirlo. Quizá vuestro hijo no os quiera mostrar su sufrimiento; pero, si le dotáis de las herramientas adecuadas, podrá apoyarse en sus amigos o en alguien importante para él, y sentir que sigue avanzando en su desarrollo emocional, gracias a la confianza que deposita en el entorno y el apoyo que éste le devuelve.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE A MEJORAR SU BIENESTAR EMOCIONAL?

Todos nosotros experimentamos y sentimos muchas emociones distintas: alegría, tristeza, ira, repugnancia, vergüenza, amor, sorpresa o miedo. Todas son positivas porque aseguran nuestra supervivencia y adaptación a diferentes situaciones o dificultades de nuestra existencia, siempre y cuando las atendamos y las expresemos.

Por supuesto, nacen de nosotros y tienen autonomía propia, por lo que todos tenemos derecho a sentirlos sin tener que justificarnos por ello. Nadie puede decirnos cómo nos tenemos que sentir. En vez de eso, seamos tal y como somos. ¡Eso está bien! Cuidarnos, escucharnos, respetarnos y, al aceptar cómo nos sentimos, podremos elegir el modo de expresarlo, tal y como lo necesitemos. Sólo entonces desaparecerá nuestro malestar y nuestras emociones se habrán transformado.

Seguro que recordáis alguna situación en la que os sentisteis tristes, cuando huir de la tristeza fue imposible o no sirvió. Podéis haberos engañado a vosotros mismos y haberos distraído para no ver vuestra tristeza pero, con el tiempo, seguro que volvió a aparecer. Huir no sirve de nada, porque las emociones no desaparecen sino que se alivian, y el alivio sólo se produce gracias a la aceptación y la expresión de éstas.

Sin embargo, cuando nuestro hijo vuelve muy enfadado del instituto o se pone triste ante un comentario de sus amigos, o sentimos que tiene miedo ante un examen, solemos relegar la emoción a un segundo plano, o rechazarla y apartarla con el fin de solucionar lo que le ocurre de manera racional. Esto conduce a un olvido de una parte importante de nosotros, pues nos olvidamos de que también somos seres emocionales.

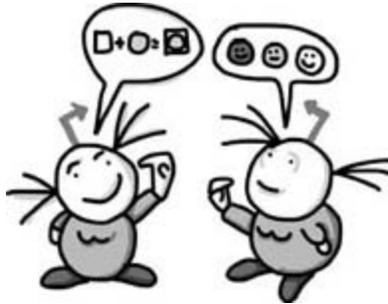
NUESTRA MENTE EMOCIONAL

Nuestra mente está dividida en dos hemisferios: el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. Ambos se unen a través de un haz de fibras llamado cuerpo calloso, cuya función es que ambos hemisferios trabajen de forma conjunta y complementaria. Cada uno de nuestros hemisferios cerebrales está encargado de gestionar una función distinta. Así, nuestro hemisferio izquierdo es el centro ejecutor de nuestra parte racional, ya que se ocupa de la lógica, de lo lingüístico, y nuestro hemisferio derecho es el que se ocupa de nuestra parte emocional, de nuestros recuerdos personales, de la comunicación no verbal.

Entonces, ¿por qué atender sólo a una parte nuestra? ¿Por qué quedarnos con la mitad de la información? Si nos atendemos de una manera holística (global), si favorecemos la integración de ambas (razón y emoción) estaremos integrando nuestros hemisferios cerebrales, estaremos favoreciendo nuestro equilibrio y bienestar.

Por tanto, será importante que atendamos a nuestro hijo desde su emoción, sintonizando con lo que siente. Al mismo tiempo, podemos ponerle facilidades para que

nos cuente lo que le ha sucedido. No cabe duda de que aceptar su estado emocional, expresarlo y compartir lo sucedido le ayudarán a elaborarlo y transitarlo. Si integramos ambas funciones (razón y emoción), estaremos favoreciendo su sano crecimiento y bienestar.



Para favorecer dicha integración por parte de nuestro hijo será importante que aceptemos y atendamos su emoción sin juzgarla. Debemos apoyar su expresión y su elaboración, y estar en sintonía con él.

Tu hijo no puede hacerlo solo, necesita el apoyo del ambiente y de una interacción saludable para confiar su mundo interno. Mostrarte disponible y conectar con su emoción será la base de esta seguridad externa que necesita para hacerlo.

Esto os puede resultar difícil a veces, ya que o bien os duele verlo triste o bien no sabéis muy bien cómo asistirle en su rabia. Por eso es importante que seáis capaces de diferenciar vuestra emoción de la de él. Es importante que le contengas, que le escuches, que le ayudes a expresarla y aliviarla. Si eres consciente de tus miedos, te resultará más fácil atenderte y diferenciarte de tu hijo para estar con él y estar contigo. Necesitas respetar y atender ambas direcciones de la emoción: las que ves en tu hijo y las que sientes en ti.

LAS EMOCIONES COMO DIRECTORAS DE SUS ACTUACIONES Y MEDIADORAS DE SUS PENSAMIENTOS

La emoción es la que dirige nuestra conducta y es la que va a influir en nuestros pensamientos (y viceversa, puesto que nuestra forma de pensar también va a influir en la forma en la que alimentamos nuestras emociones y nuestra conducta). Ser consciente de

ella nos ayuda, por tanto, a entender lo que nos ocurre, a expresarnos de una manera congruente y a dirigir nuestros actos y nuestros pensamientos hacia la elaboración y la resolución de lo que nos ocurre. Nos ayuda a ocuparnos de nosotros mismos.

Cada hecho significativo que se produce en nuestro día a día tiene un impacto emocional en cada uno de nosotros. Muchas veces caemos en la dinámica de no atenderlo, de no saber cómo nos sentimos, de cómo estamos en nuestro fuero interno. A menudo ponemos toda nuestra atención en las exigencias a las que nos vemos sometidos en nuestra actividad cotidiana, compuesta de una infinidad de tareas. De este modo, nuestra atención se centra en los sucesos externos; es decir, en la acción, en los hechos y en nuestra interpretación de éstos. Sólo atendemos a nuestros pensamientos y acciones pero no a nuestro estado emocional, a lo que nos ocurre en nuestro mundo interno. Ser conscientes de nuestras emociones nos permite elegir qué hacer con lo que sentimos para poder subsanarlo por completo.

Recuerda que la emoción influye en nuestros pensamientos y en la dirección de nuestra conducta. Relegarla al fondo de nuestra experiencia equivaldrá a no darle la importancia que realmente tiene en la dirección e influencia de nuestra vida.

Por ejemplo, si tu hijo siente rabia porque no le invitaron a la fiesta de este sábado, puede pensar:

“¡Siempre igual! No les caigo bien. Al final me quedaré solo en mi casa, como siempre...”

Esta situación le está creando una tensión emocional de rabia, que está evaluando de manera subjetiva como “no les caigo bien” y que, en su conjunto, le lleva a la acción de “quedarse solo en casa”, hecho que retroalimentará a lo largo del fin de semana con una rabia acumulada porque, a fin de cuentas, se ha quedado solo en casa.

Recuerda la importancia de nuestros pensamientos y de nuestro “enemigo interno”, puesto que tendemos a confirmar en el mundo aquello en lo que creemos. Así, estaré confirmando que “me quedo solo, y es porque no le caigo bien a la gente”.



Sin embargo, si ante la misma situación en la que siente rabia porque no le invitaron a la fiesta, toma conciencia de sus emociones, podrá generar alternativas más saludables que lo ayuden a gestionar su mundo interno:

“Qué rabia, me habría gustado ir... Bueno, le preguntaré a Alberto si está libre para este sábado y así hacemos algo juntos. Creo que él me entiende.”

Por eso es importante prestarles atención a las emociones. Así podremos saber cómo estamos, y elegir cómo gestionarlas, por ejemplo, descargándolas físicamente (tal vez necesite mostrar mi enfado gritando, pegando puñetazos a un cojín en mi cuarto, o compartiéndolo con mi amigo), pero igual de importante es atender también a la elaboración mental o psicológica que hacemos de ésta y que nos ayuda a comprender y transmitir lo que sentimos... y a ocuparnos de ello.

No hay que atender sólo a la emoción ni sólo a lo sucedido. La clave de nuestro bienestar está en el conjunto.

Es importante que ayudemos a nuestros hijos a ser conscientes de cómo sienten, de cómo viven, de identificar sus emociones y sus necesidades para atenderlas y satisfacerlas.

Si no les ayudamos a saber canalizar las emociones vividas como negativas y a expresarlas de forma sana, éstas pueden conducirle a diferentes actuaciones o pensamientos negativos. Estos hechos no harán más que enquistar o bloquear la situación y su estado de ánimo, acumulando resentimientos que pueden bloquear su bienestar. Así pues, se aislará en su habitación y en su tristeza, se encerrará en sus cascos con su música, generalizará su frustración, proyectará su rabia al mundo y buscará situaciones que lo evadan y lo alejen de sus sentimientos: televisión, juegos de ordenador o consola, redes sociales o drogas.



ATENDER PARA ALIVIAR Y ELABORAR EN UN ENTORNO SEGURO

Cada una de las emociones surge a raíz de un acontecimiento, externo o interno, que genera una carga energética dentro de nuestro organismo. Esto sucede porque combinamos nuestras secreciones hormonales con nuestro estado psicológico, o nuestra forma de pensar. Todo ello nos lleva a evaluar los acontecimientos de manera subjetiva. Esta combinación genera una tensión diferente en cada uno de nosotros, porque evaluamos las situaciones de forma distinta, lo cual, de manera inevitable nos llevará a emociones y acciones distintas.

Es importante tener en cuenta esta combinación neurofisiológica y psicológica para ser conscientes de que, si queremos aliviarlas, necesitaremos tanto una descarga de esta tensión como una elaboración mental de lo que nos ha ocurrido. Cuando realmente descargamos emociones, queda una sensación de que nuestro organismo se relaja, y quedamos libres para recibir otras emociones.

La naturaleza de la emoción no es permanecer en nuestro cuerpo, sino aumentar la tensión interna para que la atendamos y orientemos nuestra acción y nos sintamos aliviados. Para ello, necesitamos de un ambiente seguro en el que poder confiar, en el que podamos sentirnos respetados, escuchados y apoyados para poder elaborar la emoción.

Sin embargo, muchas veces, ponemos en marcha nuestros propios mecanismos de resistencia (negarla, rechazarla o querer huir de ella por miedo), que no nos permiten expresarla. Se da entonces la paradoja de que permanece más tiempo del necesario, lo que crea en nosotros un aumento del malestar o un sentimiento negativo (por ejemplo, culpabilidad o vergüenza). Pero también, vuestros propios mecanismos de defensa pueden activarse para influir en el proceso emocional de vuestro hijo.

Así, cada vez que juzgáis, negáis o presionáis a vuestro hijo para que no se sienta de una determinada manera estaréis favoreciendo que la emoción se quede enquistada, no atendida y no aceptada. De nada le servirá que lo apoyéis en esta dirección. Vuestro hijo necesita sentir el apoyo y el respeto suficientes para confiar sus emociones en el otro. Si le escuchas, si te muestras disponible y en sintonía con lo que te expresa, le ayudarás a seguir creciendo, confiando y a aceptar su estado de ánimo para transitarlo.

Veamos algunos errores frecuentes que interrumpen el proceso de elaboración

emocional:

Reflexiona un momento sobre alguna situación en la que sentiste miedo y alguien te dijera algo parecido a:

“¡Gallina! ¡Mira qué colorado te pones!
¡Venga, hazlo, miedica!”

¿Estos juicios te hubieran servido para vencer tu miedo?

- ¡Venga, hazlo, miedica!”: No sirve “empujar hacia” una emoción distinta que la que estás sintiendo, ya que seguramente esto aumentará tu malestar y hará que no te sientas ni entendido ni respetado.



- Si no te sientes apoyado en tu emoción, reaccionarás con un “defenderte como puedas” de lo que te dicen, pero no habrás aprendido nada de tu emoción. Si sientes miedo, de nada vale que te empujen a ser valiente: tu emoción es la que es.
 - o Sólo si aceptas lo que sientes y lo atiendes podrás pedir el apoyo necesario para ser valiente, si así lo decides. No se trata de cambiar tu emoción, sino de atenderla para gestionarla de una manera eficaz.

Recordad cuando os sentís tristes, si os sirve que os digan:

“¡Venga, no llores! Si total, no fue para

tanto.”

¿Esto hace que se alivie vuestra tristeza y que aprendáis a expresarla y transitarla?

- Paralizar la emoción (“no llores”) y juzgarla (“no fue para tanto”) no sirve de nada en este momento. Incluso puede obrar un efecto contrario al deseado, ya que puede quedarse encerrada dentro de nosotros para que no la veamos, porque no ha sido aceptada y genera frustración, rabia e impotencia. Cuando esto pasa, lejos de aliviarse y desaparecer, la emoción se irá enquistando, y puede que incluso se transforme en algo que bloqueará nuestras acciones futuras (dejaré de llorar).



- o Cuando sentimos tristeza necesitamos cuidarnos y atendernos. Sentirnos cuidados y atendidos en nuestra emoción en un entorno seguro nos ayudará a transitarla.

Veamos otro ejemplo en el que unos padres le dicen a su hijo:

“Mira que eres rabioso e insoportable. Vete a tu cuarto hasta que seas más persona”.

Con este tipo de afirmaciones se incurre en tres errores:

- El primero, señalar una emoción del momento (rabia) y generalizarla como característica de vuestro hijo (eres rabioso).
- El segundo, juzgarlo (“eres insoportable”) y no aceptarlo tal y como se siente en este momento.

Por eso, pensad que él no es rabioso siempre. Sólo lo es en un momento

concreto, en el que algo le ha sucedido y le ha generado rabia. Y él no es insoportable, sólo que a vosotros, en este momento, os está resultando molesto.

Recordad lo que vimos en el [capítulo 1](#) respecto de las etiquetas o mensajes negativos: si no le damos opciones, si le etiquetamos, confirmará que, en su relación con el mundo, es realmente lo que le hemos dicho que es; en este caso, rabioso e insoportable. A la vez, también aprende a valorar negativamente la emoción de la rabia.

No aceptar su emoción, etiquetar a vuestro hijo de manera negativa y juzgarle no le ayuda en la construcción de su autoestima ni en su bienestar emocional.

- El tercer error consiste en que no estamos apoyando a nuestro hijo en su intensa emoción de rabia. Al calificarla y mandarle a su cuarto, lo que realmente le estamos diciendo es que tiene que gestionarla él, y que nosotros no estamos disponibles para ayudarlo.

Es cierto que, como adolescente, ya puede gestionar él mismo su rabia, pero todavía necesita que os mostréis disponibles en su emoción. Dar apoyo y estar disponibles es importantísimo en los momentos de vulnerabilidad.

- o Las emociones negativas intensas crean tensiones internas y, negando nuestra ayuda, le estaremos dejando solo en una tensión que no se está regulando de forma saludable. Darle espacio para expresarse, escucharle y tratar de entender y ayudar a narrar lo que le ha sucedido hará que se sienta comprendido. Esto generará seguridad en él. Le apoyaremos en la regulación para que, con el tiempo, pueda aprender a regularlas por él mismo.

Él mismo puede elegir estar solo en su cuarto y esto está bien. Necesita elegir su espacio de intimidad donde estar consigo mismo, expresarse y desahogarse. Al mismo tiempo, necesita vuestra comprensión y disponibilidad. Necesita sentir que estáis ahí, en sintonía con lo que siente, con lo que le sucede en su mundo interno, sin juicios.

**“¿No irás a llorar? ¡Llorar es de niñas!” o
“No está bien que te enfades, debes
comportarte como una señorita”.**



- Otro de los inconvenientes de no aceptar la emoción genuina de vuestro hijo, en este caso la tristeza o el enfado, y juzgarla (“eso es de niñas” o “eso no es de señoritas”), es que puede llevarle a disfrazar una emoción con otra que sí sea aceptada en la familia, o a guardarla en secreto en su mundo interno, pero en ninguno de los casos le ayudará a elaborarla. En este caso, encontramos a adolescentes que se tragan continuamente su rabia o no dejan de mostrar su cara alegre sin hacer aflorar su tristeza.
 - o No hay que negar ni juzgar las emociones, sólo aceptarlas para aprender a transitarlas.

Veamos ahora una alternativa asertiva, sana y que apoya la expresión emocional. Refuerza vuestro vínculo y respeto mutuo, muestra aceptación y tu disponibilidad para atenderle:

“Entiendo que estés rabioso por lo que te ha pasado en el instituto. Si me hubiese pasado a mí, yo también lo estaría. Si quieres, podemos hablar sobre ello.”



Educar en la emoción no es decirle a vuestro hijo cómo se tiene que sentir, sino mostrarle vuestra disposición y escucha, darle la confianza y la seguridad interna y externa suficiente para que pueda expresarla. Aceptarle tal y como es, respetando la emoción que todas sus vivencias generan en él y apoyándole en su sana expresión. Su

autenticidad es lo que le hace único.

En la adolescencia, la tristeza y la rabia son emociones muy recurrentes y vividas con mucha intensidad. Pero recuerda que expresar una emoción de rabia no significa causar daño al otro. Agredir a otro no es, en ningún caso, liberar la emoción. Agredir no está permitido. Si te muestras disponible y atento, podrás ayudar a tu hijo a canalizar de manera positiva la expresión emocional de la rabia y le ayudarás a tener alternativas: golpear un cojín o gritar cuando esté a solas. En ningún caso hay que permitir las agresiones físicas o verbales entre vosotros.



- **¿Cuáles son los pasos para elaborar la emoción?**

- o Necesitamos identificar y expresar la emoción.
- o Cuando nos desborda, necesitamos sentir que somos contenidos.
- o Necesitamos aceptarla y sentirnos aceptados y respetados en ella.
- o Darnos permiso para que la emoción esté presente.
- o Sólo ahora podemos entenderla, hablar sobre ella y escuchar explicaciones y alternativas; es decir, elaborar lo que nos ha sucedido.

Necesitamos la interacción sana con el entorno para descargar y elaborar una emoción. Vosotros, como familia, tenéis la oportunidad de ser ese entorno seguro que lo facilite.

Animad a vuestro hijo a compartir sus sentimientos y a narrar lo que ha pasado. Recordad que no podéis pedirle aquello que no le habéis dado previamente. La mejor técnica es empezar por uno mismo, no por el otro. Si compartís con vuestro hijo vuestro mundo interno, vuestras emociones y vuestros sentimientos, narrando lo que os ha sucedido, ellos aprenderán también a hacerlo.

Es posible que, en estos momentos, vuestros hijos no os elijan para contar lo que les pasa, pero si han aprendido la importancia del compartir y expresar, lo más seguro es que elijan a algún amigo de confianza en el cual depositar su valioso mundo interno, o bien a un profesor, su entrenador o algún adulto de referencia para él. Si lo ha aprendido, podrá usarlo como herramienta para sentirse mejor en la vida, para saber apoyarse en el otro y construir una saludable base social, emocional y mental.

CUANDO UNA EMOCIÓN PERMANECE

Si tras la expresión, vuestro hijo se queda con una sensación extraña que hace que la emoción permanezca y sienta de nuevo ganas de seguir expresando y seguir y seguir; querrá decir que la repetición y su continua expresión no le permite llegar al fin último de vaciarla. Este hecho es un indicador de que su emoción no está en ese camino, o de que existe mucho más que elaborar.

Por ejemplo, ¿cuántas veces hemos sentido rabia y, después de expresarla o mientras lo hacemos, nos hemos sentido tristes y con ganas de llorar? ¿Cuántas veces hemos sentido rabia y, tras quejarnos y quejarnos, hemos seguido sintiéndola? Esto quizá se deba a que no atendimos a nuestra emoción genuina de tristeza que vino desencadenada por la situación, sino que la tapamos rápidamente con rabia. En este caso, después de atender también nuestra tristeza y las ganas de llorar, quedamos completamente relajados. Esto no significa que desaparezca nuestro dolor, sino que la emoción que genera éste está siendo atendida y nos permitirá dejar fluir, de nuevo, energía renovada en nuestro organismo.



