

ADOLESCENTES Y ADOLESCENCIA:
**Desarrollo de la Atención y
afrentamiento de la Ansiedad en el Aprendizaje**



M^a Isabel Sánchez Salcedo

misanchez@educa.aragon.es

Licencia por estudios. MOD B

Curso 2014-15

- ∞ **PARTE 1:** Emociones: O las respiras o las sufres
- ∞ **PARTE 2:** Acompañar al adolescente
- ∞ **PARTE 3:** Práctica constante
- ∞ **PARTE 4:** Recursos y agradecimientos



Gandhi dijo:

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”

PARTE 2: Acompañar al adolescente.

Emociones que despierta la adolescencia en los jóvenes y en los adultos con los que interactúan.

ÍNDICE

El mundo emocional en la ADOLESCENCIA -----	3
Acompañar al ADOLESCENTE -----	23
(Para los ADULTOS -padres, profesores, educadores, monitores,...- que interactúan con ellos)	
Mindfulness, Yoga y Gestalt -----	35
pueden ayudarnos a	
Acompañar al HIJ@ adolescente -----	36
(Algunas particularidades para los PADRES y MADRES)	
Acompañar al ALUMN@ adolescente -----	42
(Algunas particularidades para los DOCENTES)	

PARTE 2: Acompañar al adolescente.

Emociones que despierta la adolescencia en los jóvenes y en los adultos con los que interactúan.

El mundo emocional en la
ADOLESCENCIA

«PARA LOS ADOLESCENTES» NOCIONES SOBRE EL EGO

El ego es necesario para manejarnos en este mundo pero es limitado. Necesitamos conocer cómo funciona porque solo a través del esfuerzo consciente y voluntario conseguiremos sobrepasar sus límites.

El ego funciona con unos mecanismos que desempeñaron un buen papel para la supervivencia en su momento pero que ya no son apropiados ahora que el ser humano dispone de otros medios para gobernar adecuadamente su vida.

Si no aprendemos a desactivar estos mecanismos **inconscientes** nos provocarán un sinnúmero de dificultades: relaciones difíciles, bloqueos, baja energía, creatividad limitada, fracasos, decisiones desastrosas, miedos de todo tipo, estrés, ansiedad, ira, depresiones, hiperactividad, problemas de salud, etc., que arruinan la calidad de nuestra vida.

El ego incluye las propias ideas, opiniones, creencias, automatismos emocionales y los sistemas de defensa originados por mecanismos mentales conscientes y sobre todo inconscientes. (Todo se ha ido registrando en el pasado)	El ego es un autorretrato mental impreciso de nuestros pensamientos, emociones y conductas habituales. (Nos identificamos con él pero no es nuestro yo real)	El ego es un pozo sin fondo. Siempre siente un vacío interior que nunca llega a colmar. Trata de buscar en el exterior llenándose de lo que sea, y haga lo que haga, nunca tiene bastante, siempre ha de buscar más.	El ego tiene miedo a ser engañado. Siempre sospecha de su entorno: los demás quieren abusar de él, apoderarse de su dinero, interferir en sus relaciones, ocupar su puesto, etc.
El ego busca siempre tomar lo máximo y dar lo mínimo. <u>El ego es pasivo, quiere sentirse bien y no hacer ningún esfuerzo.</u>	→ El ego nos impide llevar una vida libre y poderosa.	→ <u>Soñamos con una vida sin problemas</u> en la que todos nuestros deseos fueran satisfechos. Pero es <u>sólo una ilusión más del ego</u> ; siempre nos haría falta algo más.	→ Así es fácil manipularnos ofreciéndonos soluciones fáciles y rápidas que se supone nos proporcionarían mucho placer a bajo coste.
Una ilusión del ego es: si consigo tener una vida sin problemas , seré feliz...	→ Intentamos entonces evitar a toda costa los problemas y	→ cuando inevitablemente se presenta algún problema	→ nos limitamos a presentarle resistencia (mediante la huida, el victimismo, el control a cualquier precio, etc.)
→ “Todo aquello a lo que uno se resiste, persiste”.	→ El ego hace que nos resistamos permanentemente,	→ con lo que nuestros problemas duran indefinidamente.	De una manera u otra, el ego detesta el esfuerzo, se resiste a cualquier dificultad y a todo lo que no le proporcione una satisfacción inmediata.
Cuantas más dificultades tenemos más nos resistimos, y cuanto más nos resistimos más persisten las dificultades.	El ego está atrapado en la búsqueda de aprobación y amor exterior. (Él está vacío y no siente el amor interior)	El ego es capaz de llegar a extremos increíbles porque necesita ser reconocido. (Competitividad feroz, sumisión o una amable seducción)	El ego dice: “Haré cualquier cosa con tal de que me améis, para poder sentir así que existo y tengo algún valor”

El ego cree que nuestro bienestar depende de la opinión que los demás tengan de nosotros y del amor que quieran darnos.	→ El ego lleva a la persona a dar excesiva importancia a su propia imagen .	→ Haremos cualquier cosa para mostrar buena imagen y hacernos amar.	→ Nuestro entorno usará esta creencia para manipularnos .
El ego vive en un estado permanente de insatisfacción y de ira , - expresada o reprimida-.	Nos quejamos interior y exteriormente; “todo va mal”.	Culpamos y criticamos a los demás.	Hay también un fuerte sentimiento de injusticia . (¿Por qué yo? “Pobre de mí”)
El ego busca “tener” , ansía posesiones, materiales y/o afectivas. Este deseo de poseer está anclado en el inconsciente colectivo . Procede del miedo a carecer .	→ Nunca tiene bastante para sentirse bien, siempre necesita más. El ego es incapaz de experimentar la plenitud .	→ La historia de la humanidad está plagada de acontecimientos dolorosos que tienen su origen en este mecanismo.	→ Es muy fácil manipular a una persona atrapada en él. Es explotado para hacer que la gente consuma más y más.
No olvidemos : tanto en lo material como en lo afectivo, estamos en realidad poseídos por aquello que creemos poseer.			
El ego considera a los demás enemigos potenciales .	→ Tiene miedo a dejarse engañar , a dejarse dominar, a perder el propio territorio, a perder la propia identidad...	→ El ego no se siente “seguro” si no controla, domina y manipula todo lo que le rodea.	El ego busca poder mediante el control de los demás.
El ego siempre quiere tener razón para dominar a los demás.	→ Implica no cambiar nunca el punto de vista , cerrando la posibilidad de ver las cosas de otra manera.	→ Para demostrar que sus creencias son verdaderas, recrea las mismas situaciones una y otra vez .	→ Aunque las situaciones sean dolorosas y le hagan sufrir.
El ego se resiste a la dominación y al poder de los demás. Ve en los demás su misma intención.	→ La ilusión del poder hace al ser humano manipulable.	→ Se nos puede llevar a hacer cualquier cosa prometiéndonos poder.	→ Y como nunca es suficiente, se nos puede manipular una y otra vez .
Atrapados en el ego, no cesamos de compararnos .	→ O bien nos esforzamos por sentirnos superiores (orgullo).	→ O nos encerramos en un sentimiento de inferioridad que genera miedo y sufrimiento.	Las actividades preferidas del ego son: criticar , censurar y descalificar.
El ego busca impregnarse de etiquetas sociales que le definan y le hagan sentirse seguro y aceptado dentro de un grupo.	El ego nos engaña frecuentemente para que creamos que debemos ser otro distinto del que somos.	El ego tiene pánico al cambio , tanto en cosas pequeñas como en grandes.	→ Prevé y planifica de forma rígida y un cambio inesperado le causa estrés inmediato.
El ego está dirigido esencialmente por la mente automática, en estrecha conexión con el plano emocional .	El ego nos impide pensar de forma inteligente y libre .	→ Existe la posibilidad de crear un modo distinto de funcionamiento .	No te tomes demasiado en serio el ego. Cuando detectes su presencia en ti mismo, sonríe. ¿Cómo ha podido la humanidad estar dominada por esto durante tanto tiempo? Eckart Tolle

<p>TEORÍA DE LA AUTOVERIFICACIÓN: Queremos que los demás nos conozcan por nuestras creencias y sentimientos acerca de nosotros mismos.</p>	<p>Queremos que la visión de nosotros mismos sea validada. Así tenemos cierta sensación de estabilidad.</p>	<p>Los que se autocritican duramente se sienten atraídos por amigos y parejas críticas que confirman sus sentimientos de falta de valía.</p>
---	---	--

<p>ESPACIO VITAL</p>	
<p>Durante toda la vida tratamos de mantener el equilibrio entre libertad (separación) y unión (acercamiento).</p>	<p>Cada persona tiene su espacio vital que puede abrir a determinadas personas, pero nadie debe invadirlo.</p>

<p>EL JUEGO DE LA COMPARACIÓN ---- NOSOTROS CONTRA ELLOS –el grupo-</p>			
<p>Me comparo con otras personas. También comparo el grupo al que pertenezco con otros grupos (clase, equipos deportivos, equipos de trabajo, grupos de amigos,...)</p>	<p>Con la adolescencia ha aumentado mi capacidad para tomar perspectiva, puedo verme desde el punto de vista de los demás.</p>	<p>→ Me pregunto qué piensan los demás de mí. ¿Soy tan bueno/a como ellos/as?</p>	<p>→ Me preocupa mi atractivo sexual. Necesito encajar en un grupo. Me estresan los estudios e ir al instituto.</p>
	<p>Me agrada creer que nuestro grupo es superior al resto de grupos.</p>	<p>→ Mi autoestima procede directamente de la pertenencia a ese grupo.</p>	<p>→ Desconfío de los miembros de otros grupos.</p>
	<p>Lo cierto es que todos sufrimos la crueldad de las críticas en un momento u otro.</p>	<p>→ Mi sensación de aislamiento es falsa.</p>	<p>El mero hecho de ser imperfectos confirma que TODOS somos miembros de la raza humana y que TODOS formamos parte del grupo “seres humanos”.</p>
<p>Estoy en mi “fábula personal”: mis experiencias son únicas y los demás no pueden entender por lo que estoy pasando.</p>	<p>→ Mis pensamientos y sentimientos son únicos, no son algo normal del ser humano. (Tengo dificultades para entender la experiencia humana compartida.)</p>	<p>La idea de la compasión hacia mí mismo me suena un poco cursi.</p>	<p>El mero hecho de ser imperfectos confirma que TODOS somos miembros de la raza humana y que TODOS formamos parte del grupo “seres humanos”.</p>
<p>Me resulta agotador esforzarme para sentirme especial y por encima de la media en todo momento.</p>	<p>→ Me han explicado la diferencia entre autoestima y autocompasión.</p>	<p>→ Me gusta saber que la autocompasión es una herramienta para sentirse bien con uno mismo sin necesidad de sentirse superior a los demás.</p>	<p>→ La compasión no es quejarse, ni sentir lástima por uno mismo ni caer en la autocomplacencia.</p>

Los **PENSAMIENTOS Y EMOCIONES** se desencadenan en nuestra mente y nuestros cuerpos en función de:

		Nuestra historia	Nuestras experiencias y asociaciones pasadas
Nuestras conexiones directas	Nuestro ciclo hormonal	Nuestro nivel de bienestar físico	Nuestro condicionamiento cultural
Pensamientos previos	Sentimientos previos	Nuestro cerebro dedica menos tiempo y atención a las experiencias positivas que a las negativas.	
		Y ... muchos otros factores.... que van más allá de una elección consciente	
CONCLUSIÓN:	No podemos controlar qué pensamientos y emociones atraviesan nuestras puertas.	No tenemos que castigarnos por tener esos pensamientos desagradables o sentir esas emociones destructivas.	
	No podemos hacer que esas experiencias mentales desaparezcan.	Sí, podemos cambiar nuestra manera de relacionarnos con ellas. Acepta tu experiencia aquí y ahora tal como es. Es suficiente con dejar que pase.	
	Cualquier intento de suprimir conscientemente pensamientos y emociones indeseadas hace que estas se intensifiquen.	Sentir, Soltar, Sonreír Calmar, Consolar, Permitir	

COMPLEJO DE EDIPO			
Es una etapa muy turbulenta que se da entre los 3 y 6 años.	El niño quiere ser, al mismo tiempo, el objeto de deseo de su madre y llegar a ser como su padre al que admira.	La niña quiere ser, al mismo tiempo, el objeto de deseo de su padre y llegar a ser como su madre a la que admira.	El niño entra en rivalidad con el padre cuando descubre que le cierra el paso hacia la madre. (Análogamente, la niña rivaliza con la madre.)