La rabia y la tristeza son dos emociones que suelen confundirse, puesto que las consideramos como las dos caras de una misma moneda. Tú mismo habrás podido comprobar cómo muchas veces, tras la tristeza, también has experimentado la rabia.

Así, cuando una emoción persiste, o permanece en nuestro organismo después de expresarla, será conveniente que nos detengamos. Esto nos indica que existe mucho más que atender debajo de la emoción que expresamos.

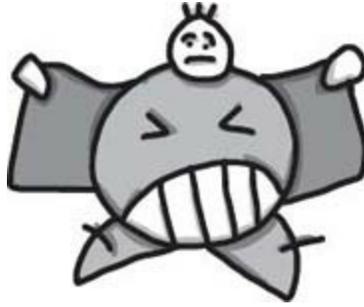


En nosotros pueden coexistir vivencias emocionales no elaboradas capaces de repercutir en nuestro momento presente. Tal y como hemos visto al principio de este [capítulo 4](#), las experiencias primeras forman la base para las posteriores y, si no las atendemos, podemos acumularlas.

Si acumulamos rabia, sin atenderla, sin canalizarla de manera positiva, detalles cada vez más insignificantes generarán más intensidad en mí. Puede existir una desproporción entre lo que me ha ocurrido y la rabia que emerge en mí. Esto nos indicaría que la rabia no tiene demasiado que ver con lo que acaba de ocurrir en estos momentos, sino que responde a una antigua rabia no canalizada ni elaborada que hemos estado guardando. La desproporción nos indicaría que acumula en ella más de lo que nos creemos.

Si os escucháis con atención y escucháis de manera activa a vuestro hijo, sin juicios ni interpretaciones, podréis identificar y atender su emoción y a su momento presente. Atenderle es permitirle sentir y expresarse. Es ayudar a que su emoción o su experiencia no se queden bloqueadas y crezcan en su interior en diferentes formas y evaluaciones subjetivas positivas, conectadas a sus recursos y fortalezas. Si acumula sentimientos negativos y evaluaciones o interpretaciones negativas y distorsionadas de la realidad, se sentirá cada vez peor. Podrá elaborar un discurso interno negativo, con pensamientos como “mi vida es un asco, todo me sale mal”, en el que no ve otra alternativa que seguir comportándose como si realmente fuera un asco. De ese modo continuará comportándose y confirmando esta realidad, volviendo a su “enemigo interno”. (Recuerda lo que vimos al respecto en el [capítulo 3](#))

Puedes ayudar a tu hijo a vivir sus emociones de forma sana, aceptarlas, expresarlas y poder compartir su mundo interno. Esto le ayudará a crecer de forma sana, ocupándose de sí mismo y sin acumular resentimientos.



No olvidéis que no sólo transmitís con la palabra: vuestros gestos o comportamientos sirven para que vuestro hijo sepa lo que pensáis y sentís. Es importante escuchar a vuestro hijo conectados con su emoción, entendiéndola y respetándola, para que él mismo aprenda a respetarse en ella, sin juicios pero con alternativas para vivir mejor.

De nada sirve decirle “sí, te escucho” y sentarnos con él si no estamos en sintonía con su estado de ánimo, con toda la atención puesta en lo que nos cuenta, si no mostramos nuestro interés.

TU PROPIO MUNDO INTERNO Y LA HISTORIA FAMILIAR

¿Recuerdas la última vez que compartiste una emoción con tu pareja o con un amigo, y cómo te sirvió que te atendieran, sin juicios? ¿Haces esto también con tu hijo? ¿Sueles compartir con él parte de tu mundo interno?

TU MUNDO INTERNO

Es importante compartir con vuestro hijo experiencias, emociones y vivencias personales. Si compartís tanto las emociones positivas como las negativas, así como la manera en que las resolvéis y os apoyáis en vuestra pareja, estaréis enseñándole a vuestro hijo a hacerlo.

No le podemos pedir que exprese y comparta con sus padres lo que le ocurre si no lo hemos hecho entre nosotros. Mostrar vuestra vulnerabilidad y cómo os apoyáis en el entorno (con vuestra pareja o con un amigo), mostrar vuestros errores para repararlos, y compartir vuestro día y vuestros planes será el mejor modelo de aprendizaje que vuestro hijo pueda tener.

Compartir no es dejarse caer. Vuestro hijo no debe sostener vuestras emociones, sino compartirlas con vosotros. Sin embargo, vosotros sí tenéis que sostener la suya. Como padres, tenéis la responsabilidad de generar un entorno de seguridad donde vuestro hijo pueda crecer interiormente. Estar disponibles y contener su emoción significará que, pese a las dificultades que podáis vivir en esta etapa, seguís estando ahí para sostenerlo y apoyarlo en sus dificultades.

Como padres, es inevitable tener expectativas sobre los hijos, sobre cómo os gustaría que se comportaran o se expresaran. Pero debes recordar que todos tenemos derecho a expresar nuestras emociones tal y como las elegimos. No podemos esperar que nuestro hijo adolescente exprese, por ejemplo, la tristeza o la rabia tal y como lo hacemos nosotros, o tal y como nos gustaría que lo hiciera. Él tiene su forma de hacerlo, y también elegirá cómo y con quién quiere compartirla. Apoyarlo y darle opciones no significa decirle cómo debe sentirse o qué debe hacer.

LA HISTORIA FAMILIAR

La historia familiar crece alrededor de unas conductas, unas emociones y unas narrativas compartidas que, si no se atienden de una manera correcta, pueden llevarnos a repetir cosas que aprendimos en el pasado, a pesar de que ya no nos resultan útiles.

Por ejemplo, quizá nunca os hayáis planteado por qué no permitís a vuestro hijo llorar, por qué le bloqueáis esta emoción con expresiones tales como “no llores, hijo. No pasa nada”. Quizá sea porque vosotros mismos lo escuchasteis de vuestros padres cuando érais pequeños.

La mayoría de los mensajes internos provienen del entorno familiar y del entorno educativo en que hemos vivido y crecido. Luego los adaptamos a nuestras propias vivencias en la medida en que nos damos cuenta de ellas, en la medida en la que queremos seguir creciendo por nosotros mismos. Reflexionar al respecto os ayudará a estar más disponibles para aceptar la emoción de vuestro hijo y ayudarlo a expresarla sin trasladar aquellas creencias disfuncionales procedentes de nuestro aprendizaje que arrastramos de manera inconsciente.

El verdadero sentido de su existencia, de sus momentos de felicidad, vendrá dado por la aceptación de lo que le sucede y de lo que él es. Para eso hay que separar vuestro mundo interno del suyo. Si acepta y aprende a expresarse de manera responsable y

congruente con lo que siente y lo que cree, podrá caminar feliz para satisfacer sus necesidades.

CÓMO CONECTAR CON MI HIJO ADOLESCENTE

Acordaos de cuando erais adolescentes (los diferentes grupos de amigos, los cambios de colegio, el primer beso, el primer amor, el primer desengaño, los cambios en el cuerpo o los cambios en el vestuario) y cómo recibíais las críticas o las burlas, cómo vivíais los estudios, las obligaciones o el que alguien señalara algún cambio de vuestros cuerpos. Aunque se trate de épocas distintas, seguro que encontraréis muchas similitudes con las vivencias actuales de vuestro hijo. Las emociones son universales y atemporales. Si vosotros las sentisteis, vuestro hijo también las siente.

Dedicad un tiempo para recordar cómo fueron vuestras experiencias y cómo os habría gustado que vuestros padres os hubieran ayudado. Os ayudará el hecho de reflexionar sobre el valor de sentirse respetados y entendidos en lo que sentíais, en la manera en que vivíais las cosas que os sucedían. Reflexionar sobre la importancia de no sentirse juzgados, y de que lo que para otro podría ser insignificante, para vosotros podría haber sido muy importante.



Todas las emociones son válidas y muy valiosas, puesto que os dan mucha información sobre lo que vuestro hijo está viviendo en su momento presente.

Estar conectados con vuestra parte adolescente, con aquello que os pasó y sentisteis, con los pensamientos y los sueños que rondaban vuestra cabeza, os servirá para conectar y empatizar mejor con vuestro hijo ahora.

Al recordar vuestra adolescencia y cómo la vivisteis, os resultará más fácil entender la intensidad de lo que siente ahora vuestro hijo y de las dificultades que puede estar afrontando. Así podréis entender que ya no es un niño y que ya no le gusta que lo traten como tal. No podéis ayudarle de la misma manera, no podéis esperar de él las mismas

cosas, ni las mismas actitudes ni las mismas reacciones que cuando era un niño. Vuestro hijo está cambiando, se está haciendo mayor y necesita que lo acompañéis en el proceso. En vez de juicios o expectativas determinantes, espera de vosotros un interés pleno en su desarrollo, en sus dificultades y en sus éxitos. Sólo así lo acompañaréis y apoyaréis en el camino de crecimiento que transita.

A veces, cuando os descubrís en alguna situación con él en la que ya no conectáis como antes, también podéis frustraros o enfadaros porque “ya no es lo que era”. Esto es válido. Podéis enfadaros cuando la situación no os guste, y tenéis derecho a hacerlo..., pero no a enfadaros con él: se trata de un enfado propio, vuestro (generado por una frustración), no con él. Y luego de sentir enfado, podéis hacer más cosas.

Podéis buscar la forma en la que lleguéis a él, la nueva forma en la que podréis conectar con vuestro hijo. Pero debéis estar muy atentos. Vuestro hijo está cambiando, y seguramente ya no le gusten las mismas cosas que antes, no os cuente muchas cosas y guarde muchas otras en secreto. Seguramente no os lo ponga fácil para acceder a su mundo interno y a sus emociones, ni a lo que le sucede en su mundo externo o social. Esto es normal.

Es importante dedicar calidad de tiempo a vuestro hijo adolescente. Y esto puede resultaros llamativo, puesto que, seguramente, vuestro hijo ya está deseando tener (y reclamando a gritos) más espacio para él a solas, más tiempo compartido con sus amigos, y menos tiempo con vosotros, los padres. Ésta es su realidad apremiante. Empero, esto no implica que no os necesite. De hecho, os necesita mucho todavía.

Dedicarle tiempo a vuestro hijo adolescente implica saber cuándo es el momento adecuado para compartir (puede que nada más entrar por la puerta de casa no sea uno de esos momentos), qué cosas debéis respetar de su nueva intimidad (su habitación empieza a convertirse en un área muy importante en su vida, en su lugar seguro o refugio), de su nueva forma de moverse en el mundo (ahora le gusta llevar la camisa por fuera o llevar cascos de música para cuando va por la calle, o empieza a hablar de una manera que os resulta extraña) y de su nueva forma de comunicarse con vosotros (quizás un “interrogatorio” ya no sea la mejor manera de arrancarle una respuesta).

Dedicarle tiempo a vuestro hijo adolescente es mostrar interés por sus gustos e intereses actuales, es llegar a entenderlo y respetarlo en ciertas actitudes y vivencias. Tal vez os cueste entender estas pequeñas cosas desde un punto de vista adulto; pero, si volvéis la vista atrás y conectáis con vuestro yo adolescente, descubriréis cuán importantes y grandes fueron para vosotros. Momentos de aislamiento en vuestra

habitación porque sucedió algo que os impactó, o porque os sentisteis solos o incomprendidos. Momentos de expansión social en los que tuvisteis muchos amigos o varios grupos y esto os excitaba enormemente, o en los que tuvisteis problemas para integraros, o cuando algo en el instituto no funcionaba bien y os fastidiaba todo el día (con rabia, tristeza o rebeldía). Momentos en que se desarrollaba un nuevo cambio en vuestro cuerpo y en vuestro físico.

Vuestro hijo, que se halla inmerso en este momento evolutivo de tantos cambios y en el que todavía no cuenta con los recursos personales de un adulto, vive en un continuo de experiencias llenas de emociones intensas, en las que muchas veces se espera de él que obre con mucha más madurez. Es una etapa de transición, de niño a adulto, en la que ubicarle y ubicarnos puede resultar difícil.

No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta.

VINCENT VAN GOGH



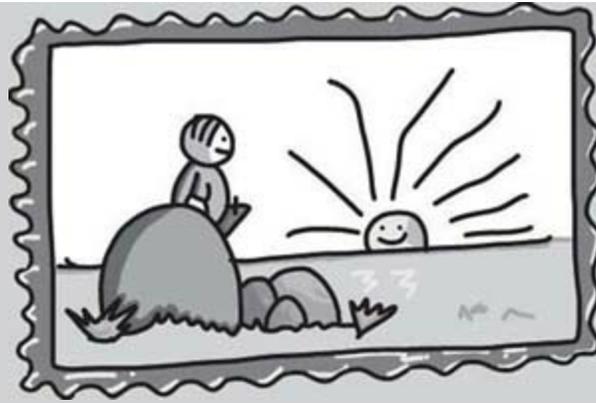
Ejercicios

Entrenar la expresión emocional mediante el uso de diferentes técnicas expresivas.

Propuesta 1: El emocionario.

Tened a mano un cuaderno de dibujo y diferentes pinturas: ceras, pintura de dedos o carboncillos, lo que más os guste. Podéis probar con nuevas formas de pintar.

Cuando sintáis un día una emoción intensa, sentaos en vuestro lugar preferido, donde os sintáis cómodos y seguros. Conectad con vuestra emoción. Podéis poner os la música que os gusta y os suele acompañar en esos momentos. Ya sabéis que existe una música para cada momento, para cada emoción. Y un color diferente para cada una de ellas.



Entonces, empezad a plasmar con las pinturas lo que sentís en una hoja de vuestro cuaderno. No tiene por qué ser una imagen concreta, puede ser también cualquier cosa que para vosotros represente la emoción: un dibujo abstracto o un dibujo sin sentido. Dejad que la mano “dibuje sola” impulsada por la música y por lo que sentís, ya que es una expresión igualmente válida. Cualquier cosa será única y bonita porque será la representación de vuestra emoción.

Si cada vez que sentís algo con intensidad expresáis la emoción en el cuaderno, cuando termine el año tendréis un precioso bloc de emociones: vuestro *emocionario*.

Propuesta 1-a: La historia de mi emocionario.

Si dibujar no va del todo con vosotros, podéis hacer vuestro *emocionario* con palabras: historias, poesías o canciones; es decir, con emociones escritas. Plasmar en el cuaderno cómo os sentís mediante la expresión escrita es como elaborar vuestras emociones en un bonito *emocionario* lleno de vuestras historias internas.

Propuesta 1-b: La ventana de mi emocionario.

Quienes seáis amigos de las imágenes, podéis llenar vuestro blog con fotografías que representen vuestras emociones. Pegadla en vuestro *emocionario* y ponedle un título, veréis la cantidad de imágenes e historias distintas que podéis llegar a acumular.

En cualquiera de las variantes que elijáis, es bueno que tengáis en cuenta que es un “*emocionario vivo*”, que sigue creciendo y está en movimiento. Si en algún momento, cuando lo reviséis, encontráis alguna emoción que ya está pasada, que ya no “pinta nada”, y que, por ejemplo, os genera rabia; ¡no dudéis en arrancarla y ocuparos de ella! Podéis hacerla en pedacitos muy pequeños y tirarla a la basura. ¡Incluso podéis pisarla antes de tirarla! Es una emoción que queréis que desaparezca y con la que necesitáis expresar rabia.

También puedes pensar si, después de haberla expresado, queda algo por resolver, ya que no sirve de nada acumular cosas no resueltas: implicaría volver al pasado cada vez que te acuerdes.

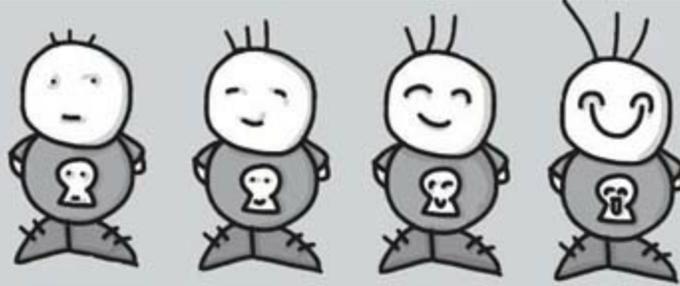
Ahora que has descargado tu emoción, puedes ocuparte en el presente por resolver lo que te preocupa: háblalo con esa persona, busca ayuda o pide aquello que necesites.

Propuesta 2: El tarro de mermelada o vinagreta.

A veces tenemos emociones que nos gustan y forman nuestro propio tarro de mermelada. En otras ocasiones, lo que vamos llenando es un tarro de vinagreta. Dejar las cosas en conserva durante mucho tiempo puede “echarlas a perder”. Por ello, ir renovándolas puede hacer que tengamos una despensa muy buena y nutritiva.

¿Qué pasa si encontramos el medio de atender nuestras emociones sin necesidad de que explotemos?

¡Reíd, bailad, llorad, gritad o poned música que os haga sentir felices! ¡Haced cosas que os hagan expresar vuestra tristeza, que os haga expresar vuestro amor, que os haga gritar fuerte frente a las injusticias! ¡Compartid, haced cosas por los demás y por vosotros, regaladles experiencias positivas a los demás, cuidad vuestra salud física y emocional! De este modo estaréis cuidando también de vuestra mente, de vuestro ser y de la gente a la que queréis. Sin duda, os sentiréis mejor.



Propuesta 3: Liberar la rabia.

Aunque podéis expresarla de diferentes modos, debéis recordar que ninguno de ellos implica agredir a otra persona. Tampoco es válido descargarla a gritos con vuestros padres, con vuestra pareja o con vuestros hermanos, ya que esto no es descargar, sino una manera de agredir. Por ello os proponemos a continuación diferentes herramientas para hacerlo de forma saludable, sin dañaros a vosotros ni a los demás.

Ayudaos del colchón de vuestra cama, de un cojín voluminoso que tengáis en vuestro cuarto o de un saco de boxeo. Golpeadlos con vuestros puños, con una raqueta de tenis o un tubo de corchopán (esto os permitirá no haceros daño al golpear).

Mientras golpeáis, expresad verbalmente las emociones que os vienen a la cabeza: “¡No tienes derecho a tratarme de este modo!”, “¡No quiero volver ahí!” o “¡Déjame que viva feliz!”.

Con ello estaréis conectando vuestra emoción a una expresión verbal y a la expresión corporal de los golpes. Si de repente os apetece pisotear el cojín, ¡adelante!, ¡podéis hacerlo! Si de repente os apetece parar de golpear para poner os a llorar a moco tendido, ¡adelante también! Seguro que os ayuda a sentir os mejor.

Llegad hasta el final de vuestras emociones y acompañad toda la expresión con vuestra respiración. Si respiráis hondo inhalando por la nariz y exhalando por la boca, no bloquearéis vuestro diafragma y vuestras emociones saldrán más fácilmente.

Propuesta 3-a: La rabieta.

Si eso de golpear no va con vosotros, podéis “coger una rabieta”, como cuando erais pequeños. Tumbaos sobre vuestra cama estirados boca arriba y con las piernas flexionadas. Golpead con vuestros puños y piernas sobre el colchón como niños enfurecidos, como si de una pataleta se tratara. La única diferencia es que ahora sois mayores y sabéis ponerle palabras a lo que os ocurre. Conectad con lo que os da rabia y expresadlo también verbalmente.

Si la descarga ha funcionado, sentiréis que vuestro cuerpo se queda relajado. Disfrutad de este momento, de vuestra paz interior. Quedaos en silencio o con vuestra música preferida.

Si sentís que aún queda algo sin resolver, podréis resolverlo de manera asertiva tras la descarga, puesto que la rabia habrá disminuido y podréis hablarlo con alguien de confianza. Podréis pedir ayuda o expresárselo a la persona con la que tenéis algo que resolver, sin sobrecargas.

En el capítulo 5 veréis cómo comunicaros de forma efectiva y asertiva con otra persona.

Es muy importante que recordéis que identificar los pensamientos y las emociones que os hicieron llegar a la rabia os ayuda a comprender realmente lo que os estaba sucediendo, lo que realmente estabais sintiendo.