LATENCIA			
Este periodo empieza hacia los 6 años –cuando se sale de la crisis edipina- y dura hasta la pubertad.	Es una etapa relativamente tranquila, poco conflictiva internamente.	La energía de los impulsos sexuales es canalizada hacia intereses valorados socialmente: escuela, juegos con compañeros, extraescolares, temas culturales e intelectuales.	Se reprimen las representaciones mentales ligadas a la sexualidad en las relaciones edipianas. De ahí la amnesia sobre las experiencias sexuales y afectivas de los 3, 4 y 5 años.

PUBERTAD		
Aparece hacia los 10-11 años en las niñas y hacia los 12-13 años en los niños.	Es una acción en cadena: una secreción del hipotálamo comporta una secreción de la hipófisis, que a su vez desencadena una secreción de las glándulas sexuales y múltiples transformaciones fisiológicas en el cuerpo.	Los cambios confunden al joven. (<i>Aumento de talla y peso, aparición de caracteres sexuales secundarios, menstruación en las niñas, eyaculación en los niños.</i>) Debe aprender a apreciar en lo que se está convirtiendo y abandonar la imagen de lo que ha sido.

ADOLESCENCIA	
A partir de la pubertad y hasta los ¿? años.	Deben identificarse con un sexo dado y aceptarse como chico o chica.

COMUNICACIÓN Y EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA

<p>En cualquier momento y sin previo aviso, un adolescente puede rechazar o romper brutalmente la comunicación poniendo mala cara, siendo hostil, provocador, indiferente, terco, marchándose de manera repentina o encerrándose en sí mismo.</p>	<p>Un ado tiene la impresión de comunicarse bien con sus padres cuando capta su atención, despierta su interés por lo que dice o hace, modifican su conducta hacia él y obtiene de ellos lo que les ha pedido.</p>	<p>Cuando al ado le damos una orden podemos despertarle cierto sentimiento de dependencia hacia nosotros. Ej.: Ricardo pon la mesa para cenar./ " Ricardo, ¿puedes poner la mesa para cenar?"</p>	<p>→ Si formulamos la orden como una petición le damos la opción de que nos responda que esperemos. La petición de espera le permite controlar interiormente ese sentimiento. R: ¡Dentro de 10 min, estoy acabando un ejercicio!</p>
<p>Todos los ado tienen la capacidad de comunicarse eficazmente pero lo hacen de manera puntual. Fuera de estos momentos no se comportan ni como niños ni como adultos, sino como adolescentes.</p>	<p>→ La calidad de comunicación con los ado varía sin cesar. Repentinamente pueden pasar de estar hostiles y mudos a volubles y agradables.</p>	<p>→ Estos cambios de actitud y de humor preocupan a menudo a los mismos adolescentes.</p>	<p>→ Este periodo de la vida origina crisis, rupturas, revoluciones externas e internas, y a veces es difícil de superar tanto por los jóvenes como por quienes tratan con ellos.</p>
<p>Es un periodo angustioso y desestabilizador; se descubren diferentes y no se reconocen en sus nuevas actitudes y conductas.</p>	<p>Les invaden emociones, sentimientos, deseos e ideas exageradas que les sorprenden. Al principio de la ado quieren satisfacer todas sus pulsiones y deseos.</p>	<p>Las pulsiones son fuerzas irreprimibles que tienen su origen en el organismo y que buscan su satisfacción inmediata. La pulsión provoca sensación de tensión que desaparece al satisfacerla. Unas están al servicio de la autoconservación. Otras son destructoras.</p>	<p>Su mundo interno se transforma en un lugar de conflictos difíciles de controlar. Puede revelarse a través de sentimientos de culpabilidad, vergüenza o emociones contradictorias.</p>
<p>Utilizan la escisión o ley del "todo o nada" para defenderse de los sentimientos e ideas contradictorias. (Ver sección Mecanismos de Defensa)</p>	<p>Lo "anormal": Juan de 15 años que no pide más libertad, que siempre respeta las prohibiciones de sus padres, que sigue siendo tranquilo, afectuoso, servicial, obediente y estudioso de siempre.</p>	<p>Lo "anormal": Noa de 16 años que siempre pide la opinión de su madre antes de actuar y sigue sus consejos. Rechaza las invitaciones de sus amigos para quedarse con sus padres.</p>	<p>→ Juan y Noa no se han atrevido a entrar todavía en la adolescencia, se siguen comportando con padres y profesores como niños, según se espera de ellos.</p>

Juan y Noa están asustados, no se sienten preparados para dejar la infancia e introducirse en un mundo nuevo que no saben cómo es. Sus padres les sirven de protección frente a su mundo interior y exterior.	→ Sus padres están encantados porque hacen realidad los proyectos que tenían sobre ellos.	→ Juan y Noa no se atreven a desagradarles , no corren el riesgo de distanciarse de ellos y hacerse más autónomos.	Poco a poco dejarán el periodo de latencia y pasarán a la edad adulta.
La adolescencia es un momento único en la vida, particularmente fecundo para desarrollar nuevas potencialidades.	Gracias a las conversaciones con los demás y a la reflexión personal pueden asumir las numerosas modificaciones que les afectan.	A menudo descubren lo que piensan a medida que lo dicen.	Hablar les permite escucharse y conocerse. De repente toman conciencia de sus emociones y reacciones.
Corroborando, preguntando y discutiendo, hacen que su pensamiento evolucione.	Expresarse libremente, les ayuda a construir una imagen de ellos mismos , elaborar ideas adaptadas a sus posibilidades y a las exigencias de la sociedad.	La palabra permite que el ado se diferencie de los demás sin tener necesidad de imponerse físicamente.	Hay jóvenes, capaces de asimilar interiormente sus problemas psicológicos sin manifestarlos, que se comportan de una manera adaptada socialmente y madura.
Los adolescentes desean satisfacer en seguida sus deseos, sus ganas, sus impulsos. <i>José 16 años: Ya estoy harto del instituto, ¡no me interesa!</i> (Tono alto y emocional)	Los ado esperan que nosotros nos comportemos con respecto a ellos con mayor seguridad y firmeza.	Los ado piden que les exijamos y les pongamos límites claros y concretos , y que nos empeñemos en hacérselos respetar –con calma- sin ceder a sus recriminaciones.	Los adolescentes prueban la capacidad de los adultos para afrontar y gestionar las situaciones conflictivas.
Los ado nos piden que dediquemos tiempo a comprender los acontecimientos y a las personas para resolver las tensiones.	Los adolescentes son hostiles a los discursos que los infantilizan eternamente o les hacen sentir dominados.	Los ado son sensibles al modo en que nos dirigimos a ellos. A menudo, si se sienten reconocidos y respetados por los adultos controlan sus entonaciones y modales.	
El ado no es todavía un adulto, ni tampoco es un niño, es un adolescente.	No existe un único perfil típico de adolescente, ni una única forma de adolescencia.	El ado necesita la presencia de interlocutores adultos que acepten la distancia intergeneracional que los separa.	El ado es especialmente sensible al modo en que se le habla. Percibe con agudeza las emociones de su interlocutor.
Se deja guiar por sus impresiones, sus pensamientos inmediatos. Sorprende con sus reacciones inesperadas.	→ Puede desplazar la comunicación y referirse no al contenido del mensaje sino sobre lo que siente con respecto al otro.	A veces habla sin ser consciente del sentido de lo que está diciendo. Emiten mensajes contradictorios.	Algunos jóvenes se niegan a obedecer órdenes o propuestas por puro principio , para desmarcarse de la infancia.

El CUERPO DEL ADOLESCENTE es utilizado para comunicar

<p>El adolescente es su cuerpo, ya que éste participa en la construcción de su propia individualidad.</p>	<p>A partir de la pubertad, el cuerpo ocupa un lugar preponderante en las vivencias del adolescente.</p>	<p>El cuerpo se convierte en una herramienta privilegiada de comunicación con los demás.</p>	<p>Lo utiliza para expresar su identidad, sus conflictos internos, sus interrogantes, sus miedos, sus dificultades de relación, su deseo de diferenciarse de sus padres, su deseo de integrarse en su grupo de edad,...</p>
<p>Esta comunicación no verbal se desvela en la ropa, el peinado, el comportamiento o quejas somáticas (<i>cansancio y dolores sin signos clínicos</i>)</p>	<p>El ado puede sentirse confuso y malhumorado por los cambios corporales que experimenta y no puede dominar.</p>	<p>La asalta la duda y la inquietud en relación con su cuerpo, su imagen y su rostro.</p>	<p>El ado debe resolver las tensiones por las nuevas excitaciones que experimenta, especialmente las pulsiones sexuales.</p>
<p>El mismo se convierte en el objeto de sus pulsiones agresivas transgrediendo las prohibiciones o las reglas. (<i>Toma productos tóxicos, música muy fuerte, se lastima en prácticas deportivas...</i>)</p>	<p>A veces responde a sus emociones, poniéndose en peligro con conductas de riesgo.</p>	<p>→ Conductas en moto o en automóvil: exceso de velocidad, infracciones ... Conductas adictivas: toxicomanía, ingesta de alcohol, bulimia, anorexia...</p>	
<p>La pubertad borra la diferencia sexual fisiológica que separa a los adolescentes de sus padres y hace posible la amenaza del incesto.</p>	<p>→ Esta problemática inconsciente produce miedos y angustias, algunos adolescentes reaccionan defendiéndose con la evitación o la agresividad.</p>	<p>→ La presencia física de los padres es fuente de tensión y excitación. (<i>Algunos rechazan dar un beso a sus padres, otros no quieren comer con ellos, los hay que no soportan estar en la misma habitación.</i>)</p>	<p>Se distancian físicamente aunque esencialmente buscan la separación psíquica. Quieren su autonomía pero todavía necesitan a sus progenitores.</p>

La SEXUALIDAD DEL ADOLESCENTE

<p>Las intensas pulsiones genitales lo llevan a querer descargar brutalmente las tensiones.</p>	<p>→ Algunos retroceden hacia la pulsión oral: sufren momentos de hambre horrible y comen a todas horas.</p>	<p>→ Fumar, beber, mascar chicle o comer permanentemente permiten saciar la excitación pulsional que se siente.</p>	<p>El ado puede estar confundido y debilitado por las sensaciones y excitaciones nuevas que producen estas pulsiones.</p>
<p>La masturbación tiene como función descargar y satisfacer las pulsiones sexuales.</p>	<p>La visualización de películas con escenas sexuales les proporciona conocimientos para abordar su propia sexualidad.</p>	<p>La pulsión es irreprimible y exige una satisfacción inmediata por lo que invade el lenguaje del adolescente.</p>	<p>→ Expresan con palabras de gran connotación sexual o agresiva sus pulsiones. Adultos y compañeros son el objetivo de las pulsiones sexuales y agresivas.</p>
<p>La gran distancia cultural entre adultos y ado hace que unos dramaticen hechos que para los otros son banales y están ampliamente extendidos.</p>	<p>→ Es útil cultivar cierta tolerancia con respecto a las expresiones de los ado sin dramatizarlas ni banalizarlas.</p>	<p>→ Con serenidad, es positivo hacerle preguntas que le ayuden a reflexionar sobre las diversas interpretaciones que otras personas pueden hacer de sus palabras o actos.</p>	

<p>La curiosidad que por la sexualidad es frecuente durante la construcción psíquica del niño, en la adolescencia es más práctica.</p>	<p>→ ¿Cómo se liga? ¿Cómo se hace el amor?</p>	<p>→ A veces plantean este tipo de preguntas a los adultos, pero lo hablan a menudo entre ellos y se pasan la información que poseen.</p>	<p>→ Si no hay interlocutores adultos que los ayuden, tomarán al pie de la letra las imágenes y representaciones que transmiten las películas pornográficas.</p>
<p>→ Llegan a confundir sexualidad con pornografía.</p>	<p>→ Consideran al otro una cosa al servicio de su satisfacción pulsional.</p>	<p>→ Se culpabilizan por no estar a la altura de lo que creen que es la sexualidad.</p>	