Con esto aprenderéis más sobre vosotros mismos y tendréis la opción de elegir, en futuras ocasiones, cómo tratar situaciones similares, cómo tratar vuestra rabia y cómo atenderla de forma saludable y satisfactoria para vosotros.

Ejercicios en familia

Propuesta 4: El contrato emocional.

La familia es un contexto privilegiado de crecimiento. Permitirnos expresar emociones en ese contexto puede ser sanador y reparador de

muchos conflictos.

Quizá penséis: “En mi familia nunca se ha hablado de cómo ha ido el día ni de cómo estoy”. Tal vez por eso, vuestro hijo adolescente puede crecer como un extraño ante vosotros. Quizá tengáis la sensación de que ya no sabéis cómo está, ni de cuáles son sus sentimientos.

Por ello debéis empezar por vosotros, por fomentar un ambiente familiar emocionalmente compartido y no por exigirle a él que lo haga. A estas alturas ya sabéis que las cosas no funcionan así con vuestro hijo adolescente, puesto que se cerrará más para que no conozcáis nada de su mundo interior. Con exigencias y reproches no va a confiar más en vosotros, puesto que no le estáis dando la seguridad externa necesaria para compartir.

Si realizamos un contrato emocional de familia, con el apoyo, el respeto y el entendimiento de que vuestro hijo es diferente de vosotros, y con la escucha plena y la disponibilidad, proporcionaréis el ambiente y el contenedor adecuado para que las emociones se depositen en él.

Propuesta 5: La burbuja protectora.

La relajación es una de las técnicas que más ayudan a nuestros hijos a encontrar la calma y sentirse mejor cuando viven una emoción con intensidad, hasta el punto de que piensan que “les va a inundar”. Cuando observéis que vuestro hijo está muy desbordado, podéis ayudarle enseñándole (e incluso practicando con él) la siguiente visualización:

Sentaos o tumbaos en un lugar tranquilo. Podéis acompañaros de música relajante o simplemente de vuestro silencio. Empezad a sentir la respiración: inhalad por la nariz y exhalad por la boca. Cada vez que expulséis el aire, hacedlo hasta sentir que no queda nada en vuestros pulmones.

Cuando llevéis unos minutos conectados a vuestra respiración, imaginad que, cada vez que expulsáis el aire, expulsáis con él todas las cosas negativas que no os gustan (los miedos o las dudas), todo aquello que genera malestar en vosotros.

Visualizad vuestro cuerpo expulsando todo lo que genera malestar en vosotros, y cómo, poco a poco, va quedando libre de cosas malas.

En la medida en que vuestro cuerpo haya expulsado todo lo malo, quedará libre y sano, por lo que irradiará una luz bonita, una energía tranquila y llena de poder.

Visualizad ahora vuestro cuerpo llenándose de esta luz desde los pies hasta la cabeza. Esa luz pasa por todo vuestro cuerpo como si fuera una especie de escáner que deposita en cada una de sus partes la sensación agradable de la luz y de la energía.

Cuando todo vuestro cuerpo esté lleno de luz, podréis sentir como si os rodeara una burbuja protectora. Es una burbuja que os protege, que os da seguridad y que está llena de energía y luz renovada. Con vuestra burbuja podéis sentir vuestras fortalezas, vuestra propia luz interior.

Seguid con la visualización de vuestra burbuja hasta que sintáis su poder, su calma, hasta que conectéis con vuestra fortaleza y bienestar.

Tratad de guardar esta sensación en vuestro cuerpo y, poco a poco, volved a vuestra respiración y a moveros poco a poco hasta regresar al presente, fuera de la visualización, e incorporaros.

Terminad con suavidad y no os levantéis de golpe. Respetad el ritmo del cuerpo que ahora está en calma.

Propuesta 6: Soy como el viento.

Otra propuesta de actividad que podéis hacer con vuestro hijo es enseñarle una forma rápida de expulsar una emoción intensa. “Soy como el viento” se trata de imaginar que, en efecto, somos viento y que, cuando expulsamos el aire por la boca, éste sale tan fuerte que saca todo lo malo de dentro de nosotros, cómo si nos vaciara. Respirad y sacad el aire como si fuerais una chimenea por la que el viento pasa y descarga todo el humo. A veces, el viento hace ruido así que no os preocupéis si, al expulsar el

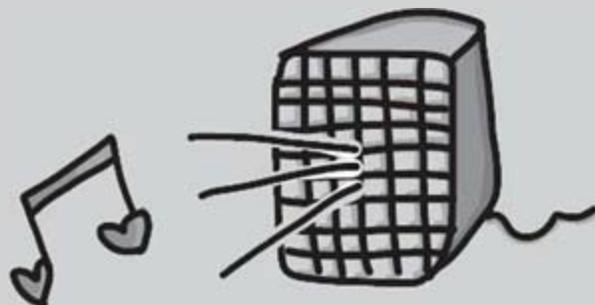
aire, también hacéis ruido: sois como el viento, y el viento puede incluso gritar para salir y vaciarnos de todo lo que no nos gusta.

Estas propuestas enseñan a vuestro hijo a trabajar la autorregulación emocional, a regular sus propias emociones. Aprenden que sentir no es malo, que ellos mismos pueden regularse y calmarse, y que pueden expresarlo de muchas formas que harán que se sientan bien.

Propuesta 7: Pon música en tu vida.

Con cada canción, con cada tipo de música, sentimos. La música puede ser el altavoz de nuestro mundo interno, de nuestras emociones, de lo que estamos pensando, o de lo que nos gustaría expresar. Animad a vuestro hijo a descubrir aquellas canciones o aquella música que realmente le ayuda cuando se siente mal o cuando está muy enfadado.

Muchos adolescentes a los que les gustan el *rock* o el *heavy metal* sienten que esta música también les ayuda a relajarse. El *rap* también les sirve para elaborar mensajes internos o declaraciones al mundo. Si os interesáis por la música de vuestro hijo, si compartís con él la vuestra, si podéis reiros de esto, a la vez que aprendéis a utilizar la música como herramienta para canalizar las emociones, en realidad no estaréis haciendo otra cosa que “compartir juntos”. ¡Y esto es lo que más vale!



Observa, escucha, calla, juzga poco y pregunta mucho.

AUGUST GRAFT

Clave 5

Comunicación efectiva padres-hijos y resolución de conflictos en familia

Madre: Tienes tu cuarto hecho un desastre. Parece una pocilga... ¿Me estás escuchando?

Hija: ...

Madre: ¿Cuándo piensas ser más ordenada?

Hija: ¡Déjame ya, mamá!

Madre: ¡Cómo que déjame ya! ¡Sólo te interesan el WhatsApp y tus amiguitas!

Hija: Ay, qué pesada eres...

Muchos de los conflictos familiares se originan porque no existe una forma efectiva de comunicación. Las interacciones comunicativas pueden estar contaminadas por hábitos no funcionales. En este capítulo revisaremos las formas de entrenamiento necesarias para entablar una comunicación efectiva con vuestros hijos adolescentes, con el objetivo de que os permita mejorar la resolución de conflictos y problemas.

No podéis predecir cómo va a responder vuestro hijo, pero sí que podéis saber que, en la medida en que aprendáis a comunicaros mejor con él, él aprenderá a hacerlo mejor con vosotros. Esto se debe a que la comunicación se aprende, es dinámica y recíproca, ya que tanto el emisor del mensaje como el que lo recibe se influyen mutuamente.



Vamos a aprender sobre vuestra comunicación y facilitar el diálogo en familia y con vuestros hijos. Para ello, veremos a continuación algunos de los errores más comunes que se producen en la comunicación entre padres e hijos adolescentes y cómo subsanarlos de forma efectiva.

NUESTRA COMUNICACIÓN EN FAMILIA: ERRORES Y RECOMENDACIONES

En primer lugar, señalaremos los errores más comunes, y después señalaremos la recomendación efectiva para mejorar vuestra comunicación en cada uno de ellos.

- **Hacer referencias excesivas al pasado.** Las *quejas* y *reproches* no sirven para resolver un problema, sino para que éste se convierta en crónico.
 - o “Siempre dejas tu bolsa tirada por ahí... Ya te dije el otro día que eso no puede ser así: desde que te la compramos que no la has guardado ni un solo día en tu cuarto...”

Recomendación. **Convertidlas en peticiones.** Aprended a pedir y a expresar de manera asertiva vuestras necesidades, pensamientos, sentimientos y emociones. Centraos en el presente y en el tema que estáis planteando. Ahora puedes pedir lo que necesitas. Recordad que un mensaje en positivo es mucho más efectivo, puesto que da dirección a la conducta de tu hijo. Esto funcionará mejor que quejarte y reprocharle algún aspecto de su conducta. No hables de él para emitir un juicio, sino de ti y de tu necesidad presente.

- “Guarda tu bolsa en tu cuarto.”
- Hay otras cuestiones que pueden ser problemáticas. Por ejemplo, hablar con

vuestro hijo sobre algo que queréis transmitirle y **terminar hablando de otros temas** que no tienen nada que ver con el primero ni con el tema de vuestro interés.

O hablar del tema en cuestión, pero **hacerlo más de lo necesario**.

También es un problema entreteneros demasiado en un detalle o algo circunstancial. **Sermonear o dar excesivos rodeos** no sirve para comunicar de forma efectiva en la adolescencia.

- o “Holgazanear te llevará a no ser nada en esta en vida, pero ser buen estudiante te va a servir para muchas cosas. Cuando era pequeño, siempre me decían que...”

Recomendación. Cuanto más **claros y breves** seáis, más probable será que vuestro hijo adolescente os escuche. Él no está dispuesto a “aguantar que le deis la chapa”: o bien desconectará de lo que le decís, o bien se irá. Es importante que le transmitáis el mensaje en un tono tranquilo y firme, sin rodeos circunstanciales.

- “Apaga la televisión. Ya podrás ver tu programa en cuanto termines los deberes de ciencias.”

- **Hablar o predecir en negativo.** Señalar lo que hace mal, lo que hará mal y lo que le falta por hacer. Esto no ayuda a construir, ni le proporciona ninguna orientación. Por el contrario, aumenta su frustración y su rabia. Además, al no confiar en que sea capaz de hacer bien la tarea, podrás predeterminar que, al final, cumpla con vuestra expectativa de que no la va a hacer.

El hecho de tener la mirada puesta siempre en lo negativo generará sentimientos de frustración en él, y la rabia consecuente.

- o “Todavía tienes la bolsa del fútbol sin hacer, y ni siquiera has recogido los pantalones. No, si ya sé yo que al final te dejarás algo...”

Recomendación. Si utilizáis un lenguaje positivo, señalando lo que sí está haciendo bien, conseguiréis transmitir **mensajes en positivo** dirigidos al crecimiento y la reafirmación. Fijaos y reforzad en vuestro hijo todo aquello en lo que sí que se esfuerza, sus cualidades y lo que sí es capaz de hacer. Si le ayudáis a creer en él, terminará por creer en sí

mismo. Vuestra confianza y valoración de su ser le ayudarán en su autoestima y en su bienestar emocional.

- “Veo que ya has sacado tu bolsa. Qué bien que puedas empezar a meter ya las cosas para el fútbol. Tenerla lista te servirá para que mañana, al levantarte, no tengas que ir con prisas. ¡Qué bien!”

- **Generalizar en exceso o hacer afirmaciones tajantes y dogmáticas.** Esto no incentiva la comunicación, y con ello no estaréis creando un ambiente de predisposición o apertura, ni facilitando que existan más argumentos en una comunicación fluida.

Pensad en que para vuestro hijo adolescente empieza a ser muy importante argumentar y opinar al respecto de lo que se habla. A la vez, el ser tajante o dogmático fomenta la rigidez mental en la que sólo existen una posibilidad o un argumento, no existe la flexibilidad de realizar diferentes comportamientos o de tener diferentes actitudes.

- o “No, no hace falta ni que me digas nada... Con esas notas no llegarás a nada en esta vida. Este fin de semana no sales, y punto.”



Recomendación. Recordad que vuestro hijo aprende de la forma en la que os relacionáis con él y es muy sensible a vuestros mensajes. Es importante que, pese a que tengáis opiniones y puntos de vista propios, seáis capaces de escuchar y atender el de vuestro hijo. No os dejéis llevar por la emoción ni por el enfado. Ahora, en la adolescencia, ya no valen el “todo o nada”, ni el “blanco y negro”: generarían una intensa reacción de rabia en vuestro hijo. Él necesita matices, análisis críticos y constructivos para aprender a generalizar en su vida el concepto de **flexibilidad** y aprender que existen más alternativas. Ahora también necesita poder **expresar sus propios argumentos** y que sean escuchados,

necesita crear “su propia voz”.

Para enseñarle a comunicar también debemos dejarle debatir y enseñarle a construir razonamientos y opiniones con nuestro modelo de comunicación.

- “¿Qué ha sucedido esta evaluación? ¿Qué opinas de tus notas? Me disgusta cuando veo tu suspenso, y me gustaría saber cómo poder ayudarte a que en el próximo examen te vaya un poco mejor. Podríamos pensar en alguna planificación. ¿Qué te parece?”

- **Usar un tono demasiado alto o demasiado bajo, evitar el contacto visual, o utilizar malos modos.** La manera en que transmitimos un mensaje es tan importante como el mensaje en sí. Nuestra comunicación no verbal (gestos y tono de voz) influye mucho en la manera de percibir el mensaje verbal que estamos transmitiendo, y le dará o restará credibilidad, según le demos o no congruencia a estos dos tipos de mensajes.

Además, si no existe un discurso congruente, vuestro hijo no se quedará con el contenido sino sólo con la forma, si le habéis reñido o le habéis gritado.

- o El padre, desde la cocina le grita al hijo que está en su cuarto con el ordenador: “Estamos haciendo la cena, y ya te he preguntado cinco veces qué quieres que te prepare, así que mira: ¡tienes tortilla y no hay nada más que hablar!”

Recomendación. Intentad conservar un **tono de tranquilidad, firmeza, mirar a vuestro hijo a los ojos, estar presentes para él y no mostraros agresivos con vuestros gestos.** Y, cuando escuchéis, tened presentes las mismas recomendaciones: nuestro cuerpo, nuestros gestos y nuestra mirada no sólo hablan sino que también escuchan.

Una buena comunicación implica conservar la calma del diálogo compartido, del interés genuino en decir y escuchar, en transmitir y en mostrarnos disponibles para el diálogo.

- El padre, se dirige al cuarto de su hijo y, mirándole a los ojos, en un tono tranquilo, le pregunta: “Vamos a preparar la cena. ¿Quieres la tortilla con patatas o con ensalada?”.

- **Suponer lo que vuestro hijo está pensando o lo que está a punto de decir.** Adivinar el pensamiento bloquea la comunicación y no facilita alternativas de expresión. Vuestro hijo podrá sentirse frustrado cada vez que supongáis lo que quiere decir en vez de escuchar lo que realmente quiere. En la adolescencia es importante dejarle expresarse y, aunque sea poco comunicativo, si suponéis por él, no le ayudaréis a que lo sea. No se sentirá respetado.
 - o “Sí, ya me imagino: vuelves tarde porque el autobús ha tardado en venir... Sí, como siempre... Y encima vienes contento y feliz, como si nada”
Recomendación. Por muy bien que conozcáis a vuestro hijo, lo importante ahora es que le deis voz, que le **permitáis expresarse**, que pueda opinar y discutir con vosotros de forma constructiva. Puede que os sorprenda todas las cosas que tiene que decir y que puede aportar. Si resulta que él es más de silencios, no debéis llenarlos vosotros con lo que penséis que él diría. En esas ocasiones debéis respetarlos y mostrar vuestro interés. Una de las certezas de la comunicación es que “es imposible no comunicar”. Eso quiere decir que, incluso con los silencios, estamos comunicando.

Aprender a escuchar y respetar que la experiencia, y tal vez incluso, las necesidades y opinión de vuestro hijo adolescente, pueden ser distintas de las vuestras, será importante para facilitar la fluidez y la apertura sin juicios en vuestra comunicación. Vuestro hijo adolescente se está independizando de vosotros y es importante aprender que él no es una prolongación vuestra, sino que es bonito verle ganar autonomía, madurar y responsabilizarse de sus propias necesidades y opiniones; con sus propios pensamientos, sus propias emociones y que, además, puede compartirlas con vosotros, sin juicios.
 - “Llegas tarde. Estaba preocupada por si te había sucedido algo.
¿Estás bien? ¿Qué ha pasado?”
- **No reconocer los errores o vuestra parte de responsabilidad en un determinado hecho.** Vuestro hijo aprende de vosotros, no sólo en lo que le decís sino también de vuestra forma de moveros en el mundo. Si no somos capaces de admitir una equivocación para repararla, aprenderá a escabullirse de sus errores y a no responsabilizarse de sus acciones.

- o La madre se ha olvidado de comprar una libreta, pero, cuando su hijo se la reclama, le espeta: “Bueno, ¿ya estás otra vez con la excusa de la libreta? No, si la cuestión es no hacer los problemas.”

Recomendación. El mejor modo de que vuestro hijo aprenda a aceptar sus responsabilidades y a admitir errores para corregirlos es empezar por **mostrarle cómo lo hacéis vosotros**. Con esto aprenderá que cometer errores es algo natural, y que reconocer la parte de responsabilidad en un hecho, para repararlo o subsanarlo, es un acto de madurez.

- La madre se ha olvidado de comprarle una libreta a su hijo. Cuando éste se la reclama, le dice: “¡Es verdad! Se me olvidó pasar por la librería a comprar tu libreta. Te dije que la compraría yo. Lo siento mucho, iba con muchas prisas. ¿Cómo podemos solucionarlo?”.
- **No escuchar de manera activa.** A veces no estáis disponibles para vuestro hijo. Cuando éste se dirige a vosotros, hacéis como que estáis escuchado o, a la vez que le atendéis, estáis pensando en vuestras cosas, en lo que tenéis que hacer mañana o en vuestros problemas, o bien seguís haciendo unos envíos por internet. En ninguno de estos casos le estaréis prestando la atención necesaria para que vuelva a confiaros sus preocupaciones o confidencias.

- o El padre está arreglando unos papeles del trabajo, y su hijo se acerca: “¡Papá! No sabes lo que nos ha dicho María en el instituto!”. Mientras su hijo quiere explicarle lo que le ha ocurrido, el padre para un segundo de arreglar los papeles y, con expresión molesta y la cabeza inmersa en sus pensamientos sobre dónde estará el recibo que está buscando, le va diciendo a su hijo: “Sí, sí... Ah... Muy bien”.

Recomendación. Es muy importante que, cuando vuestro hijo hable, pueda **sentir cómo os interesa** lo que dice. No le interrumpáis ni le pongáis malas caras o gestos de desesperación. A vosotros tampoco os gustaría que él os lo hiciera.

“Escuchar” no es limitarse a “oír” lo que cuenta, sino también implica transmitirle cuánto nos interesa lo que cuenta, que le estamos dedicando

tiempo y le atendemos. Asentid con la cabeza, miradle y aseguraos de que entendéis lo que os está contando. El mero hecho de que vuestro hijo se acerque a contaros algo implica que es importante para él. Sentir que aceptáis sus opiniones y su expresión emocional le aliviará y fomentará la confianza entre vosotros. De ese modo le brindaréis un espacio seguro.



Si, en ese momento, no podéis hacerlo, emplazadle para más tarde y, muy importante, buscadle y cumplid vuestra promesa de estar con él en lo que le preocupa.

- El padre está arreglando unos papeles del trabajo, y su hijo se acerca: “¡Papá! No sabes lo que nos ha dicho María en el instituto!”. Mientras su hijo quiere explicarle lo que le ha ocurrido, el padre para un segundo de arreglar los papeles, mira a su hijo y le dice: “Veo que vienes muy entusiasmado del instituto. Déjame por favor un minuto para que encuentre un recibo que estoy buscando, y estoy contigo”. Una vez encontrado el recibo, busca a su hijo, se sienta junto a él y le expresa con interés: “Oye, cuéntame. ¿Qué ha pasado? ¿Qué os ha dicho María?”.