OTRAS ACTITUDES DEL ADOLESCENTE

<p>El ado adopta actitudes defensivas cuando está confuso para evitar cuestionarse a sí mismo y hacer callar las palabras que le molestan.</p>	<p>→ Esta comunicación a la defensiva se manifiesta de muy diversas maneras cuando hablamos con ellos o les pedimos que hagan algo:</p>	<p>→ Con actitudes pasivas, indiferentes, burlonas u hostiles. Con suspiros, palabras de evitación, marchándose cuando estamos a media frase, no admitiendo críticas, ...</p>	<p>→ Ocultan su confusión adoptando la actitud inversa: intentan mostrarse seguros.</p>
<p>El ado manipula: se interesa por alguien y es amable con él mientras lo necesita; lo ignora cuando la necesidad cesa.</p>	<p>→ Manipula para no ser manipulado. Tiene mucho miedo a ser utilizado.</p>		
<p>Los ado elaboran una comunicación que oscila como una veleta.</p>	<p>Con conductas ruidosas y exageradas buscan la mirada y el diálogo con el adulto pero suelen encontrarse con la indiferencia social.</p>	<p>El ado desea ser escuchado y comprendido. Desea hablar pero tiene miedo a hacerlo.</p>	<p>Se quejan de tener unos padres que no les comprenden y no les escuchan pero, no obstante, siguen queriendo hablar con ellos.</p>
<p>Hablar con alguien implica cierta confianza y dudan si concedérsela a sus padres. Temen desvelar sus fragilidades y no poder controlar lo que dicen.</p>	<p>Les irrita verse “igual” que sus padres ya que no se quieren parecer a ellos. Continuamente les interrumpen cuando hablan para contradecirlos.</p>	<p>El ado busca fuera de su medio familiar y social nuevas identificaciones, a veces opuestas el modelo familiar.</p>	<p>→ Los nuevos encuentros y experiencias le permitirán más adelante escoger por sí mismo cómo quiere ser.</p>
<p>→ Después de haber rechazado los modelos familiares, cuando sale de esta etapa de la vida, vuelve a sus referencias iniciales pero ajustadas según las experiencias vividas.</p>	<p>Ante los bruscos cambios que los desestabilizan, los ado necesitan encontrar en sus padres un refugio que les aporte seguridad, continuidad y estabilidad.</p>	<p>En la infancia, los padres son idealizados. El ado, de repente, ve a sus padres tal como son y no como los imaginaba. Los desidealiza bruscamente.</p>	<p>→ El ado escoge otros adultos para desplazar sus afectos. Adultos con los que se siente bien y seguro. (Abuela, tío, profesor, monitora,...)</p>

El adolescente tiene UNA VISIÓN INFRAVALORADA de sí mismo

<p>El ado se siente irritado por su imagen y sus actos cuando no los reconoce como suyos o cuando no se corresponden con sus expectativas o de quienes lo rodean.</p>	<p>El ado pasa muchas horas mirándose al espejo intentando familiarizarse con su aspecto.</p>	<p>Algunos maltratan su cuerpo para castigarlo y para castigarse porque no responde a sus expectativas.</p>	<p>Son frágiles y vulnerables en la búsqueda de una imagen satisfactoria de sí mismo.</p>
<p>Suele construir un ideal del Yo tan exigente y exagerado que es imposible alcanzarlo por lo que duda de su valor, se vergüenza de sí mismo y se infravalora.</p>	<p>→ Progresivamente adaptará ese ideal a sus capacidades y aprenderá a apreciarse y a aceptarse. <i>(Si las exigencias de los padres no son desmesuradas)</i></p>	<p>Si las exigencias de los padres son intensas, el ado se siente continuamente culpable por no estar a la altura de las aspiraciones de sus padres.</p>	<p>→ La decepción que sufre le provoca tensiones que desembocan en odio y rabia contra el mismo y rebelión contra los demás. Se autocastiga infravalorándose.</p>
<p>Los alumnos brillantes, dotados de alguna cualidad que saben desarrollar son objeto de admiración, desde la infancia, tanto en la familia como en la escuela.</p>	<p>→ Estos jóvenes suelen desestabilizarse con las dificultades. <i>(Han estado muy protegidos por sus padres.)</i> Necesitan atraer la atención constantemente.</p>	<p>→ Dependen de la admiración de los demás para tener una imagen satisfactoria de sí mismos.</p>	<p>Los adolescentes no quieren deber nada a nadie.</p>
<p>El ado es muy sensible a la apreciación que los adultos tienen de él.</p>	<p>→ Las apreciaciones positivas, los ánimos, la satisfacción de sus padres y profesores pueden ayudarles a volver a tener confianza en sí mismo, a asumir sus actos, a volver a trabajar.</p>	<p>Las críticas peyorativas, las etiquetas negativas y las comparaciones le hacen sentirse frágil, desarmado, avergonzado y destruido.</p>	<p>→ Es posible que el ado no quiera hacer nada, evite las dificultades, se encierre en sí mismo, se vuelva agresivo y se castigue continuamente autocriticándose.</p>
<p>El ado, a medida que va cambiando, tiene tendencia a olvidar rápidamente como era antes. Estas pérdidas de memoria le evitan culpabilizarse por cómo fue.</p>	<p>→ Sin embargo, nuestra apreciación respecto a él tarda más en cambiar. Nos resistimos a reconocer su evolución y los cambios producidos en su comportamiento.</p>	<p>El ado soporta bastante mal ser comparado. La rivalidad es muy dolorosa cuando es eclipsado por un hermano/a que centraliza todos los cumplidos.</p>	<p>→ Las comparaciones lo desestabilizan en su búsqueda de individualidad y singularidad. Quiere ser diferente a los demás y que se le reconozca y aprecie tal como es.</p>
<p>El ado suele percibirse tan infravalorado que la mínima dificultad o menor fracaso, puede adquirir dimensiones dramáticas.</p>	<p>→ Las apreciaciones negativas de los adultos aumentan sus dudas sobre sí mismo y lo invaden por completo.</p>	<p>→ No soporta que los demás tengan la misma visión que él de su persona y que refuercen, con sus críticas, esa imagen negativa.</p>	<p>→ Ej: En el trabajo no soportan las críticas laborales, contestan al jefe: “Si no está satisfecho, ¡hágalo usted mismo!”</p>
<p>El ado que teme un nuevo fracaso, también puede tener pánico al éxito, especialmente cuando nunca lo ha conseguido.</p>	<p>Actitudes defensivas de los acostumbrados a fracasar: “<i>No me interesa</i>”, “<i>no sirve para nada</i>”, “<i>no vale la pena intentarlo</i>”, “<i>no lo conseguiré</i>”, “<i>¡estoy fastidiado!</i>”</p>	<p>Las incertidumbres sobre el futuro que desestabilizan a los adultos acentúan las dudas del ado sobre sí mismo, en particular en lo referente a su propia imagen.</p>	<p>Progresivamente recuperará el amor incondicional que le dieron sus padres en la infancia para sentirse con cierto valor. <i>(En el mejor de los casos)</i></p>