- **Juzgar al otro o utilizar mensajes en segunda persona dirigidos a él.** Este tipo de mensajes emiten juicios sobre la otra persona y son categóricos. En tal caso no estaréis facilitando el diálogo o la apertura de vuestro hijo cuando interpretáis de esta manera su conducta.

Cuando le señaláis sólo a él se cerrará al diálogo y generará una conducta reactiva y negativa. Puede sentirse rabioso, insultado, juzgado, no respetado y sin opciones.

- o “¡Eres insoportable, me sacas de mis casillas, siempre queriendo interrumpir!”

Recomendaciones. Hablad de vosotros, de vuestras emociones, de lo que sentís y de lo que no os ha gustado. Utilizad **mensajes en primera persona**. Si le pedís respeto, también le tendréis que respetar. Aprended a no personalizar el problema, ni a juzgar o señalar continuamente a vuestro hijo y sus conductas. Centraos en resolver lo que os preocupa.

- “Cuando me interrumpes al hablar me enfado muchísimo porque no puedo terminar tranquilamente. Me gustaría que esperases a que termine, y luego podrás explicarte tú y yo te escucharé.”

- **Ofender o amenazar.** Puede que algunas veces estés muy enfadado o disgustado, pero recuerda que eres el ejemplo de tus hijos. Si quieres educarlos en el respeto, tendrás que empezar por respetarlos a ellos y a los demás.

Aprenderán de tu forma de comunicar. Si validas la amenaza, le estarás proporcionando la herramienta necesaria para que, ahora que se están “haciendo mayores”, se atrevan con ella y la utilicen como una forma válida de conseguir cosas.

Reflexionad sobre algún momento en el que os sentisteis ofendidos por algún comentario o amenaza, y la emoción que supuso en vosotros. ¿Os genera rabia? ¿Frustración? ¿Impotencia? ¿Miedo? Puede generar en vosotros cualquiera de estas emociones o sentimientos, pero en ningún caso una autorreflexión o aprendizaje sobre lo que ha sucedido, pues tal vez ni siquiera os importe el contenido de lo que os dijeron. Tan sólo os quedásteis con la sensación de ofensa y amenaza.

Ofender o amenazar para conseguir algo no es educativo, ni le ofrece una dirección u orientación a tu hijo. Por el contrario, le bloquea en una reacción negativa.

- o Veis que vuestro hijo no está haciendo los deberes sino chateando con el móvil: “Mira que eres inútil y vago. Como no apruebes la evaluación, ya verás el verano... ¡No sabes la que te espera!”.

Recomendación. Una buena opción es **expresar sentimientos y dirigir vuestra atención al mensaje educativo que queréis transmitirle**. Tened presente en todo momento, a pesar de vuestro

enfado, el objetivo de lo que le queréis transmitir. Una vez hayáis expresado cómo os sentís, dirigid la atención a ese objetivo.

- Veis que vuestro hijo no está haciendo los deberes sino chateando con el móvil: “Estoy muy enfadado porque veo que no has terminado tu deberes y estás chateando. Deja el móvil en el salón y recuerda que hasta las siete de la tarde es tiempo de estudio. No puedes estar con tu móvil hasta esa hora. Si para entonces no has terminado la tarea, no podrás usarlo”.
- **Culpar.** Culpar a vuestro hijo no le ayudará a adquirir mayor responsabilidad, sólo acrecentará en él el sentimiento de tristeza, impotencia, rabia, inutilidad o resentimiento. Al culparlo no le estaréis ayudando, ni tampoco estará aprendiendo, porque culpar paraliza, no da opciones para hacer.
 - o “¡El perro se ha hecho pis en casa por tu culpa!”

Recomendación. Utilizad frases que enfatizen la **responsabilidad** de su conducta y describidlo de forma comprensible para él.

Si razones su conducta unida a la consecuencia de ésta, podrá aprender que de su conducta se ha derivado el problema y, por tanto, podrá buscar opciones para solucionarlo.



- “Tal y como acordamos, eres el responsable de bajar al perro a la calle. Como no lo has sacado, se ha hecho pis en casa. Así que tú eres el responsable de limpiarlo.”
- **Victimizar.** Si os ponéis en el lugar de la víctima no conseguiréis comunicar ningún mensaje educativo, sino aumentar la culpa en el adolescente.

Ante esta culpa, o bien la aceptará y se sentirá desdichado, o bien la

rechazará y eso generará en él más rabia con respecto al asunto en concreto que estéis tratando.

- o “Con lo que me está costando pagarte las clases de piano, y mira lo que haces.”

Recomendación. Tratad de **expresar asertivamente** lo que queréis transmitirle. También podéis invitarle a reflexionar para que él mismo pueda sacar sus propias conclusiones.

- “Me disgusta ver que no asistes a clase de piano. Me gustaría que cumplieses con tu responsabilidad de asistir a ellas. Es un esfuerzo para todos. Por ese motivo, te preguntamos al principio de curso si querías ir o no. Dijiste que sí, y ése es tu compromiso. ¿Qué está pasando? Si quieres, podemos hablar para ver qué hacemos en el próximo curso.”

- **Cinismos o sarcasmos.** Si habláis de tal forma que parezca que dudáis, sospecháis o descreéis lo que vuestro hijo expresa o hace, lo interpretará como una muestra de cinismo. Los sarcasmos son mensajes que contienen ira contenida, son una manera de expresar rabia.

El cinismo y el sarcasmo pueden tener también connotaciones humorísticas. Puede estar bien utilizarlos en un momento determinado, pero no de forma automática ni como estilo de comunicación, ya que podéis herir las emociones de vuestro hijo adolescente.

Si utilizáis el cinismo o el sarcasmo continuamente, como forma habitual de comunicación, no propiciareis un ambiente nutricional y protector en que se pueda compartir sin burlas la expresión de las propias opiniones y sentimientos. De ese modo fomentáis que vuestro hijo aprenda a responder de igual modo y sin mostrar lo que realmente necesita expresar. El adolescente cínico puede tener muchos problemas para relacionarse con adultos que simbolicen autoridad para él.

- o “¿Y ahora vas de duro escuchando esa música de melenudos?”



Recomendación. Podéis recurrir al **humor** en la comunicación, siempre y cuando no lo uséis como arma arrojadiza. La **sinceridad** también es importante en la comunicación, al igual que tener presente no hacer daño ni herir con ella. Recordad que una parte importante del mensaje reside en el modo en que se lo transmitís.

Podéis mostrar un desacuerdo expresándolo de manera asertiva y sin mensajes implícitos en vuestra comunicación no verbal (por ejemplo, el tono en el que lo decimos) que puedan indicarle que te estás burlando. Esto generará más rabia en vuestro hijo.

- “Entiendo que te guste el *heavy metal*, veo que disfrutas mucho con esa música. La verdad es que yo prefiero otro tipo de música más tranquila.”
- **Órdenes.** Ya sabéis que cualquier orden, imposición o mandato en vuestro hijo adolescente generan una reacción inmediata de negación o rebeldía. Por eso sois conscientes de que ni funciona ni le ayuda en el aprendizaje constructivo de responsabilidades. El hecho de que le estéis diciendo continuamente lo que debe de hacer generará mucha rabia en él.
 - o “Venga, ya estás levantándote de delante de la tele y yendo a por el pan.”

Recomendación. En vez de dar órdenes, estableced unas **normas claras** de convivencia. Recordad que es muy importante saber poner normas y límites firmes y educativos en vuestro hijo. Y esto, tal y como vimos en el [capítulo 2](#), no tiene nada que ver con que os paséis el día imponiendo vuestro criterio y ordenándole cosas. Sustituid el imperativo o el autoritarismo por una comunicación abierta, clara y respetuosa con las opiniones y sentimientos de todos.

- “Los martes te toca traer el pan. Si no lo traes, no podremos tenerlo para comer... ¡y hoy hay huevos fritos!”
- **Comparar a tu hijo** con otro compañero, un amigo o con un hermano. Toda comparación negativa genera rabia e impotencia. La autoestima no sale ganando en las comparaciones negativas.
 - o Tras perder el partido, los padres le resaltan a su hijo: “Menudo partido... Podrías aprender de Vicente. No hay quien le pare. ¡No le he visto fallar ni un solo tiro a canasta!”.

Recomendación. Vuestro hijo es como es y necesita que lo **reconozcáis y aceptéis**. Apostad por los mensajes positivos y por su valía personal, animadlo a mejorar, apoyadlo en la constancia y en el esfuerzo de los cambios o de los logros. Si lo ayudáis en estos aspectos, ello hará que potenciéis su ser.

Sed empáticos y tratad de poneros en su lugar para imaginar cómo se siente. Buscad referencias internas que os ayuden a darle lo que os gustaría que os dieran a vosotros.

- Tras perder el partido, los padres le resaltan a su hijo: “Menudo partido... Ha sido duro, y he visto cómo te has esforzado. ¿Tú cómo lo has visto? ¿Qué te ha parecido? Yo creo que si sigues entrenándote como hasta ahora, pronto podrás encestar sin problemas esas canastas que ahora se te resisten”.

Una comunicación sana y eficaz es aquella en la que sentís que habéis conseguido conectar con vuestro hijo. Cuando fomentáis la libertad de expresar pensamientos y sentimientos, cuando apoyáis la autorreflexión, la confianza, el respeto, la honestidad, la responsabilidad y el crecimiento.

La comunicación es uno de los cimientos sobre los que la familia se apoya. Es una herramienta muy poderosa para encontraros, para diferenciaros, para reír y ser fuertes, y para llorar y ser vulnerables. Es un espacio mágico y único entre vosotros, en el que podéis promover en vuestro hijo una mayor aceptación de sí mismo, madurez y bienestar emocional. De ese modo fomentaréis, a su vez, su interés por dialogar y compartir.

TU HIJO ¿SIENTE QUE LE ESCUCHAS?

La comunicación está relacionada con quien dice el mensaje y quien lo escucha. Hemos descrito la forma en que será mejor expresaros, pero igual de importante es la forma en que escucháis a vuestro hijo. Escucharlo de manera activa es mucho más que oír lo que nos dice. Tu hijo necesita sentirse escuchado para seguir confiando en vosotros su mundo interno.

Vuestro hijo sabrá que le escucháis de manera activa y le comprendéis si:

- Le mostráis y mantenéis una **atención activa**. Prestar una atención activa es ser sensible tanto a los mensajes verbales (que se refieren a todo el contenido de lo que dice) como a los no verbales (que se refieren a cómo está expresando el mensaje, cómo están el cuerpo, los gestos, el tono de voz o la expresión facial).

Para asegurarnos de que le estáis entendiendo correctamente, podéis parafrasear o repetir alguna frase que os esté diciendo vuestro hijo:

- o “Entonces, ha sido María la que te ha rechazado.” A la vez, dadle a entender con el cuerpo que seguís atendiéndole. Miradlo a los ojos, permaneced junto a él, no realicéis otras tareas mientras os cuenta algo importante, y asentid de manera verbal (“Ajá”, “UF” o “Hum”) o gestual, para que sepa que seguís su conversación.
 - o Lo importante en la atención activa es que os aseguréis de recoger el contenido completo de lo que os expresa vuestro hijo, de manera verbal y corporal.
- **Reflejáis empáticamente** el mensaje total expresado por él, es decir, confirmando con él que habéis entendido lo que ha dicho y cómo se siente. No interpretéis ni juzguéis. Repetid su mensaje y mostrad que os habéis puesto en su lugar, escuchando con empatía:
 - o “Entiendo que esta tarde ha sido difícil para ti, que lo que te ha sucedido con María te ha enfadado mucho.”
 - o Lo importante en el reflejo empático es que os aseguréis de que la emoción que os hace sentir el mensaje que os transmite vuestro hijo es la misma que él siente. Vuestro hijo podrá valorarlo sólo en la medida en que él mismo también sienta que estáis en sintonía con su emoción.



- Mostráis **interés genuino** en lo que os cuenta y os expresa. Podéis preguntarle (que no interrogarle) para saber más acerca de lo que os cuenta. Interesaos por lo que le ha sucedido, por lo que está haciendo y por sus proyectos.

Sus proyectos no son los mismos que los vuestros ni son los que tal vez querríais para él con arreglo a vuestras propias expectativas. Son los suyos propios. Interesaos por sus amigos, su música... y, a la vez, compartid también los vuestros y vuestro mundo interior. Recordad que la comunicación se establece en dos direcciones: él y vosotros. Comunicar es dar y recibir.

- o “¿Cómo te va en clase de música? ¿Te gusta la guitarra? ¿Qué estilo es el que más te gusta? Creo que no lo conozco. Enséñame alguna canción.”

NUESTRO TIEMPO PARA COMPARTIR

También es importante que, a la hora de comunicaros con vuestro hijo adolescente, sepáis elegir el momento para hablar con él. Vuestro hijo ya no es tan comunicativo como cuando era niño. Prefiere centrarse en sus amigos, en su nuevo mundo interior y en el mundo de las redes sociales, puesto que ahora considera más importante las amistades y sus relaciones que la relación en familia.

Ya no tiene tanta disponibilidad para hablar con vosotros, ni quiere estar tanto tiempo con vosotros. Además, ha generado un nuevo lenguaje y una nueva forma de comunicarse. Si esto hace que renunciéis a vuestros momentos de comunicación, os iréis alejando de vuestro hijo, iréis perdiendo el contacto con él.

Si os interesáis por lo que hace, por sus nuevos gustos y por sus aficiones, con interés genuino y siendo empáticos con su momento presente, podréis descubrir poco a poco en qué momentos está más disponible para hablar y sobre qué cosas le interesa más hacerlo. Le mostraréis que puede seguir contando con vosotros.

Por ejemplo, podéis hacerlo en los desplazamientos en coche hacia el instituto o de

camino hacia el partido del sábado; en los momentos en los que os está describiendo las zapatillas que más le gustan, o cuando estáis preparando el salón para ver el partido por la tele... Si seguís compartiendo momentos, eso significa que seguís compartiendo vuestra vida.

Quizá no sean como os imaginabais o como os gustaría que fueran, pero están ahí, y son los que son. En la medida en que ajustéis vuestras expectativas, podréis aceptar y disfrutar de lo que todavía compartís.

Haced que sean momentos agradables, momentos especiales de compartir. La brevedad los convertirá en momentos intensos, positivos y productivos.

Quizás hayáis comprobado que estos momentos no suelen salir solos, sino que tenéis que hacer algo para construirlos y mantenerlos. Y lo podéis hacer, ya que seguir educando y comunicando a vuestro hijo forma parte de vuestra responsabilidad como padres. Podéis iniciar una conversación con vuestro hijo para contarle qué tal os ha ido el día, o cuáles son vuestras emociones, o para mostrarle lo que os habéis comprado y que tanta ilusión os hacía. En resumen, para compartir vuestro mundo con él. Eso os proporcionará momentos de encuentro en familia, de comunicación y de felicidad.



Reflexionad. ¿De verdad hacéis todo lo posible para propiciar la interacción comunicativa y momentos de encuentro en familia? ¿Se puede mejorar?

Las interacciones en la familia y la forma de comunicar se aprenden. Pensad en lo que no os gusta de vuestro hijo referente a la manera en que se comunica con vosotros o con otros compañeros y amigos. ¿Veis en esa actitud un reflejo de la vuestra con respecto a él o los demás? Si reflexionáis sobre este asunto podréis aprender más sobre vosotros, ser conscientes de vuestros errores en la comunicación y, de este modo, mejorar cada día en ella para ser un ejemplo y un modelo para vuestro hijo.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN FAMILIA

Una segunda parte de la comunicación positiva en la familia consiste en saber resolver conflictos y problemas que surgen con vuestro hijo. Recordad que tenéis que aplicar las claves de una buena comunicación y elegid el momento indicado para hablar y resolver problemas. No forcéis a vuestro hijo adolescente a abrirse ni tratar de hacerlo cuando el conflicto está abierto y los dos estáis muy enfadados.

El encuentro debe producirse en un momento tranquilo, no inundado por una emoción intensa, en el que todos sintáis que podéis expresaros, ser escuchados y respetados.

Si hay momentos en los que os cuesta mantener la calma, respirad profundamente y centraos en el objetivo del encuentro: entender para resolver entre todos, pues todos jugáis un papel importante en la resolución.

Primero, advertid a vuestro hijo de que necesitáis hablar con él para solucionar un problema. Dadle tiempo, y recordad que mostrarse exigente e imponerle una reunión para solucionar un problema no es empezar con buen pie.

Una vez estéis todos juntos y tranquilamente sentados, tened presentes cuáles son las fases de una buena resolución de problemas en familia:

- **Aclarar el tema de la reunión.** Empezad por exponer el asunto principal del conflicto, el que está causando el problema. Exponer es describir el motivo de vuestra reunión de la manera más objetiva posible. Recordad que no hay que juzgar ni acusar, sino expresar de manera asertiva y en primera persona lo que ocurre y lo que, desde vuestro punto de vista, está causando el problema y necesitáis resolver.

Aseguraos de que ambas partes, vosotros y vuestro hijo, entendéis de lo que vais a tratar.

- o “Para nosotros es importante el orden. Cuando dejas tu ropa por el suelo de la habitación, nos enfadamos mucho. En esta reunión vamos a hablar sobre cómo ordenar tu ropa.”

- **Descripción del problema por ambas partes.** Vuestro hijo ya es adolescente, así que necesita afirmarse en sus argumentos, opinar y que lo tengáis

en cuenta. Recordad que cada uno de vosotros puede tener un punto de vista distinto al respecto, con lo que cada uno describirá su forma de ver el problema que hay que tratar, así como sus motivos.

Es importante que cada uno se sienta escuchado y entendido. Si hay dudas, preguntad y aseguraos de entender bien lo que quiere decir vuestro hijo y las emociones que está expresando en referencia al problema y, a la vez, si vuestro hijo os está entendiendo a vosotros.

Recordad que tenéis que escuchar el mensaje en su totalidad: lo que cada uno piensa y lo que cada uno siente. Podéis comprobar si le estáis entendiendo parafraseando con vuestras propias palabras lo que os ha transmitido.

Recordad que es importante que ambos padres os apoyéis y estéis de acuerdo en vuestros argumentos.

Igual de importante es recordar que no tenéis que acusar a vuestro hijo, sino entender su punto de vista para resolver el problema.

- o **Padres:** “Nuestro problema es que no queremos ver la ropa por el suelo de tu habitación. Si no guardas tu ropa, la ropa limpia se confunde con la sucia, y luego, como no has dejado tu ropa en el cesto de la lavadora, no la tienes limpia para cuando la necesitas, y te enfadas”.
- o **Hija:** “Pues mi problema es que me molesta que me repitáis una y otra vez que tengo que recoger la ropa. Estáis todo el día diciéndome que guarde la ropa, y esto me molesta mucho, me hace sentir como una niña”.



En este paso de la resolución, en el que estáis describiendo el problema, es importante tener en cuenta la **comunicación positiva** en la que hemos incidido en un punto anterior.

Así, por ejemplo, decir: “Eres un desastre, tu habitación parece un basurero” no es una forma educativa de comunicar. No le estáis indicando la conducta correcta, sino que le estáis calificando de una manera negativa, y tampoco le

estáis escuchando.

- **Generad diferentes soluciones.** Cada uno de vosotros propondrá las posibles soluciones que se le vayan ocurriendo, como una lluvia de ideas. No juzguéis las del otro, pues en este momento todas son válidas.

Si aparecen muchas ideas, podéis anotarlas para facilitar el paso siguiente de la resolución del problema. Por ejemplo:

- o Padres: El sábado no saldrás hasta que hayas recogido la ropa.
 - o Hija: Podría hacerlo Marta, cuando venga a limpiar.
 - o Padres: Todos los días pones toda tu ropa en el armario y la ropa sucia en el cesto de la lavadora.
 - o Hija: Dejo la ropa en la silla de la habitación, y llevo la sucia al cesto.
- **Idoneidad.** Es la hora de reflexionar y valorar entre todas las soluciones que se han dado hasta el momento: si son prácticas y útiles, si son realmente soluciones, si son costosas o ajustadas a vuestras posibilidades, y si cada uno de vosotros se siente cómodo con ellas. Así, en esta fase se eliminarán aquellas que no se ajusten a estos criterios.
 - o Padres: “No creemos que tenga que ser Marta quien recoja tu ropa, ya que tú eres la responsable de ordenarla y llevarla al cesto. Vamos a eliminar esta opción y a votar y valorar entre todas el resto de alternativas. Aplicaremos la más votada”.