La ANGUSTIA ante la pérdida de identidad			
La profunda decepción por la desidealización parental produce en ellos una pérdida de identidad intensa y angustiosa.	→ Actitudes de rechazo, críticas constantes hacia las figuras parentales son frecuentes porque les permiten desidealizarlos.	→ A través de múltiples reproches, aprende poco a poco a verlos como son y no como se los imaginaba.	→ Algunas veces, las críticas se centran en uno de los dos padres y son alimentadas por la familia o por el otro progenitor.
El ado “se deprime” porque tiene miedo a perder la imagen de sí mismo, sus ideales o sus relaciones con los demás.	Para atenuar su malestar empezarán a buscar personas a quien admirar, se fijarán en figuras socialmente idealizadas.	Detrás del deseo por “arreglar el mundo” se esconde una idealización de la sociedad mediática. Asume los mensajes de la publicidad, sus cantantes o actores preferidos.	
La “depresión” es bastante frecuente durante la adolescencia y no siempre presenta un carácter patológico. Es la respuesta a un peligro.		→ Se expresa como enfado, falta de interés, sentimiento de fatiga, de monotonía, de tristeza, de inutilidad, vagancia.	

El adolescente QUIERE VIVIR SU VIDA			
El ado está tan preocupado por él mismo y su cuerpo que presenta cierta inclinación al individualismo.	Reivindica sus derechos y libertad absoluta para hacer lo que quiera, como quiera y cuando le apetezca.	El ado puede mostrarse agresivo hacia quien le ponga alguna traba para satisfacer sus deseos.	La nueva energía que experimenta, asociada a las pulsiones sexuales, lo lleva a intentar satisfacer todos sus deseos en el mismo momento que aparecen.
Tienen la certeza de que las demandas que se expresan en su interior son totalmente legítimas.	Muchos ado se comportan en los centros educativos igual que fuera de ellos. No se adaptan a su funcionamiento.	Las conductas adolescentes cada vez se manifiestan de manera más exagerada porque la sociedad occidental es una sociedad adolescente.	→ ¿Cómo salir de la adolescencia si, en el plano cultural, la sociedad que en que vivimos está en ese tramo de edad?
→ Los ado se instalan y se acomodan en sus actitudes y conductas exageradas. Pero sienten un cierto malestar.	Se defienden de los reproches y críticas con una actitud de indiferencia. “Parece que todo les resbala, que no les afecta.”	Las conductas indiferentes revelan un deseo intenso de actuar.	Progresivamente, al adquirir una mejor percepción de la realidad y de sus obligaciones, abandona la convicción de que es posible hacer todo lo que le apetece.
A través de las conductas de riesgo el joven tiene la impresión de controlar su cuerpo, de existir por sí mismo y ya no para sus padres.	→ Desean vivir una vida intensa, extraordinaria, llena de imprevistos de emociones; distinta a la vida cotidiana de los adultos que le rodean.	→ Son muy vulnerables, no siempre conocen los límites corporales y sociales que no se pueden franquear.	→ Deben ser contenidos a través de la palabra por los adultos. Progresivamente aprenderán a controlar sus pulsiones, a matizar las emociones y opiniones que les invaden.

El adolescente que NO SE COMUNICA			
Algunos adolescentes pasan desapercibidos. Son discretos, pasivos y a veces demasiado silenciosos.	Hay adolescentes que no soportan que se les hable y huyen de las relaciones con los demás.	⇒ No sabemos qué piensan. Parece que escuchan pero no hablan.	⇒ La autonomía con respecto a los adultos la expresan con silencios o negativas a responder a sus preguntas.
A otros adolescentes les gustaría participar en una conversación pero no se atreven a expresar sus pensamientos.	⇒ El miedo a decir tonterías o la impresión de no tener nada interesante que decir revela una gran exigencia hacia sí mismos.	⇒ Siente vergüenza por no estar a la altura de sus expectativas.	⇒ Para el ado que no se atreve a comunicarse, el conflicto entre hablar o no hablar lo pone en un callejón sin salida.
La discreción del ado suele tener una función defensiva.	⇒ Cuando no molesta a nadie, no se arriesga a que lo molesten a él. <i>(Pero puede encontrarse en una situación de aislamiento)</i>	⇒ Los resultados escolares pueden ser mediocres por falta de participación en clase.	
Los adolescente que pasan mucho tiempo en su habitación con el ordenador, música o libros	⇒ Puede ser una actitud defensiva para protegerse de sus conflictos internos, de las cuestiones de identidad y del plano pulsional.	⇒ La intelectualización es el mecanismo defensa que le permite refugiarse en el mundo de las ideas, los conceptos, la tecnología y las imágenes.	⇒ No piensa en sí mismo ni por sí mismo. Huye del contacto con los demás. <i>(El ámbito afectivo, emocional y pulsional es el que produce conflictos internos.)</i>
La inhibición mental es otro mecanismo de defensa que le evita tener que controlar los conflictos internos. <i>(No quiere saber lo que le ocurre en su mundo interior ni expresarlo.)</i>	La pasividad y la falta de interés pueden ser otros mecanismos de defensa contra la ansiedad.	La ausencia de deseo por aprender puede significar que prefieren no desear nada a no satisfacer enseguida todas sus pulsiones y deseos. <i>(Ley de todo o nada)</i>	⇒ No quieren nada o no saben lo que quieren. Les falta motivación por todo lo que los adultos les proponen.
Se pasan horas delante de la TV. Cuando ven películas o series viven en la piel del otro. Fantaseando y soñando se protegen de los conflictos.			

La AGRESIVIDAD de los adolescentes			
La agresión le permite descargar las tensiones que siente.	Al no tolerar las obligaciones, las situaciones difíciles y la frustración, se desahoga gritando, insultando o dando patadas a un objeto cercano.	Padres, amigos y algunos adultos se convierten en el objeto de estas agresiones.	Se permite tener reacciones encendidas con los adultos que le imponen conductas o señalan sus dificultades de adaptación. (Policía y profesorado)
El ado funciona psíquicamente según el principio de placer.	⇒ Se encuentra regularmente con la imposibilidad de satisfacer inmediatamente sus deseos y pulsiones.	⇒ Estas situaciones le producen tensiones y frustraciones a las que responde con una descarga pulsional agresiva.	⇒ Gestos violentos, insultos, suspiros, miradas que matan, escupitajos,... le permiten disminuir momentáneamente el estado de tensión.
Los adultos soportan mal, culturalmente, los conflictos y los ado se ponen nerviosos por ello. (Ver Conflictos)	El modo conflictivo suele utilizarse con frecuencia por el ado para atraer la atención, comunicarse o imponer su punto de vista por la fuerza.	⇒ Pone a prueba el poder de su agresividad. (¿Les permite desestabilizar, controlar al interlocutor o evitar la pasividad?)	Progresivamente, aprenderá a canalizar y contener sus tensiones, emociones y reacciones inmediatas para expresarlas de un modo verbal y socialmente adaptado.
Frecuentemente, durante la adolescencia, se experimenta rabia o furor de vivir.	⇒ A algunos ado esta rabia les lleva a ponerse verdaderamente furiosos y a no soportar nada de su entorno.	⇒ Se comunican a través de la violencia, normalmente verbal, en forma de insultos y también aparece en actitudes despreciativas.	⇒ La intensidad aumenta si los adultos no expresamos con convicción nuestro rechazo a estas prácticas.
Con sus actos buscan saber hasta dónde les permitimos llegar.	⇒ Necesitan interlocutores suficientemente estables para poder hablar tranquilamente y que le ayuden a contener su energía pulsional.	En otros casos, el ado pide ayuda explícitamente a los adultos para contener de forma duradera su propia agresividad.	

El adolescente EN GRUPO			
El ado busca un amigo o amiga con quien compartir muchos momentos y emociones.	⇒ Este amigo/a es idealizado/a. Uno se ve en los ojos del otro y al revés.	⇒ Cuando de repente, por algún comportamiento que lo decepciona, se da cuenta de que no es como imaginaba, puede criticarlo y abandonarlo sin compasión.	⇒ Los adultos no reforzaremos el discurso. Cuando el estado emocional sea menos intenso, podrá valorar las consecuencias de la ruptura.
El grupo ofrece al ado nuevas fuentes de identificación.	El grupo permite al ado distanciarse de sus padres y acercarse a sus iguales (en cuanto a ropa, vocabulario, maneras de actuar).	El grupo puede ampliar las conductas exageradas de esta edad y evaluar las consecuencias sin vergüenza ni culpa.	⇒ O el grupo puede ser un refugio: le protege absorbiendo su agresividad y transformándola en dinamismo de grupo.
Cuando el ado no controla sus conflictos internos y sus sentimientos contradictorios, el grupo le proporciona seguridad.	⇒ Le permite compensar sus sentimientos de inferioridad.	Los grupos que se oponen a la sociedad pueden expresar la agresividad de forma delictiva.	⇒ Los ado frecuentan este tipo de grupos para practicar conductas de riesgo, vivir experiencias extremas, hacer oposición sistemática.
⇒ Parecen impermeables a las críticas y comentarios que se les hacen.	El grupo descarga al ado de su responsabilidad individual y disminuye su culpabilidad.	Los actos violentos y delictivos son bien vistos por el grupo.	

El adolescente QUE TRANSGREDE LAS REGLAS			
Unos viven en la inmediatez y no logran percibir mentalmente las consecuencias de sus actos.	⇒ Lo que deberían hacer con el pensamiento o palabras, en una conversación, lo hacen con actos.	⇒ No han sabido o no han tenido ocasión de cuestionar verbalmente las reglas impuestas para encontrarles sentido y transgredirlas de un modo simbólico e interiorizado.	
Otros discuten continuamente las exigencias, nunca están de acuerdo con las reglas impuestas y las rechazan siempre.	⇒ Quieren escoger libremente.	⇒ La tolerancia de sus quejas les permite poner a prueba la tentación sin necesidad de transgredir realmente las reglas que se les dan.	
Los hay que cuando transgreden las reglas, no pueden asumir su responsabilidad.	⇒ Se rebelan contra la sanción o se niegan a asumir sus actos.	⇒ Las quejas, la negación, la banalización, la indiferencia o la exasperación ante sus transgresiones son actitudes defensivas.	⇒ Les protegen momentáneamente de las tensiones internas, de la culpabilidad, humillación, vergüenza y la agresividad hacia sí

<p>El ado niega su acto o protesta contra una sanción porque se desestabiliza interiormente por el acto que ha cometido.</p>	<p>→ Necesita preservar la imagen de sí mismo a sus ojos y, eventualmente, a los ojos de los demás.</p>	<p>→ Refuerzan sus mecanismos de defensa y de evitación si los adultos reaccionamos con nerviosismo o cólera.</p>	<p>mismos. → Produciremos efectos contrarios a nuestras expectativas.</p>
<p>→ Si el ado se siente agredido se situará en el papel de víctima en lugar de cuestionarse sus actos.</p>	<p>→ Pone al adulto en la posición de culpable.</p>	<p>→ Revela la presencia de una conciencia infantil, autoritaria y tiránica.</p>	<p>→ Los adultos conseguiremos no caer en la trampa si evitamos querer que confiese su acto inmediatamente.</p>
<p>→ Suelen necesitar tiempo para darse cuenta de lo que han hecho y asumir su acto.</p>	<p>Si los adultos no reaccionamos y fingimos indiferencia tampoco le ayudamos a ser consciente de sus reacciones ni a reflexionar sobre las reglas ni sobre él mismo.</p>	<p>La ley y las reglas ofrecen al ado una opción para no estar solo ante las exigencias pulsionales.</p>	<p>→ La ley le enseña la expectativa, lo otro, la identificación de la falta.</p>
<p>→ La ley y las reglas deben ser palabras que el ado recoja por sí mismo y que desee entender, y no palabras de las que huir.</p>	<p>→ Es positivo no imponerlas; ofrecerle la posibilidad de comentarlas para que pueda aceptarlas y ponerlas en práctica.</p>	<p>→ Se respeta mejor lo que se comprende.</p>	<p>Progresivamente, mediante conversaciones individuales y sucesivas se podrá llevar al ado a reflexionar sobre sus actos.</p>