- **Elección.** Tras valorar las diferentes soluciones, elegid la que más os beneficie a todos. Podéis ajustarlas y juntar dos distintas en una sola, escoger una de las propuestas o crear una nueva tras las reflexiones y valoraciones de todos. Lo importante es que la opción elegida sea la mejor solución para este problema en estos momentos, y la que mejor se ajuste a todos.

La elección no será resolutoria si sólo sale ganando una parte: si es tu hijo quien se sale con la suya o si sois vosotros quienes imponéis algo con lo que vuestro hijo no está de acuerdo. Esto no predispone a la resolución del conflicto, sino que lo perpetúa en forma de tiranía (en el primer caso) o en forma de control-sumisión-rebeldía (en el segundo).

- o “Dejarás la ropa sucia en el cesto de la lavadora antes de irte al instituto.

Los sábados por la mañana revisarás tu armario para ordenarlo.”

- **Compromiso.** Adquirid todos un compromiso al respecto. Recordad la premisa de que todos ganáis y todos os comprometéis.
 - o Vuestro compromiso será no repetirle continuamente y todos los días que tiene que recoger su ropa o arreglar el armario de determinada manera. Ella podrá elegir la forma de tener la ropa, siempre que sea dentro de su armario. No le indicareis cómo debe hacerlo.
 - o El compromiso de vuestra hija será llevar la ropa sucia del día al cesto de la lavadora antes de irse al instituto y revisar los sábados por la mañana el orden de su armario.

- **Revisión.** Al comenzar a llevar a cabo la solución elegida y comprometida entre todos, tenéis que revisar y comprobar si todos la estáis cumpliendo, si todos confiáis en el otro para llevarla a cabo. Si surgen nuevas dificultades, os pararéis para hablar de ellas de nuevo y reajustarlas.

Este último paso es igual de importante que los anteriores, puesto que, si no revisamos bien el compromiso, nos arriesgamos a repetir el problema más adelante. Este hecho provocará que el problema genere cada vez más tensión en la familia y que ello merme la predisposición a resolverlo.

Así pues, debéis reforzaros mutuamente por el cumplimiento del compromiso. Podéis darle las gracias a vuestra hija cuando hayáis visto que lo está cumpliendo y hacer visible que vosotros también estáis cumpliendo con vuestra parte. Sonreíd por vuestro esfuerzo en la resolución conjunta de un conflicto que, si dejamos que se perpetúe, podría acarrear mayores problemas y discusiones.

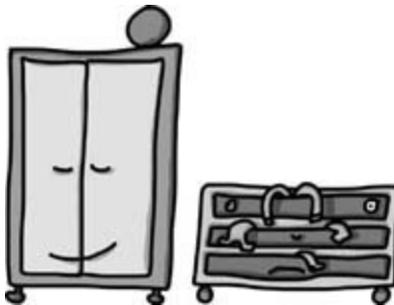
Por ejemplo, podéis celebrarlo juntos una vez al mes con un paseo en bici para recompensaros por lo bien que lo estáis haciendo.

El objetivo de la resolución de conflictos en familia es llegar a un acuerdo firme que solucione el problema. Se trata de acordar, entre todos, una norma o una solución creativa y nueva para resolver un conflicto que surge.



Recordad que uno de los secretos de la resolución de conflictos en familia es creer en la solución. Creer que, entre todos vosotros podéis encontrar las soluciones creativas necesarias para hacerlo. Vuestro hijo ya es adolescente, y reafirmarse en sus decisiones y en sus criterios es importante para avanzar en su madurez. Así pues, no olvidéis que para resolver conflictos en familia tenéis que respetar a vuestro hijo teniéndole en cuenta desde su propia perspectiva del conflicto y su versión del problema. Darle voz y compromiso en sus decisiones le ayudará a seguir creciendo en familia.

Todo lo que ocurre en casa repercute de manera diferente en todos los miembros de la familia. Por ello es bueno saber cómo se encuentra cada uno de vosotros al respecto, respetarlo y comprometerse a seguir mejorando. Si vuestro hijo siente que lo tomáis en cuenta, si puede expresar su opinión del problema y buscar junto a vosotros la solución, se sentirá más implicado en la resolución.



Es importante que obtengáis resultados positivos para todos en la primera fase de la resolución de conflictos. Por eso es importante que no tratéis de resolver problemas de mucha magnitud.

Empezad poco a poco por las pequeñas cosas que generan disputas, y el éxito favorecerá que la comunicación se abra y que la disposición de cada uno vaya aumentando junto con su compromiso. Poco a poco, podréis ir afrontando situaciones más difíciles de abordar.

Tenéis que ser optimistas con vuestro hijo y con el problema, a la vez que realistas en las posibilidades actuales.

Realmente es efectivo cambiar las órdenes, los enfados y las repeticiones de las cosas que os molestan, por la resolución de conflictos, por establecer una comunicación positiva con vuestro hijo. Este cambio abrirá el circuito de respeto y vinculación de vuestra relación y realmente solucionará problemas. Fomentará la flexibilidad mental y de actuación, la aceptación de alternativas y la responsabilidad de las acciones de cada uno.

Ningún cambio importante surge de un día para otro. El esfuerzo de cada día suma para ir creciendo y asumiendo cambios, para crecer hacia una adultez madura y saludable.

El amor se da cuando la diferencia no separa.

JACQUES DE BOURBON BUSSET



Ejercicios

Fomentar y entrenar la comunicación positiva es crecer como familia

Ejercicios en familia

Propuesta 1: Espejito espejito, mira cómo hago y lo que necesito.

El espejo nos devuelve la imagen de nosotros mismos. A veces nos gustará lo que vemos y otras veces, no tanto. Hay cosas de nosotros que no podemos ver por nosotros mismos, pero que el otro sí ve y, además de verlas, podrían molestarle.

El objetivo de este ejercicio es descubrirlas con un divertido juego para

modificarlas o atenderlas y, de este modo, mejorar nuestras interacciones en familia.

Recordad que se trata de aprender y de pasarlo bien, no de herir al otro ni burlarse de él. Por eso hay que promover un ambiente de diversión constructivo y de respeto.

En este juego, cada uno de vosotros hará de otro; como si fuera su imagen del espejo. Mientras el resto mira, uno sale al frente para imitar a otro: lo que suele decir, lo que le caracteriza, y que le está molestando o no le gusta, y cómo lo hace. El resto tratará de adivinar de quién se trata, a quién está imitando.



Cuando todos lo hayan hecho, cada quien imitando a la persona que quiera, podremos hablar sobre cómo mejorar “nuestra imagen del espejo” con arreglo a las necesidades de cada uno.

Si, por ejemplo, nuestra “imagen en el espejo” nos ha devuelto que hablamos muy serios todo el tiempo, quizá podáis empezar por intentar sonreír más cuando habléis con vuestro hijo.

Si lo hacéis divertido y distendido, podréis aprender mucho de la comunicación entre vosotros y de cómo mejorarla. Asimismo, habréis pasado un rato divertido en familia, compartiendo las dificultades de cada uno y aportando soluciones creativas.

Propuesta 2: La caja de los deseos.

En comunicación positiva, dar y recibir son factores que nutren a la familia como sistema, si se refuerzan entre ellos. A continuación proponemos un juego divertido en el que todos podéis pedir y todos podéis recibir.

Un día que estéis todos juntos, poned una caja vacía en el centro de la mesa. Repartid un papel para cada uno del mismo tamaño y color para todos. Cada uno pensará bien y escribirá en su trozo de papel un deseo que quiera recibir. Cada uno escribirá tres deseos, cada uno en una hoja distinta y con su nombre.

Hay que cumplir unas condiciones para pedir buenos deseos: que sean posibles y realizables por la familia, que sean asequibles, no costosos y muy concretos. Pueden ser a corto plazo o a largo plazo, pero deben cumplir estos requisitos mínimos para que puedan ser concedidos.

Cuando todos tengáis vuestros tres deseos escritos, los doblaréis sin que se vea el nombre de cada uno y los meteréis en la caja. Moveréis la caja y cada uno cogerá un papel al azar. Si cogéis vuestro propio deseo, metedlo de nuevo en la caja y escoged otro.

Ahora que ya sabéis comunicaros y resolver conflictos, podéis idear la forma de planificaros para cumplir el deseo del otro. Podéis planificarlo solos o con algún cómplice, pero lo importante es que se cumpla en el plazo establecido por la persona que lo pidió.

Recuerda que lo mejor de vosotros no será sólo lo que hayáis hecho juntos, sino también lo que hayáis soñado y creado.

Propuesta 3: Reunirme contigo.

Cuando alguien sienta que se está generando un conflicto o se encuentre molesto por algo que ha sucedido con alguien de casa, podrá avisar a la persona implicada de que quiere convocar una “reunión contigo”.

Los dos acordaréis el momento y la hora adecuada para establecerla y la prepararéis como una reunión con alguien a quien queréis. Se trata de resolver problemas en un ambiente afectuoso.

Los asistentes a la reunión preparan juntos la mesa: con zumo, con pastas, con pipas o con patatas fritas. Se sentarán a hablar, desde la experiencia de cada uno, de lo que está ocurriendo o le está molestando del otro. Recordad que no hay que acusar, sino hablar de vosotros, de vuestro problema y de vuestras emociones. Cread un buen ambiente y cuidad del otro. Escuchad con interés y fomentad la resolución.

El respeto y cuidado mutuo en el compartir lo que está sucediendo son la mejor “acta de la reunión”.

Propuesta 4: Te comparto.

A veces querréis compartir con vuestro hijo adolescente cosas que sentís, pero que no le comunicáis porque está muy ocupado con sus cosas, su ordenador, su música o sus amigos. Incluso son cosas que os gustan de él y que no os atrevéis a expresarle. Os ofrecemos una invitación a seguir adelante, a seguir compartiendo en positivo, a que podáis daros caricias positivas: escribidle alguna nota o una carta y dejádsela en su mesita de noche, o en su escritorio, o en su espejo, para que pueda verla.

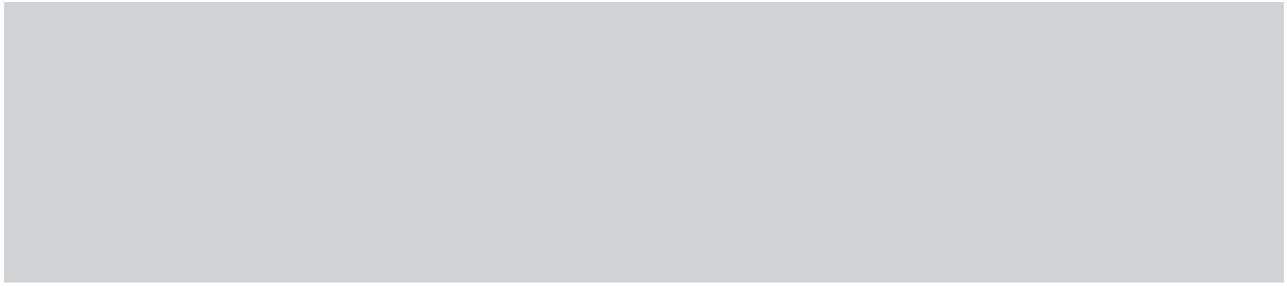
Al escribirla, recordad las claves para una comunicación positiva que hemos visto en este capítulo. Por supuesto, no sólo estáis invitados a escribirla para vuestro hijo: ¡también podéis escribirla para vuestra pareja!

Ejemplos:

- “¡Qué contenta estoy con tu nota en matemáticas. Sabía que tu esfuerzo iba a resultar!”



- “Cuando te vi el sábado en el baile de la academia me sentí muy orgullosa de ti. Me gusta verte hacerte mayor, cómo bailas, cómo sonríes y cómo te expresas con tu cuerpo. Me encantó recibir la invitación para asistir. ¡Gracias!”
- “Perdona por haberte gritado ayer. Lo siento.”



Parte II

Cómo detectar que vuestro hijo necesita ayuda o que
vosotros necesitáis ayuda

Muchas veces os habréis preguntado qué le pasa a vuestro hijo y si está bien. También os habréis preguntado qué diferencia un ajuste adolescente o un problema de la edad de un patrón disfuncional o un problema grave para su adecuado y sano desarrollo psicosocial.

El adolescente transita en su camino a la adultez por diferentes tareas evolutivas para desarrollar su identidad, para conformarse como adulto maduro. En el camino, pasa por una etapa de rebeldía, oposición, y búsqueda de límites en las normas sociales y familiares, por una etapa de amplificación de su mundo interior, hasta llegar a una etapa en la que empieza a integrar sus experiencias y valores hacia un ajuste adulto y maduro de su propia identidad.

La rebelión y la oposición se producen dentro de esta primera etapa. Puede ir acompañada o seguida por una época en la que el adolescente necesita aumentar su mundo interior, en la que puede aislarse del mundo para vivir sus propios sentimientos y emociones. Nosotros podemos tener la sensación de que se aísla, y él, de estar inundado de emociones y pensamientos.

En el tránsito le acompañan sus amigos, compañeros, conocidos en las redes sociales, personas significativas y nuevas situaciones que le llevan a experimentar límites hasta ahora desconocidos: el enamoramiento, el sexo o las drogas. Prefiere a sus iguales para compartir estas nuevas experiencias, por lo que empieza a querer tomar distancia con respecto a vosotros, la familia.

El adolescente sigue transitando el camino con la necesidad de experimentar por sí mismo. Ya no le sirve la mirada de los padres con respecto al mundo, sino que quiere verlo por sí mismo. Quiere tener su propia opinión y su propia experiencia. Ya no le sirven nuestros consejos, y sólo quiere experimentar.

El adolescente siente que ya es mayor para enfrentarse al nuevo mundo adulto que está conociendo y, sin embargo, todavía no tiene los recursos suficientes y maduros para hacerlo.

Por ello, raras veces, nos pedirá ayuda. No será porque no la necesite, sino porque tal vez ni siquiera sea capaz de ver que se está metiendo en un problema grave.

Desde la adolescencia, en la que la revolución hormonal sigue su curso, el joven se puede sentir muy fuerte, capaz de controlar muchas situaciones que, sin embargo, acabarán por tomar las riendas de su vida. Éste es el caso del mundo de las drogas.

En otros casos, puede verse ante un mundo extremadamente peligroso o sin salida, abatido por los sucesos, en el que la tristeza puede convertirse en depresión, o la falta de control de impulsos y la falta de autorregulación emocional ante lo que le ocurre pueden llevarle a extremar su rabia hasta el punto de convertirse en un adolescente violento.

La segunda parte del libro está consagrada a abordar estos aspectos, en los que es importante saber reconocer cuándo vuestro hijo necesita ayuda. A veces podremos ayudarlo nosotros desde casa y, a veces, no. Es importante pedir ayuda antes de que la situación nos desborde. Tenéis a vuestra disposición profesionales que pueden ayudaros en los problemas familiares, conductuales y emocionales: psicólogos, psicoterapeutas o educadores. Una ayuda a tiempo puede prevenir muchos conflictos y problemas de futuro. Con vuestro hijo, no esperéis. Actuad.

Clave 6

Autonomía o rebeldía, tristeza o depresión, rabia o violencia

AUTONOMÍA O REBELDÍA

La adolescencia es una etapa llena de cambios. Uno de los que más fricciones causa en la familia es la búsqueda de la autonomía del adolescente con respecto a los padres.

Vuestro hijo se hace mayor, cambia su forma de comportarse y ya se enfrenta de forma clara y contundente a vuestras propias reglas o normas. Es importante que no perdáis de vista que esto es algo esperado y sano para su edad, y que este proceso es el que le está ayudando a definirse y a descubrir quién es.

Éste es el momento en el que el adolescente se “quita la venda” de los ojos para poder ver la realidad de sus padres, de su familia y de su entorno, y actúa y reacciona frente a ello, frente a lo que descubre.

Puede rebelarse en un intento de definir su propia autonomía y su propia posición dentro de la familia y dentro del mundo. Cuando hablan del asunto, muchos padres se preguntan si esto significa que tienen que dejarle hacer lo que quiera. Ya sabéis que no es exactamente así, pero no os mantengáis a la defensiva ante sus tentativas de probar vuestros límites y saltárselos.

Intentad entenderle y ayudadle en su proceso de autonomía para que pueda convertirse en un adulto maduro y responsable. Sigue necesitando límites, tal y como hemos visto en el [capítulo 2](#), y éstos deben ser flexibles. Tenemos que empezar a introducir los cambios referidos a la negociación.

Para ello, debes tener claras cuáles son las zonas infranqueables o innegociables en relación con los valores familiares; por ejemplo, no insultar o no faltar al respeto.

También debes tener claras las que sí podemos convertir ahora en negociables; por ejemplo, los horarios o la forma de organizarse.



Con la adolescencia, en la que el “no” se convierte en un rasgo común en la comunicación del adolescente, y en la que el “no” significa diferenciarse de vosotros, la imposición no sirve para educar. El adolescente siempre interpretará el control excesivo como una negativa a su independencia y autonomía, y se resistirá a ello. Cualquier imposición o exceso de control parental provocará una reacción defensiva o rebelde en vuestro hijo. A la vez, su reacción defensiva también puede desencadenar otra en vosotros, y convertirse en un hábito no saludable, disfuncional o de interacción negativa entre vosotros.

Es el momento de empezar a negociar con vuestro hijo y practicar una comunicación eficaz y positiva, en la que la expresión emocional y de creencias de cada uno se escuche, respete y entienda de manera activa. Ya hemos expuesto este aspecto en profundidad en el [capítulo 5](#).

Vuestro hijo está cambiando, y también vuestra relación. El adolescente se encuentra inmerso en su mundo de amigos y redes sociales que ahora están en el primer plano de sus prioridades, por lo que es normal que ya no quiera estar ni hablar tanto con vosotros, ya que prefiere pasar el tiempo con ellos. Es importante que ajustéis vuestras expectativas con respecto a vuestro hijo. Debéis ajustarlas a la realidad actual y de su desarrollo y, con ellas, también vuestros patrones relacionales dentro del cambiante sistema de interacción familiar.

Para apoyar su autonomía, debéis empezar a hacer a vuestro hijo responsable de su propia comunicación y de sus acciones. De ese modo irá progresando de una manera saludable.

No podemos evitar los conflictos. Siempre hay conflictos, y o bien pueden resolverse, o bien pueden no resolverse e ir desencadenando una serie de problemas mayores que conduzcan a un patrón de conducta rebelde. No impongáis: permitid la

posibilidad de elegir. Guiad en el proceso constructivo de saber proponer, pedir y elegir cosas en la vida, así como en la resolución de conflictos, tal y como hemos visto en el [capítulo 5](#).

Pese a que en su búsqueda de independencia, autonomía e identidad propia aumenten las fricciones o los conflictos, que son propios de la ruptura de normas y búsqueda de límites, no olvidéis las cosas buenas que también hace vuestro hijo. No perdáis la mirada positiva de atender a sus cualidades, ya que éstas no desaparecen (aunque a veces se pueda empeñar en ocultarlas bajo corazas de prepotencia o de que nada le importa).

No miréis con lupa las conductas negativas que, en este caso, son coherentes en su desarrollo. Vuestro hijo adolescente necesita buscar la independencia y la autonomía confrontando límites, para que, poco a poco y conforme avance su adolescencia, pueda integrarlo en su identidad. Pero ¿cómo podemos diferenciar entre una negativa a una norma de casa en su proceso de independencia y una negativa indicadora de que nuestro hijo se está rebelando de manera peligrosa? Lo veremos a continuación.

¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA DE REBELDÍA?

La rebeldía es una conducta y una actitud de continua negativa, un enfrentamiento y una desobediencia a vuestras peticiones o normas. El adolescente puede mostrarla tanto de forma activa (mediante la resistencia física o verbal) como de forma pasiva (no hace lo que se espera de él). Es una forma de conducta y actitud que muestra su deseo de poner distancia entre vosotros.

Para indicar que existe un problema, estas conductas deben persistir en el tiempo. Si las comparamos con las de otros jóvenes de su edad, comprobaremos que son mucho peores, que repercuten en mayor medida en su rendimiento académico o en sus relaciones familiares o sociales, o en ambas.

La intensidad y persistencia de una conducta y actitud rebelde genera mucho dolor emocional en los miembros de la familia con los que convive. Aunque no tiene por qué existir en todos los contextos, cuando lo hace aparece en un grado alto de disfuncionalidad.

La conducta rebelde no aparece de un día para otro. El adolescente la desarrolla a lo largo de su historia y es ahora cuando adopta su peor forma; pero, si os paráis a revisar la

historia, seguramente podréis observar cómo los sucesos se han ido desencadenando poco a poco.

Si, por el contrario, esta conducta aparece de golpe, es conveniente acudir a un profesional, ya que puede ser un indicio de que le ha sucedido o le está sucediendo algo más grave y traumático, como podría ser: acoso escolar, abuso sexual o consumo de drogas.

Las interacciones negativas y hostiles con vuestro hijo serán uno de los desencadenantes más importantes de la rebeldía, ya que no le podremos pedir lo que no le hemos dado: si no lo tiene interiorizado, no podrá darlo, no podrá usarlo. A la vez, vuestro agotamiento o miedo de que no empeore la situación harán que se empiece a ceder en determinadas normas.

La permisividad o la cesión ante su conducta de oposición, hará que el adolescente refuerce su poder y su rebeldía: sabe que si sigue, podrá conseguir lo que se proponga. Si somos permisivos o cedemos por miedo a que empeore la situación, conseguiremos, paradójicamente, que empeore más. Reforzaremos su conducta y le daremos un poder de decisión en la familia que, por edad y rol de hijo, no le corresponde.



Cuando amenazamos a un joven estamos validando la amenaza como forma de comunicar y de conseguir cosas (recuerda que no le podemos pedir aquello que no damos y, si no ha habido respeto, no podremos pedirselo) y, cuando sucumbimos ante ellas, cuando permitimos las amenazas, las reforzamos, las hacemos más grandes.

De este modo podemos estar propiciando el efecto contrario del que buscamos: en estas circunstancias será el adolescente quien, con su coacción, lleve el control de la familia y gobierne en casa.

Esta inversión de roles no es adecuada, ya que el adolescente no está preparado todavía para tomar decisiones adultas y, cuando se le otorga más poder del que debería tener, la situación estalla. Éste no es el orden natural de la jerarquía familiar. Esto suele ocurrir en un punto en el que tal vez os sintáis perdidos ante su conducta y su forma de

relacionarse con vosotros.

Hablamos de impotencia aprendida cuando ninguna de las conductas o soluciones que has adoptado sirve ya para solucionar el problema. Cuando, tras todos los intentos, sientes que el problema no hace más que empeorar.

Debido a la falta de perspectiva que produce esta situación ya no podemos ver lo que estamos haciendo. Sólo podemos ver lo que él hace y cómo se comporta.

Cuando la situación se convierte en difícil de digerir en el día a día, esto provoca ataques de rabia, por lo que no es raro que, cuando ello sucede, no podáis ver ni entender las necesidades subyacentes a la conducta de vuestro hijo adolescente, ni lo que está retroalimentando el aumento de la hostilidad y conflicto.

No os escudéis en ponerle la etiqueta de “rebelde” a vuestro hijo. No sólo no solucionará las cosas sino que además las agravará, al confirmar las expectativas negativas hacia él y su conducta.

No predeterminéis que esto no puede cambiar. Si os encontráis en esta situación, será bueno que acudáis a un profesional para que os ayude. Las interacciones pueden mejorar vuestra relación. No esperéis demasiado a que se enquisten y se bloqueen más vías abiertas al cambio.

En este caso, dejarlo correr no mejorará las cosas. Sed activos y confiad en vuestras capacidades para encontraros de nuevo. Él os está esperando.

CÓMO AYUDAR A NUESTRO HIJO DESDE CASA

El temperamento del adolescente es una característica que puede intervenir en el desarrollo de la conducta rebelde, pero igual de importantes serán vuestras propias características temperamentales y educativas. Recordad los distintos estilos educativos que hemos visto en el [capítulo 2](#), revisad cuál es el que predomina en casa y reflexionad sobre lo que se le transmite.

Haced unos ejercicios de reflexión:

- Revisad qué habéis hecho durante esta semana y las interacciones que habéis mantenido con vuestro hijo adolescente, cómo las habéis conducido y si terminaron en conflicto. Si la respuesta es afirmativa, describid cómo ha sido el proceso, cómo aumentó la tensión, cómo os hablasteis o gritasteis. Y recordad que debéis hacerlo en ambas direcciones: lo que hizo él y lo que hicisteis vosotros.

Cuanto más precisos y honestos seáis describiendo estas interacciones, más oportunidades tendréis de aprender y mejorar en ellas. Daos la oportunidad de seguir aprendiendo con la adolescencia de vuestro hijo y dadle la oportunidad de enfocar su desarrollo y transición a la madurez aprendiendo la responsabilidad que conlleva.

- Pensad en vuestras expectativas con respecto a cómo esperabais que fuese vuestro hijo a esta edad: cómo os gustaría que estuviera estudiando, cómo esperabais que le gustase el deporte o la música, o cómo no os gusta su forma de vestir o de peinarse.

La mayoría de nuestras expectativas forman parte de los mensajes internos de nuestra mente y de la historia de nuestra familia de origen, de los mensajes y expectativas transmitidos a lo largo de las generaciones y de nuestra propia historia como hijo.

Reflexionad sobre lo que no os gusta de vuestro hijo adolescente y haced un ejercicio de revisión. Puede que lo que os asusta de él no sea tan grave. El problema es que pueda haber una distancia muy grande entre lo que esperabais que fuera y lo que está haciendo ahora.

En la medida en que podáis revisar estas expectativas y podáis ver lo que dicen de vosotros, podréis entender y ver a vuestro hijo como una persona independiente que busca su autonomía y su forma de desenvolverse en la vida.

Quizá podáis ayudarle más en la medida en la que le aceptéis tal y como es y podáis ver el momento en el que está. Pelear porque las cosas cambien y sean como uno esperaba no sólo no ayuda a mejorar el proceso de identificación de vuestro hijo, sino que además potencia el conflicto. No cabe duda de que acompañarlo en los descubrimientos y en los errores le ayudará.

HABILIDADES FAMILIARES DE AFRONTAMIENTO

A continuación revisaremos las habilidades necesarias para afrontar este problema en familia:

- Entablad una comunicación efectiva, honesta, congruente y responsable.

- Permitid que vuestro hijo “tenga voz propia”, que pueda empezar a expresar su criterio y opinión desde el respeto.
- La habilidad de resolución de conflictos en familia.
- Poned límites firmes, flexibles y adecuados a la nueva situación.
- Introducid la negociación.
- Poneos en el lugar de vuestro hijo. Vuestro punto de vista no es el único, y él necesita que lo escuchen y tengan en cuenta.
- Fomentad los mensajes positivos y sus cualidades positivas: cambiad el objetivo de vuestra visión, de lo negativo a lo positivo, respetad su privacidad e intimidad, e interesaos genuinamente por lo que le gusta.
- Compartid vuestras experiencias y respetad la estructura natural de la familia: vosotros sois los padres y los adultos. Tenemos la responsabilidad de seguir incentivando la comunicación en familia.
- Compartid vuestro mundo interno de sensaciones y emociones: la madurez emocional pasa por aceptar y enseñarle a expresar sus emociones de forma saludable.
- Compartid vuestra vulnerabilidad: no siempre sois fuertes y lo hacéis todo bien.
- Mostrar los errores es enseñar cómo se puede rectificar, enseñar a reparar aquello que dañamos.
- Saber pedir perdón y aprender a perdonar.

Recordad que el modo más eficaz de transmitir una enseñanza no consiste sólo en lo que digáis, sino también en vuestro ejemplo, en cómo lo hagáis y en la congruencia que exista entre ambas cosas. Vuestro hijo aprende de lo que ve en casa. No olvidéis que, si confiáis en él y en los valores de vuestra educación, las fricciones por la búsqueda de autonomía irán disminuyendo y, poco a poco, y casi sin que os deis cuenta, podréis mirar a vuestro hijo y ver que se ha convertido en un adulto.

TRISTEZA O DEPRESIÓN

La búsqueda de sentido, la melancolía, la tristeza y la soledad son sentimientos y emociones que suelen darse en la adolescencia, en la que vivimos intensamente el mundo interno y, a la vez, nos sentimos muy expuestos al exterior, al mundo social que

nos rodea. Estos estados suelen ser pasajeros y se alternan con episodios de alegría, esperanza o fortaleza.



Todos los adolescentes transitan altibajos en su estado de ánimo, estados de tristeza con estados de alegría, y sólo algunos se quedan estacionados en una parada: la tristeza.

En una época de tanto cambio y transformación, no olvidemos que incluso su cuerpo físico está cambiando, sus gustos y aficiones se renuevan y muchas de éstas han perdido interés para él. Todas estas pérdidas, así como las que conlleva el propio hecho de crecer y el asumir nuevas responsabilidades y nuevos retos, pueden llevarlo a crear pensamientos negativos, a sentirse triste o confundido. Todavía no sabe bien lo que quiere, no ve claro su futuro y tampoco tiene muchas ganas de enfrentar su presente.



¿CÓMO PODEMOS DIFERENCIAR LA TRISTEZA DE LA DEPRESIÓN?

La tristeza es una emoción y no permanece. La tristeza nos ayuda a reflexionar, a dedicarnos un tiempo para nosotros y a revisar nuestra situación. El tiempo en el que se prolongue, su frecuencia de aparición y su disfuncionalidad para seguir en el día a día os ayudarán a establecer la diferencia entre tristeza y depresión. No obstante, recuerda que sólo un profesional puede hacer el diagnóstico, así que, si sospecháis que vuestro hijo se encuentra en una etapa en la que la tristeza está resultándole demasiado dolorosa, no dudéis en buscar ayuda.

Existen muchas circunstancias en nuestra vida contra las que nuestra reacción natural es la tristeza: las pérdidas, los fallecimientos o los rechazos. Gracias a nuestra tristeza

podemos pararnos y mirar a nuestro interior, o bien para sanar el vacío ocasionado por la pérdida o fallecimiento o bien para reparar “roturas” o explorar errores.

La depresión, sin embargo, es un estado emocional de tristeza de carácter patológico, porque su frecuencia, intensidad y duración en el tiempo son más altas y prolongadas. Así, la depresión se caracteriza por un conjunto de síntomas tales como tristeza, irritabilidad, dificultad para concentrarse, inhibición, fatiga, insomnio, pérdida del interés, disminución de la autoestima, culpabilidad, variaciones y cambios en el apetito, que aparecen con mucha frecuencia y durante mucho tiempo. El adolescente empieza a sentirse como en un callejón sin salida, indefenso, y cree que su vida empieza a no tener sentido.



La depresión en el adolescente puede presentarse disfrazada por otras conductas que pueden desviar nuestra atención sobre lo que realmente le está sucediendo. Es importante saber que algunos problemas de aprendizaje o de bajo rendimiento, algunos problemas de conducta en el instituto, la infelicidad, algunos estallidos de rabia, la irascibilidad frecuente, el aislamiento, las drogas o tener relaciones sociales limitadas, o cansancio y fatiga generalizada, entre otros, pueden estar indicándonos que nuestro hijo tiene problemas más allá de lo que estamos viendo.

En la adolescencia, sus propios sentimientos de culpa, de vacío, o de soledad, junto a una forma de interpretar las cosas negativamente y una tendencia a culpabilizar al mundo por su malestar, pueden empezar a favorecer en él el establecimiento de fronteras cada vez más rígidas y menos permeables en la relación entre él y los otros y el mundo. Cada vez resultará más difícil llegar al mundo interno del adolescente, y descubriremos que se ha encerrado cada vez más en sí mismo.

Esto hace que cada vez se sientan peor, porque no “se dejan” nutrir por las relaciones, cada vez permanecen más acorazados y sus pensamientos negativos (sobre sí mismos, sobre el mundo o sobre el futuro) seguirán aumentando y retroalimentando su situación de aislamiento, por lo que sentirá que las cosas le van cada vez peor, se sentirá cada vez con menos energía y con menos ganas de hacer cosas.



Sin embargo, recuerda que puede sentirse triste o sin ganas de salir, ser introvertido, tener baja motivación o aburrimiento, y esto no significaría que tiene depresión. Lo significativo no es que aparezca un solo síntoma de los que hemos enumerado, sino la frecuencia de aparición y la permanencia de varios de ellos a la vez. No obstante, recuerda que si observas algún síntoma en tu hijo que te preocupa es importante que consultes a un profesional. Ellos podrán aclarar vuestras dudas y ayudarnos antes de que el problema sea mayor.

CÓMO AYUDAR A NUESTRO HIJO DESDE CASA

Aceptar a nuestro hijo es respetarle tal y como es. No puede ser de otra manera. Entenderle en su depresión o en su tristeza evitará que caigamos en la dinámica de negarla; por ejemplo, cuando emitimos comentarios de este tipo: “Venga, que esto no es nada”, “Es que eres demasiado negativo”, “Es que mira que eres raro” o “No hace falta que te pases todo el día llorando”. Estos comentarios no sirven para nada positivo, no le ayudan, y sólo consiguen aumentar en él la sensación de que es un incomprendido, por lo que se encierra más en sí mismo.

Empujarle a escapar de la situación y no atenderle aumentará sus fronteras de contacto con el mundo. Implica que se encierre más en sí mismo, o que escape de él mediante juegos o con las drogas. En ninguno de estos casos aprende a afrontar la situación ni la emoción que está viviendo en su presente.



Cuando detectemos que nuestro hijo puede estar triste es importante que no lo

empujemos a estar de otro modo, pues él está en la manera en la que puede estar en estos momentos de su vida, y no sabe estar o afrontar las cosas de forma distinta. Empujar no es ayudar, no es apoyar.

Tampoco es bueno rechazarlo o tener miedo y no querer ver lo que sucede, ya que puede estar produciéndose un doloroso ajuste de crecimiento entre él y el mundo. Como padres, tenemos la responsabilidad de ayudarlo en este proceso para que no aumente su sufrimiento.

Debemos aceptar su sentimiento, admitir que le está ocurriendo algo más y ayudarlo a ver que algo no está funcionando bien. Ser conscientes de ella es el primer paso para elaborarla de forma distinta y adecuada. Más adelante tendremos que acompañarle en la manera de afrontar la situación, debemos dotarle de las herramientas necesarias para ello. Recuerda cómo él mismo tiene un “aliado interior” que le permite luchar contra su “enemigo” (véase [capítulo 3](#)).

En la depresión, su enemigo interior puede estar poniéndole demasiadas trampas. Vuestro hijo puede no ser consciente de ellas, y puede llevarlas a la potestad de considerarlas como una realidad. Una realidad ante la que se siente abatido o indefenso. Ayuda a tu hijo a cuestionarlo, a reflexionar para evidenciar que él también puede vencerlo. Que también tiene recursos suficientes para seguir adelante. Que tiene cualidades y herramientas valiosas para ello.

HABILIDADES FAMILIARES DE AFRONTAMIENTO

- Permitidle llorar, apoyarle.
- Animadle a expresar lo que le está sucediendo, qué pensamientos y emociones negativas le inundan.
- Hacedle consciente de su problema y de las diferentes soluciones.
- Buscad el momento adecuado, compartid con él, respetad sus silencios y su intimidad. Recordad, tal y como hemos visto en el [capítulo 4](#), cómo podemos ayudar a nuestro hijo a expresarse emocionalmente, y también cómo es una comunicación efectiva con nuestro hijo, que se puede ver en el [capítulo 5](#).
- Ayudadle a que vuelva a conectar con el mundo, a que sus fronteras de contacto con él sean menos rígidas, a restablecer la confianza en los otros.

- Mostradle oportunidades de éxito, de conectar con sus fortalezas y con sus cualidades. Favoreced nuevas oportunidades de relación con gente nueva. Las nuevas oportunidades ayudan a descubrir nuevas fortalezas, a elaborar nuevos guiones positivos sobre si mismo y a no seguir confirmando los guiones negativos.
- Animadle a hacer deporte. La depresión se manifiesta también en el cuerpo, dejando una sensación de baja energía. Hacer deporte moderado ayuda a que se pueda recuperar el tono vital.

RABIA O VIOLENCIA

La emoción de la rabia y su expresión, tal y como vimos en el [capítulo 4](#), son saludables y naturales, y nos ayudan en la supervivencia. No tienen nada que ver con las reacciones violentas cuyo objetivo es dañar a una persona o un objeto, de forma física o verbal.

La rabia es una emoción que aparece cuando sentimos frustración o cuando nuestros objetivos, deseos o necesidades no han sido resueltos.



En el caso de los adolescentes, muchas veces podemos ver, en un intento de supervivencia emocional, que ellos mismos crean una coraza y una barrera de incomunicación que les hace vivir en silencio el dolor, el rencor, o la ira que van acumulando. El hecho de guardarlo en secreto y querer mostrar al mundo que no les importa nada, que pasan de todo, o que son muy fuertes y pueden con todo lo que les sucede puede llevarles a manifestar su dolor en forma de rabia. En ocasiones es una forma de expresar el dolor de un modo socialmente más aceptado, ya que llorar o mostrarse vulnerables es de “débiles y perdedores”. Éste puede ser un mensaje familiar, pero es inevitable que también sea social. Así, el joven empieza a expresar su dolor proyectando su rabia hacia el mundo y empieza a definir su identidad en torno a esta conducta de “soy el malo y me respetan”. Define su identidad alrededor de su coraza y se empeña en conseguir que lo respeten mediante el miedo. Se trata del mismo miedo que puede sentir el adolescente por su propia inseguridad y que trata de alejar agrediendo

a los demás o al mundo. Así, el joven puede buscar su pertenencia en diferentes grupos que apoyen esta actitud. Con ello alimenta su identificación con ésta.

Si el adolescente se reafirma en esta construcción de una coraza y la alimenta con evaluaciones o interpretaciones negativas sobre lo que le sucede, poco a poco esto dificultará su contacto con la realidad. Proyectará en ella todo su mundo interno de frustración y de interpretaciones negativas. Aumentará su distancia y su separación con el mundo, por lo que, a la vez, perderá el contacto con su propio dolor y con el daño que el otro puede sentir a consecuencia de su conducta violenta.



Esto se debe a que la coraza no le permite sentir, no le deja contactar ni con su propio dolor, ni con la frustración, ni con la culpa. Desarrolla, por tanto, una coraza emocional que le lleva a minimizar, en su vivencia, las consecuencias de su conducta y de su comportamiento. Y cada vez le resulta más fácil asumir este tipo de respuesta. Llega a automatizar una respuesta agresiva o violenta, sin pararse a reflexionar o a contactar con lo que está sucediendo en realidad. Directamente, reacciona.

Pero no olvidemos lo que ya hemos visto sobre la coraza: hay que mirar debajo de ella, ser conscientes de que el joven puede estar gravemente herido y ésta es su forma de reaccionar ante un “mundo que no le ha tratado bien”. Por tanto, será importante no perder de vista la necesidad de reparar este dolor.

Hay varios tipos de rabia:

- Las autolesiones o las conductas autodestructivas: éstas son expresiones de rabia dirigida hacia uno mismo, en lugar de estar dirigidas hacia el ambiente que le está causando daño.
- La agresividad verbal: gritar o atormentar a otras personas o ser despectivo verbalmente con ellas.
- La agresión física: causar daños físicos a personas u objetos. La agresión física puede ser también desviada, es decir, no todas las veces se dirige hacia el suceso o

la persona que la originó, sino que puede desplazarla a otras personas que no tuvieron nada que ver.

VIOLENCIA



Cuando un adolescente no sabe expresar y canalizar bien su rabia, eso le genera una sensación de descontrol. Al no ocuparse de ella y no “vaciarla”, le genera un aumento de la tensión interna que le hace sentir como si estuviese en un túnel sin salida hacia atrás. Así, el joven siente como si sólo existiese una salida hacia delante y, como cada vez le resulta más incómodo estar en él, aumenta rápidamente la velocidad para salir corriendo. Es como si encendiera un piloto automático donde no puede elegir. No elige alternativas, se mueve ante un impulso, no puede pararse a reflexionar para saber qué está pasando, por lo que no puede graduar la intensidad de lo que hace o de lo que dice, ni medir a quién ni con quién. Sólo piensa en salir cuanto antes para terminar con esa sensación desagradable. Ello convierte esta conducta en altamente peligrosa y tendente a la violencia.

Por eso, identificar nuestras emociones y ser conscientes de ellas nos permite elegir diferentes modos de responder a ellas.

Las causas principales de la violencia en adolescentes son:

- Haber vivido o ser testigo de situaciones violentas en la familia.
- La ausencia de límites claros y una tendencia a dar órdenes.
- El consumo de drogas y alcohol por parte del joven o por parte de algún progenitor con el que convive.
- Problemas en el instituto, la presión de los compañeros o los sentimientos de poca valía.
- Sentir que pertenece a un grupo social que propugna la violencia y que empieza a definir su yo en la identificación con estos valores violentos y creencias conflictivas.
- Crecer en un ambiente que no cubre la satisfacción de las necesidades básicas del

joven.

- Falta de comunicación familiar.
- Su propio temperamento.
- Bajo autocontrol, impulsividad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Poca empatía y baja perspectiva social.
- Tener un pensamiento rígido, con pocas habilidades para resolver conflictos. Sus fantasías sobre la resolución suelen ir enfocadas a la violencia.
- Tendencia a proyectar la culpa de lo que le ocurre en el mundo. Ve el mundo como una amenaza y desconfía, puesto que proyecta sus experiencias dolorosas en el entorno, que percibe como hostil.

Estas circunstancias pueden llevarle a encarar la vida con rencor, con ira acumulada, a no ser empáticos ante un mundo “que no les ha tratado bien”.

He aquí las conductas que indican una clara señal de alarma en nuestro hijo:

- Perder los nervios frecuentemente.
- Tener peleas y destrozar cosas de valor.
- Aumentar las conductas límite y el consumo de drogas o alcohol.
- La premeditación o planificación de sus actos violentos con o sin su anuncio o amenaza respectiva.
- No empatizar con el dolor del otro.
- Disfrutar haciendo daño a los animales.

Si observáis alguna de estas conductas en vuestro hijo o en vuestra relación, no esperéis, pedid ayuda de profesionales. La espera sólo puede complicar la situación.

CÓMO AYUDAR A NUESTRO HIJO DESDE CASA

- Es importante no olvidar que, cuando vuestro hijo está siendo violento, tal vez quiera comunicar otro tipo de mensaje, pero no sepa reclamarlo, pedirlo o expresarlo de forma asertiva ni saludable.

Puede ser un mensaje desesperado del adolescente hacia vosotros, puede

enmascarar un vacío afectivo, una sensación de baja pertenencia y falta de sostén familiar, una necesidad de reconocimiento. Puede estar reaccionando a los problemas que existen en casa o entre vosotros.

No perdáis esto de vista, ya que, si incidís demasiado en sus conductas disruptivas, podréis distraer la atención con respecto a los problemas que se produzcan en la propia familia o en el dolor de vuestro hijo.

- No cedáis a lo que vuestro hijo “reclama” bajo la amenaza o la violencia. Si lo hacéis, estaréis reforzando su conducta violenta. Aprenderá que, si llega a esos límites, puede conseguir lo que quiera.
- Responded de forma tranquila y serena. De lo contrario estaréis fomentando justo aquello que queréis frenar: la violencia. Cuando respondemos alterando también nuestra conducta (gritándole, asiéndole fuerte por un brazo o abusando de nuestra autoridad) estamos favoreciendo que él ascienda en su peligrosa escalada de violencia. Cuando se produce esta escalada, el adolescente suele tener las de ganar. Si sentís que vuestro enfado va a más, no sigáis, tomad distancia, respirad para calmaros y tomaos un tiempo. Sois los adultos de referencia para vuestro hijo. No podéis enseñarle a solucionar los problemas con agresividad.
- Promoved en él la gestión saludable de la rabia y el enfado, a la vez que el pensamiento reflexivo y flexible.
- No consintáis la violencia en el hogar.
- Favoreced y reforzad una comunicación sana entre todos, un respeto hacia las emociones y la expresión de cada uno.

Si en alguna ocasión sentís que el tema que vais a tratar con vuestro hijo os saca de vuestras casillas, apoyaos en vuestra pareja para que pueda actuar como moderadora o mediadora. Recordad que apoyaros como padres es importante, pero que esto no significa que uno mismo deje de hacer. No podéis cargar el peso sobre un solo progenitor. Es importante que los dos participéis en la educación de vuestro hijo.

- Estableced unos límites claros de funcionamiento en el hogar.
- Enriqueced la autoestima de vuestro hijo con cualidades positivas, con valores y creencias honestas, responsables y tendentes al esfuerzo del crecimiento.
- Prestad atención a lo positivo. Seguro que vuestro hijo tiene otras muchas facetas en su vida. Incentivad sus cualidades y elogiad su conducta proactiva y positiva.

Recordad que al servir de ejemplo de estas conductas es como mejor le ayudaremos, ya que aprendemos no sólo por las palabras sino por lo que vemos y por la coherencia de ambas cosas.

- Fomentad la responsabilidad de sus conductas mediante las consecuencias lógicas y naturales y la reparación de los daños causados.
- Sed un modelo positivo para vuestro hijo. Recordad que vuestros vínculos se verán reforzados si existe una base segura de afecto, contención, respeto y disponibilidad.



ESTRATEGIAS

- Explicadle a vuestro hijo el papel tan importante que tienen sus propios pensamientos y evaluaciones sobre lo ocurrido.
 - Fomentad el entrenamiento en pensamiento reflexivo.
 - Por ejemplo, cuando interprete algo como “seguro que lo ha hecho para fastidiarme”, ayudadle a detenerse en ese pensamiento. Está dando por sentado algo que no sabemos, realiza una interpretación negativa en la que proyecta rabia en el mundo. Explicadle que, debido a eso, también tiene parte de responsabilidad en fomentar o aliviar su rabia, ya que la manera en la que piensa e interpreta el mundo puede estar favoreciéndola.
 - En primer lugar, ayudadle a describir de forma detallada y objetiva todo lo sucedido, los hechos.
 - A continuación, ayudadle a centrar su atención en su mundo interno:
 - cómo se sintió él en ese momento,
 - qué pensamientos pasaron por su cabeza, y
 - cuáles fueron sus reacciones físicas y conductuales (qué hizo y cómo lo hizo), cómo reaccionó su cuerpo.
 - Ayudadle a describirlo como si fuera un observador externo. Esto le ayudará a aumentar su conciencia, tanto de sus pensamientos como de sus

reacciones físicas. Le ayudará a conocerse mejor e incorporar alternativas más saludables.

Cuanto más pueda focalizar la atención en sí mismo (y no tanto en el entorno), más reflexivo se hará. A la vez estará recobrando la sensación de control, puesto que le estarás facilitando las herramientas necesarias para gestionar su emoción y poder vivir mejor los hechos que le ocurren.

- Fomentad la responsabilidad de su conducta asumiendo las consecuencias naturales que se deriven de ella. Una cosa es sentir rabia, todos tenemos derecho a sentirla, y otra diferente es comportarnos de forma violenta. A todos se nos permite sentir rabia, pero lo que hagamos con ella es responsabilidad nuestra. No está permitido dañar ni a otro ni al entorno. Ya no es válido, puesto que no forma parte de la expresión sana de la emoción de rabia.

Responsabilizadle de la reparación de su conducta. Si ha roto algo, tendrá que arreglarlo, ahorrar para comprar un sustituto, o pedir disculpas si alguien se sintió herido. Ayudadle a empatizar con el otro, a sentir que le dañó.



- Ayudadle a identificar la emoción de rabia, expresarla y canalizarla de modos no violentos. Por ejemplo, puede gritar a solas en la habitación, pero no puede gritarle a su hermano.
- Ayudadle a ser más consciente de sus necesidades. Así aumentarán las posibilidades de conseguir sus objetivos disminuyendo las de acumular frustraciones o reaccionar ante ellas. Recuerda el entrenamiento en conducta proactiva que vimos en el [capítulo 2](#).
- Favoreced el compartir y comentad lo que sucedió y cómo se sintió. Esto le ayudará a aumentar su capacidad de autorreflexión y su tranquilidad, con la finalidad de romper la reactividad y el impulso ante determinadas circunstancias.

Como vuestro hijo está en la adolescencia, tened presente que no está dispuesto a

escuchar durante mucho tiempo. Los sermones no sirven: o bien no os escuchará, o bien se levantará. Tratad de elegir el momento adecuado y las palabras precisas para transmitirle estos mensajes y, sobre todo, tratad de escucharle y entenderle.

No perdáis la paciencia con vuestro hijo, persistid en la práctica repetida de estas reflexiones, actuad con el ejemplo y seguid compartiendo momentos positivos con él.

Será importante que, si detectamos que el origen de esta conducta violenta se debe al consumo de drogas o alcohol o el contexto social en el que se mueve, busquéis opciones y alternativas para él. Una retirada a tiempo evitará problemas mayores.



Ejercicios

Acompañar y entender a vuestro hijo en las diferentes emociones

Ejercicios en familia

Propuesta 1: ¿Quieres dar un paseo?

Aunque vuestro hijo sea adolescente, todavía hay muchas cosas que podéis compartir.

Dedicad tiempo a interesaros por sus nuevos proyectos, por sus nuevos gustos y aficiones. Pasad momentos divertidos en familia, busca ocasiones donde fomentar el compartir experiencias.

Disfrutar de un paseo puede ayudaros a reinventar vuestra nueva relación. Buscad nuevas formas de relacionaros con vuestro hijo; él está cambiando y necesita nuevos ajustes.

Propuesta 1-a: ¿Quieres dar un paseo contigo mismo?

Hay ocasiones en las que es importante para vuestro hijo estar solo. En tales casos, podéis proponerle que dé un paseo “consigo mismo”.

Cuando se sienta desbordado, cuando necesite salir de un atasco emocional y no le apetezca compartirlo, movilizar su cuerpo le ayudará a elaborar mejor la experiencia. Para ello no hay nada mejor que dar un paseo consigo mismo. Le ayudará a contactar con su emoción, aceptarla, vaciarla y relativizarla o poder seleccionar su diálogo interno en el que necesita detectar la necesidad real que existe bajo la emoción.

Para que esta propuesta tenga buenos resultados es importante haber entrenado con él lo ya expuesto con respecto a la autorreflexión y la gestión emocional. Dar un paseo “consigo mismo” sintiendo que estamos disponibles, que respetamos su espacio de silencio y le ayudamos en su gestión emocional, para que pueda regular su emoción y reflexionar sobre lo que le preocupa.

Propuesta 2: ¿De hielo o agua?

El entrenamiento en relajación es un ejercicio de autocontrol que puede ayudarle a gestionar de forma sana y eficaz la emoción intensa de rabia, de tensión o de ansiedad. El ejercicio que proponemos es una variación para adolescentes de la técnica original de tensión y relajación de grupos musculares descrita por Jacobson (1938) y que desarrolló para adultos.

Decidle a vuestro hijo que se acueste en su cama, con los brazos a los lados de su cuerpo, las palmas hacia abajo y las piernas estiradas. Haced de esta experiencia un momento agradable de compartir. Poneos cómodos a su lado para poder guiarle en las instrucciones de la forma más tranquila posible. A continuación os mostramos una guía para hacerlo:

Vamos a entrenar a nuestro cuerpo en la relajación. Presta atención a tu cuerpo. Ponlo tan duro como un bloque de hielo, ponlo tan rígido como puedas, desde tu cabeza hasta la punta de los dedos de tu pies.

Observad su cuerpo y reforzad cuando lo tenga rígido, y seguid:

Muy bien, eso sí es un cuerpo tan duro como el hielo. Siente cómo todos tus músculos están tensos y rígidos, siente la tensión en todo tu cuerpo. Presta atención a esta forma de ser hielo y... ¡suéltalos de golpe! Quédate derretido y blandito como si fueses agua desparramada. Quédate blandito, sin tensiones. ¿Qué sientes ahora que tu cuerpo está relajado? Siempre es posible ablandarlo un poco más, así que prueba a soltarlo un poquito más, a hacerlo todavía más ligero y blandito. Todo tu cuerpo está tranquilo y relajado.



Ahora que te sientes relajado y fluido como el agua, haz diez ejercicios de respiración profunda en la misma posición.

Dejad que vuestro hijo se concentre con los ojos cerrados. Llevad un ritmo pausado que pueda permitirle experimentar las sensaciones de tensión y de relajación que le indicáis.

Dejad el tiempo suficiente para que pueda experimentarlo y, repetid las instrucciones todas las veces que sean necesarias hasta que observéis que lo ha logrado.

El objetivo es que aprenda a relajar su cuerpo. Una vez lo haya entrenado con vosotros, podrá hacerlo él sólo cuando necesite relajarse.

Una variante de este ejercicio consiste en realizar las mismas instrucciones de hielo (tensión) o agua (relajación) haciendo un recorrido más pormenorizado de cada una de las partes de su cuerpo. Para ello, tendréis que realizar la pauta adaptando las instrucciones de hielo y agua a cada uno de los grupos musculares: cara (frente, nariz, mandíbula y lengua), cuello, hombros, brazos y manos, estómago, piernas y pies.

Propuesta 3: La olla exprés.

La “olla exprés” nos sirve como metáfora para entender cómo la acumulación de calor (o tensión) provoca que podamos soltar “vapor” (enfados) por nuestra válvula de escape.

Soltar poco a poco el “vapor” es bueno, porque vamos expresando de manera asertiva las cosas que no nos gustan o nos molestan a medida que nos suceden. De esta manera, no acumulamos ni rencor ni ira, no acumulamos demasiado “calor” en nuestra “olla”.

Ahora bien, si alguno de nosotros tapara o bloqueara el tapón o válvula de escape de la olla para que no saliese el vapor y el calor siguiese aumentando, ¿qué creéis que ocurriría? Que finalmente explotaría, ¿cierto?

Todos necesitamos una válvula de escape para “vaciarlos”. Si no la usamos de la manera adecuada y acumulamos tensión y “calor”, acabaremos explotando en conductas desproporcionadas a lo que nos ha sucedido. Recordad que el último calor de la olla no es ni más ni menos importante que el primero. Es la acumulación de éste lo que provoca esa reacción de salida brusca del “vapor”.



Animad a vuestro hijo a no acumular rencores ni tensión emocional, a no explotar, a expresar sus necesidades y sentimientos de manera asertiva, como hemos visto en el capítulo 5.

Las palabras (es decir, narrar lo que le sucede, compartir las experiencias y expresarlas de manera asertiva) tienen un efecto brillante para su bienestar emocional.

Propuesta 4: La hucha emocional.

No todo en vuestro hijo es negativo. Incluso cuando atraviesa una edad en la que la comunicación se torna más difícil y las barreras entre vosotros se acentúan, sabéis que todavía necesita escuchar que le queréis y necesita sentirse válido y aceptado.

Un buen método para combatir momentos de tristeza o abatimiento, en los que su mundo interno se vuelve gris, consistirá en que abra su “hucha emocional” y sienta que otra mirada es posible y que vosotros seguís estando ahí, disponibles para cuando os necesite.

Vamos a construirla:

Necesitaréis una hucha que pueda abrirse sin necesidad de romperla, para abrirla y cerrarla todas las veces que vuestro hijo necesite. El objetivo es que podáis meter en ella papeles en los que habréis escrito momentos que os recuerden alguna situación divertida que compartisteis con él, o algún elogio sincero que queráis dedicarle.

Cada vez que se produzca uno de estos momentos, escribid acerca de él. Describid todos los detalles necesarios para recrear la situación y lo bien que os lo pasasteis, qué cosas le hicieron partirse de risa o le sorprendieron, y metedlo en la “hucha emocional”.

Por ejemplo:

“¡Qué risa nos entró cuando papá se quedó dormido en el taburete! ¡Aún recuerdo su cara cuando se cayó y las carcajadas que se nos escaparon! ¡No pudimos disimular!”

O bien:

“¡Cómo me han gustado los espaguetis con salsa de tomate que has hecho! No se ha quedado nada en ningún plato, y mira que tu madre estaba a dieta.”

Incluso podéis meter en la hucha una foto que hayáis hecho del momento y atestigüe lo divertido o sorprendente que fue. Como ves en los ejemplos, no es necesario que esperes a cosas excepcionales. Seguro que en una semana, si prestas buena atención, encontrarás momentos

sorprendentes.



La hucha debe estar disponible para todos y en un lugar accesible. De ese modo, cuando vuestro hijo se encuentre triste, podrá cogerla y revisar todo cuanto hay en ella.

Además, esta propuesta tiene un truco, y es que tú también podrás cogerla, abrirla y recordar que también compartís cosas positivas.

Clave 7

Drogas y adicciones

POR PEDRO GARCÍA AGUADO

Los jóvenes de hoy en día entran cada vez más temprano en contacto con el mundo de las drogas. Les parece un juego con el que pueden enfrentarse al mundo adulto, que les permite experimentar y aumentar su sensación de independencia y rebeldía, y que les hace ganar popularidad entre los iguales y sentirse más mayores. Lo que empieza como un “coqueteo” puede terminar en una peligrosa adicción. Lo que empieza por ser un cigarro y una primera borrachera puede terminar en una preocupante adicción delante de nuestros ojos. Ante las drogas, la mejor intervención es la prevención.

LA MEJOR INTERVENCIÓN, LA PREVENCIÓN

No tengáis miedo de hablar con vuestro hijo sobre estos temas. Él necesita tener información clara sobre las drogas. En vez de dramatizar o exagerar, necesita que le deis una información y la acompañéis con vuestro modelaje de conducta, actitudes, pensamientos y emociones al respecto, de modo que pueda añadir valores importantes en su vida. Recordad lo que habéis visto en capítulos anteriores: lo que le mostréis en casa a lo largo de su crecimiento será la base sobre la que construirá los cimientos de su individuación.

Es cierto que al llegar la adolescencia desafiará todas estas reglas. El poder de la experimentación, la asunción de riesgos, el probar cosas nuevas y el detectar el liderazgo entre sus amistades y compañeros se tornará muy importante. Pero si los límites, la

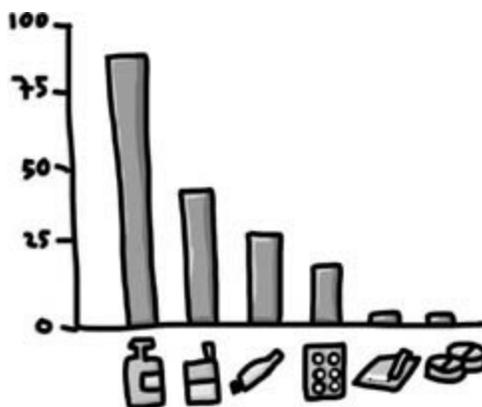
comunicación, los valores y la aceptación de sí mismo tal y como es han sido trabajados en su educación, su actitud responsable sobre las drogas podrá llevarle a regular su conducta de forma más sana y a adoptar una toma de decisiones responsable y reflexiva.

LA MEJOR APUESTA: LA REFLEXIVIDAD, LA INFORMACIÓN, LA RESPONSABILIDAD Y LA ASERTIVIDAD

Cuanto más impulsivo se muestre nuestro hijo ante el mundo de las drogas, mayor será la probabilidad de que aumenten el consumo y el riesgo de consumir otro tipo de drogas que no sean las establecidas como legales (tabaco y alcohol). A nuestros jóvenes les resulta fácil acceder a las drogas, y tienen derecho a acceder con igual facilidad a la información del daño y el riesgo que conllevan para su salud, no sólo en el aspecto físico sino también en el psicológico.

Resulta alarmante observar hasta qué punto el abuso de sustancias interrumpe los desarrollos cognitivo, afectivo y conductual del adolescente. Absentismo escolar, fracaso académico, problemas de memoria y concentración, rebelión contra las normas familiares, poco interés por la imagen, cambio de amigos, irritabilidad, susceptibilidad, y apatía general son signos claros de que el desarrollo saludable de un adolescente se está truncando.

Cuanto más tarde en probarlas, más disminuirá la probabilidad de normalizar el consumo. Sin embargo, nuestros jóvenes empiezan a consumir a edades muy tempranas. Según el informe ESTUDES 2012-2013 (Encuesta Estatal Sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias) que se realiza dentro del Plan Nacional sobre Drogas, en el curso 2012-2013 las drogas más consumidas por los estudiantes de enseñanza secundaria de catorce a dieciocho años fueron el alcohol (81,9 por ciento), el tabaco (35,3 por ciento) y el cannabis (26,6 por ciento), a los que siguieron los hipnosedantes (11,6 por ciento), la cocaína (2,5 por ciento) y el éxtasis (2,2 por ciento).



En cuanto a la edad de inicio en el consumo, el informe la sitúa entre los trece y los dieciséis años. El porcentaje de consumidores de drogas aumenta con la edad.

De todos los aspectos e implicaciones que supone el abuso de sustancias resulta especialmente preocupante el hecho de que se produzca en etapas evolutivas como la adolescencia. La neurociencia nos informa de que el cerebro sigue desarrollándose hasta el periodo de edad comprendido entre los diecinueve y los veintiún años.

Sabemos que el área del cerebro responsable de los procesos mentales tales como la reflexividad, la autoconciencia, la flexibilidad de respuesta y regulación de las emociones es el área del córtex prefrontal, y ésta sigue desarrollándose a lo largo de toda nuestra vida. Vuestro hijo adolescente todavía puede aprender muchas posibles respuestas alternativas a la impulsividad de un consumo peligroso de drogas.

SER SENSIBLES A LO QUE LE OCURRE A VUESTRO HIJO

Vuestro hijo, como buen adolescente, va a sentir curiosidad por el mundo de las drogas, por el riesgo de hacer cosas nuevas. Si en su grupo de iguales se consume, se sentirá muy predispuesto a iniciarse en el consumo. Es importante que, como padres, estéis atentos. Hay que prestarle atención a vuestro hijo. Estar atento no es estar hipervigilantes ni ser autoritarios o rígidos en las normas, porque ya sabemos que esto no va a funcionar. Con ello sólo conseguiremos un efecto no deseado que le impulsará a guardar mejor sus “secretos”, a mentirnos más a menudo, a no mostrarse o a desafiarnos de forma más extrema.

Estar atentos a la educación de nuestros hijos es ser sensibles a lo que le ocurre. No

es necesario que estéis pendientes de ellos todo el tiempo. Más bien se trata de que estéis plenamente presentes con ellos en los momentos en que os necesite. Vuestra presencia plena hará más fácil establecer una interacción saludable y reflexiva con ellos en la que se facilite la expresión desde el respeto y la aceptación. Una vez conectados en estos términos, facilitaréis el que ellos mismos cultiven su propio respeto y autocuidado.

Vuestro hijo se hace mayor y necesita saber establecer cuáles son sus propios límites, sus propios objetivos y la reflexión necesaria para establecerlos y persistir en ellos.

Saber decir que no e interiorizar por qué niega es una actitud construida desde la aceptación, la autoestima y la reflexividad. Si estáis atentos a él, si le acompañáis en su crecimiento fomentando estas actitudes, le ayudaréis a sentar las bases de una buena prevención de conductas adictivas.

INFORMACIÓN Y NORMAS CLARAS

Las normas sobre el consumo de drogas deben ser claras, al igual que la información sobre éstas. Vuestros hijos deben disponer de información sobre sus efectos a corto y largo plazo, tener a mano ejemplos conocidos para tus hijos en los que puedan ver reflejados los efectos perjudiciales de una adicción, y saber que un consumo prolongado y compulsivo no es ni “jugar” ni “probar”, sino un riesgo para su salud.

Como padres, somos responsables de la educación en valores de nuestros hijos. Si sois muy permisivos ante determinadas conductas irresponsables o irreflexivas relacionadas con el consumo, ello os traerá problemas en el futuro. Es peligroso no informar del riesgo y no adoptar unas pautas claras en su consumo.

Ya sabéis que la información transmitida no sólo es de contenido verbal, sino que además vuestras actitudes y valores sobre las drogas y su consumo serán claves en la transmisión y eficacia de la información que les deis a vuestros hijos.

Debéis tener presente la edad de vuestro hijo a la hora de transmitirle cierta información y aseguráros de la idoneidad de ésta. En la adolescencia temprana tiene más sentido que le habléis del tabaco y el alcohol que de otras sustancias ilegales que están más alejadas de su experiencia actual. Por tanto, es importante adaptar la información transmitida (en la medida en que vuestro hijo pregunte o vaya creciendo y teniendo contacto con el mundo de las drogas), así como saber escucharle.

Si en casa se consumen drogas como el tabaco o el alcohol, los padres sois

responsables de educar en las consecuencias derivadas del consumo y el riesgo que supone consumirlas. Recordad que su cerebro todavía se está desarrollando.

De esta forma, dotaréis a vuestros hijos de la capacidad de ver el riesgo que supone entrar en contacto con las drogas.

También podéis mostrarle la información, vista desde vuestra experiencia. Por ejemplo, podéis transmitirle la dificultad que entraña dejar de fumar de mayor y el daño que supone a la salud, insistiendo en que, cuando erais más jóvenes, también pensabais que no pasaba nada por probar o que no os planteábais ser fumadores.

Asimismo es muy importante que no perciba en casa un consumo indiscriminado o excesivo de alcohol y que no siempre esté asociado a la diversión o a la comunicación: “Ven, hijo, tomemos una cerveza y así vemos el partido”.

La honestidad os acercará a él y la información clara sobre los efectos perjudiciales de las drogas, le dará el marco de realidad que necesita.

DETECTAR QUE OCURRE ALGO

Saber escuchar a vuestro hijo es una tarea que no termina en la edad de crianza, sino que se prolonga a lo largo de toda vuestra vida con ellos. Tal y como hemos visto en capítulos anteriores, escucharle no es saber qué palabras os dice sino lo que os está expresando desde su emoción, desde su sentir, escuchar lo que os cuenta, su momento, lo que le ha ocurrido, interesarse por cómo está y lo que sucedió.

Si estamos atentos podremos descubrir cambios drásticos en su conducta que nos alertarán de que está ocurriendo algo importante para él. Por lo general, un aumento repentino de la ira, de sentimientos de tristeza o de aislamiento, así como un cambio drástico en los estudios o en la escuela, suelen ser indicadores de que le está ocurriendo algo más, y pueden ser factores propulsores o consecuencias de un aumento en el consumo de drogas.

No sólo debéis atender en estos momentos a las drogas como sustancias, sino que también tenéis que atender íntegramente a vuestro hijo, porque le está ocurriendo algo, está intentando huir de algo (que puede ser un suceso externo, pero también un estado de malestar interno) y puede estar encontrando la “falsa salida” en el consumo.



No podemos evitar que entren en contacto con las drogas. Tenemos que ser conscientes de que éstas están a su alcance, de que su entorno las está probando y de que, tarde o temprano, se las van a ofrecer. Sin embargo, sí está en nuestra mano fomentar la reflexividad y la responsabilidad para que nuestro hijo sea capaz de decir que no, pueda elegir y formarse un juicio crítico ante las circunstancias o situaciones que lo rodean. Podemos fomentar el desarrollo de actividades de ocio positivo y el establecimiento de relaciones interpersonales sanas.

A veces, el hecho de decir “no” produce inseguridad debido a los pensamientos catastróficos que pueden acompañarlo: “No le gustaré a nadie”, “Me odiarán”, “Me quedará aislado” o “Voy a herirle profundamente y le haré daño si digo que no”. Es importante reflexionar sobre esto, ya que nada de ello ocurrirá en la realidad, son pensamientos demasiado generales.

Apoyad a vuestro hijo en la toma de decisiones responsables, en la elección del “no” y su expresión asertiva: aunque a veces sea difícil, le ayudará a tomar las riendas de su vida.

CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE DROGAS

Para vuestro conocimiento os ofrezco una clasificación sencilla de los tipos de drogas según la forma en que vuestros hijos las pueden conseguir:

- Legalmente: Alcohol, tabaco y psicofármacos.
- Ilegalmente: Cocaína, marihuana, hachís, drogas de diseño (éxtasis o MDMA), LSD, ketamina y basuco.



Ejercicios

No lo dejéis solo ante el peligroso mundo de las drogas

Ejercicios en familia

Propuesta 1: Una imagen vale más que mil palabras.

Sabemos que el impacto de una imagen es mucho mayor que todo un sermón. Aprovechad situaciones informales en las que podáis hablar con vuestro hijo, de forma distendida, sobre las drogas y el riesgo que conllevan. Buscad ejemplos reales que sean una referencia para él y con los que pueda ver las consecuencias negativas del consumo de drogas: alguien a quien conozca, un familiar, un conocido del barrio o algún actor de alguna película que le guste. Subrayad los efectos nocivos, peligrosos y reales del consumo.

Propuesta 2: Nuestra relación.

Dedicaos un momento a vosotros mismos, poneos cómodos y pensad en tres palabras que para vosotros definan la relación con vuestro hijo. Escribidlas para poder ampliar vuestra conciencia sobre lo que significan en estos momentos para vosotros.

Reflexionad ahora sobre ellas, y sobre cómo son vuestras interacciones con él.



Si vuestro hijo no se siente comprendido, hasta el detalle más insignificante puede convertirse en un problema. Si entrenáis la relación consciente con vuestro hijo, sentiréis cómo le comprendéis y le atendéis desde su individualidad, dentro de su etapa evolutiva de transformación.

Este ejercicio os servirá para reflexionar sobre el estado de vuestra relación. Para ser conscientes de ella y conectar con vuestro hijo. Recordad que si sospecháis que las drogas han entrado en su mundo, debéis aprovechar esta conexión para transmitirle la norma al respecto de su consumo y los riesgos que conlleva.

Propuesta 3: Mi adolescencia.

Haced un ejercicio de reflexión sobre cuando vosotros erais adolescentes. Poneos cómodos y dispuestos a emprender un viaje imaginario al pasado.

Imaginad y recordad cómo erais de adolescentes, cómo empezó vuestra relación con las drogas, cómo las probasteis o cómo las rechazasteis, qué es lo que solíais hacer, o con quién solíais salir.

Tan importante como recordar esto es recordar cuál era vuestro estado de ánimo, qué cosas os habría gustado que os hubieran dicho o facilitado y en qué momentos habríais querido sentirnos acompañados con respecto a

las drogas, o con respecto a vuestros problemas.

La importancia de este ejercicio estriba en que puedas ver cómo, desde el punto de vista del adolescente, la sensación de riesgo y la perspectiva a largo plazo apenas existen, que la sensación de control y de que “no pasa nada” es muy alta, y que las ganas de experimentar junto a las nuevas interacciones sociales hacen de esta etapa una edad muy peligrosa para el consumo de drogas.

Tened presente que ahora sois los adultos, sois los padres, y ahora sí podéis facilitar toda esta información y seguridad a vuestro hijo.

Ejercicio de autorreflexión

Propuesta 1: Fortalecer mi “no”.

A veces, puede resultar difícil decir que no a determinadas situaciones o a determinadas personas, pero podemos entrenar el “no” para que se haga cada vez más grande y más seguro.

Al principio parecerá raro pero, si seguís el entrenamiento, al final os sentiréis cómodos con vuestra forma de decirle “no” a lo que no queréis.

Pensad en aquellas situaciones difíciles para vosotros en las que, ante un ofrecimiento o una petición, no queréis decir que sí. Escribidlas en un papel para entrenarlas.

Podéis pedirle a vuestro hermano o a vuestros padres que os ayuden. Ellos las dirán en voz alta y vosotros podréis entrenar diferentes formas de decir “no”.

Por ejemplo:

“Venga toma, dale una calada. Verás que no pasa nada”.

“Si todos fumamos, ¿por qué tú no? ¿Eres un cobarde o qué?”

Ya sabéis que siempre se puede pedir ayuda. Tal vez podáis encontrar a alguien que os proporcione alguna pista sobre cómo formular bien vuestro “no” y cómo sentirnos cómodos y fuertes expresándolo, o diferentes formas de hacerlo. Veréis cómo descubriréis mucho sobre vosotros y sobre los demás.

Decir “no” os ayudará también a crecer y, lejos de ser unos cobardes, seréis personas muy fuertes y muy seguras de vosotras mismas.

Bibliografía



American Psychiatric Association (APA) (2000): “Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fourth edition. Text Revision. DSM-IV-TR”, Washington, D. C. y Londres: American Psychiatric Association. Traducción española: Barcelona: Masson, 2005.

Andolfi, M. y A. Mascellani (2012): *Historias de la adolescencia. Experiencias de la terapia familiar*, Barcelona: Gedisa.

Barkley, R. A. y A. L. Robin (2008): *Your Defiant Teen*, [s. l.]: The Guilford Press, a division of Guilford Publications. Traducción española: *Adolescentes desafiantes y rebeldes*, Madrid: Espasa, Paidós, 2011.

Becoña, I., E. (1999): “Técnicas de solución de problemas”, en Labrador, F. J., J. A. Cruzado y M. Muñoz, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*, Madrid: Pirámide, pp. 710-43.

Bowlby, J. (2010): *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*, Barcelona: Paidós.

Caro, I. (comp.) (1997): *Manual de psicoterapias cognitivas*, Barcelona: Paidós.

Colomina, B. (2010): *El adolescente en riesgo de exclusión social desde la perspectiva de la Terapia Gestalt*, tesina para la Asociación Española de Terapia Gestalt.

Corkille B., D (2008): “Your Child’s Self-Steem. Traducción española: *El niño feliz. Su clave psicológica*, Barcelona: Gedisa.

Duclos, G., D. Laporte y J. Ross (2003): *L’estime de soi des adolescents*. Traducción española: *Qué hacer para desarrollar la autoestima en los adolescentes*”, México, D. F.: Quarzo, 2010.

Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias

(ESTUDES) (2012-2013). España, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Consultado en internet en abril de 2014. <http://www.pnsd.msc.es>

Faber, A. y E. Mazlish (2010): *How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*. Nueva York: Rawson Wade Publishers. Traducción española: *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Barcelona: Medici.

Golden, B. (2006): *Healthy Anger: How to Help Children and Teens Manage Their Anger*, Nueva York: Oxford University Press. Traducción española: *Rabia sana*, Bilbao: Descleé de Brouwer.

Goleman, D. (1999): *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós.

González B., R. (2011): *Psicopatología del niño y del adolescente*, Madrid: Pirámide.

Jacobson, E. (1938): *Progressive Relaxation*, Chicago: University of Chicago Press.

Flynn, S. (1994): “Consumo de sustancias tóxicas por adolescentes. En **Fleming, M. F. y K. Lawton Barry** (comps.), *Guía clínica de los trastornos adictivos*, Madrid: Mosby Doyma.

Frankl, V. E. (2011): *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Herder.

Kernberg, P., A. S. Weiner y K. K. Bardenstein (2001): *Trastornos de personalidad en niños y adolescentes*, Bogotá: Manual Moderno.

McConville, M. (2007): *Adolescencia: El self emergente y la psicoterapia*, Ferrol: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.

Riso, W. (2012): *Enamórate de ti. El valor imprescindible de la autoestima (aprendiendo a quererse a sí mismo)*, Barcelona: Océano.

Shub, N. (2006): *Ser padres desde el corazón. Psicoterapia Gestalt para padres*. Documentos de Trabajo del Instituto Gestalt de Ohio Central.

Xalapa (Veracruz, México): Ceig Editorial.

Siegel, D. J. y M. Hartzell (2003): *Parenting From the Inside Out. How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* [s. l.]: Jeremy P. Tarcher/Putnam. Traducción española: *Ser padres conscientes. Un mejor autoconocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos*, Vitoria-Gasteiz: La Llave, 2005.

Siegel, D. J. (2010): *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*, Bilbao: Desclée de Brouwer.

Siegel, D. J. y M. M. Hartzell (comps.) (2007): *Ser padres desde el interior*, Xalapa (Veracruz, México): Ceig Editorial.

Torío L., S., C. J. V. Peña y M.^a C. Rodríguez (2008): *Parenting styles. Bibliographical revision and theoretical reformulation. Modèles éducatifs parentales. Révision bibliographique et reformulation théorique. Estilos educativos parentales. revisión bibliográfica y reformulación teórica*, Universidad de Oviedo. Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de Ciencias de la Educación: Ediciones Universidad de Salamanca.

Zarai, R. (2001) *Las emociones que curan*, Barcelona: Martínez Roca.

Índice

Título	3
Créditos	4
Referencias	5
Índice	8
Prólogo	11
Introducción	13
Parte I Acompañar el crecimiento del adolescente y la construcción sana de su identidad. Prevención de los problemas de conducta	16
Clave 1. Autoestima. Los cimientos de su identidad	21
¿Qué es la autoestima?	24
Ingredientes básicos para desarrollar una sana autoestima	28
Respeto consigo mismo y autocuidado	34
Ejercicios en familia	37
Fomentar lo mejor de vuestros hijos fomentando lo mejor de vosotros	37
Clave 2. Educación positiva. Normas, límites y negociación	42
La educación, un camino de dos direcciones	44
La educación positiva	48
Normas y límites: su mapa de vuelo	50
Consecuencias naturales y lógicas	57
La negociación de normas	58
Ejercicios	66
Entrenar y reflexionar sobre vuestras habilidades en la educación de vuestros hijos	66
Clave 3. Conducta proactiva. Fomentar la responsabilidad y el esfuerzo en la consecución de metas personales	70
Conducta reactiva y conducta proactiva	72
La consecución de sus metas personales	75
La conducta reactiva como trampa para el crecimiento	78
La conducta proactiva como impulso para el crecimiento	82
¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a tener una actitud proactiva ante las dificultades?	86
Ejercicios	89
Entrenar nuestro “aliado interior” y nuestra autodisciplina. Ayudada a	

vuestro hijo a fomentar la responsabilidad	89
Clave 4. Gestionar emociones: bienestar emocional	94
El mundo emocional del adolescente	96
¿Cómo podemos ayudarle a mejorar su bienestar emocional?	99
Tu propio mundo interno y la historia familiar	112
Ejercicios	117
Entrenar la expresión emocional mediante el uso de diferentes técnicas expresivas	117
Clave 5. Comunicación efectiva padres-hijos y resolución de conflictos en familia	125
Nuestra comunicación en familia: errores y recomendaciones	127
Tu hijo ¿siente que le escuchas?	139
Nuestro tiempo para compartir	140
Resolución de conflictos en familia	142
Ejercicios	148
Fomentar y entrenar la comunicación positiva es crecer como familia	148
Parte II Cómo detectar que vuestro hijo necesita ayuda o que vosotros necesitáis ayuda	153
Clave 6. Autonomía o rebeldía, tristeza o depresión, rabia o violencia	156
Autonomía o rebeldía	156
Tristeza o depresión	162
Rabia o violencia	167
Ejercicios	175
Acompañar y entender a vuestro hijo en las diferentes emociones	175
Clave 7. Drogas y adicciones	181
La mejor intervención, la prevención	181
Detectar que ocurre algo	185
Ejercicios	187
No lo dejéis solo ante el peligroso mundo de las drogas	187
Bibliografía	191