El ÉXITO y el FRACASO ESCOLAR del adolescente

<p>Las dificultades escolares suelen tener un origen anterior a la adolescencia, pero se agravan en esta etapa si durante la infancia fue ayudado en sus estudios.</p>	<p>→ El ado empieza a poner distancia entre él y sus padres. Si no ha adquirido cierta autonomía escolar, le costará cumplir en solitario con lo que tiene que hacer.</p>	<p>→ El joven se arriesga y los padres se preocupan.</p>	
<p>Los adolescentes eficaces y brillantes no siempre resisten las dificultades y suelen estar estresados por estrategias competitivas.</p>	<p>→ Su gran adaptabilidad escolar y social a veces esconde una cierta fragilidad psíquica.</p>	<p>→ Hay casos en los que la adaptación se limita al campo escolar y a no entrar en conflicto con los padres, pero las prácticas agresivas las dirigen hacia su propia persona. (<i>Anorexia, bulimia,...</i>)</p>	<p>→ Tanto el éxito como el fracaso pueden esconder o revelar dificultades específicamente psicológicas.</p>

CONDUCTAS IMPREVISIBLES del adolescente			
Puede pasar cualquier cosa en cualquier momento. (<i>Gritos, portazos, huidas, agresiones, tentativas de suicidio...</i>)	⇒ El ado puede tener conductas totalmente imprevisibles en algún momento.	⇒ Actúa dirigido por las emociones o por algún impulso interno que se convierte en acto antes de poder reflexionar y controlar la acción.	⇒ Esta incertidumbre afecta tanto a los adultos como a los propios adolescentes.
Empujado por una fuerza irreprimible puede levantarse ruidosamente y salir de forma brusca del aula durante la clase.	Bajo los efectos de una emoción intensa pero indefinible puede abandonar el domicilio familiar y tomar un tren.	Después de disputas familiares, dificultades relacionales o escolares, rompen de repente con su entorno.	⇒ Intentan huir de la confusión difusa , del malestar inexplicable que experimentan y que no les es posible superar.
La huida es una salida impulsiva, brusca, normalmente en solitario, sin un objetivo concreto, en una atmósfera de conflicto y limitada a unos días.	⇒ Con el paso a la acción, el ado demuestra su incapacidad para expresar con palabras lo que siente.	⇒ Es una especie de SOS a los adultos para demostrarles con sus actos su incapacidad para afrontar o resolver una situación difícil.	Los ado presentan cierta capacidad para apoyar y comprender a quienes, a su lado, atraviesan dificultades en el plano personal y social.
La negativa a cuidarse y la huida son medios empleados por algunos ado que sufren enfermedades crónicas (<i>diabetes, fibrosis quística,...</i>)	⇒ Intentan poner distancia con la patología que les afecta, ésta les resulta insoportable.	⇒ Al jugar con su vida, buscan presionar a sus padres y médicos.	

Al adolescente lo marca la mirada que recibe			
El ado tiene una gran capacidad de adaptación a las imágenes y a las expectativas de sus padres con respecto a él.	El ado tiende a satisfacer las expectativas y no se atreve a contradecir una opinión que un padre o un profesor le han expuesto.	Si sus padres lo consideran insoportable , aunque esa imagen le duela, puede llegar a serlo realmente.	Bien por desesperación , bien para ajustarse a las expectativas, bien para provocarlos por su hostilidad.
Como un camaleón , el ado se identifica con las opiniones que sus padres tienen sobre él.	Si los padres prevén un futuro oscuro para el ado, si piensan que “no lo logrará”, pueden abocarlo al fracaso.	El ado puede quedar destruido por una opinión que lo infravalora.	El ado puede quedar dinamizado y reforzado por una opinión que cree en él y le da confianza.

IDENTIFICAR LA ANSIEDAD O ANGUSTIA EN LA ADOLESCENCIA

<p>Es difícil distinguir claramente a esta edad las conductas normales de las patológicas.</p>	<p>→ Atendiendo a sus diferentes conductas exageradas podemos llegar a considerar que todos los ado presentan, en un momento dado, conductas patológicas.</p>	<p>→ El comportamiento no puede ser el único factor determinante de un carácter normal o patológico.</p>	
<p>Los propios adolescentes se enfrentan con frecuencia a la preocupación por padecer una psicopatología.</p>	<p>→ Los ado se plantean si sus conductas son normales. (<i>“¿Por qué tenemos que ver a un psicólogo? ¿Acaso estamos locos?”</i>)</p>	<p>→ La pregunta la pueden expresar de un modo interactivo, con actos muy exagerados que contradicen su conducta habitual.</p>	
<p>La angustia suele estar presente durante la adolescencia.</p>	<p>→ Es una reacción puntual, temporal relacionada con una transformación psíquica o un acontecimiento ansiógeno.</p>	<p>→ Alerta al Yo para que se reorganice o prepare ante una situación más o menos difícil.</p>	<p>→ La ansiedad puede ser patológica cuando hunde al ado cuyo Yo, cogido por sorpresa, es incapaz de reconocerla y adaptarse a ella.</p>
<p>El ado se siente desarmado ante el ataque de pánico.</p>	<p>→ No percibe su angustia y no puede expresarla con claridad.</p>	<p>Es bastante frecuente que el ado no pueda o no quiera ver ni saber lo que le ocurre psicológicamente.</p>	<p>→ Dado que el sufrimiento psicológico tiene una imagen social peyorativa, no nos arriesgamos a percibirlo, reconocerlo y asumirlo.</p>
<p>El ado suele experimentar su malestar de una forma bastante difusa, sin una toma de conciencia y una elaboración mental.</p>	<p>El ado es entonces incapaz de expresar lo que le ocurre y lo que siente.</p>	<p>Al no poder expresar lo que le ocurre, no puede alertar a su entorno, que no se da cuenta de su sufrimiento.</p>	<p>El malestar, que está presente, puede llegar a ser tan intolerable que el ado intente poner fin a ello de forma brusca.</p>
<p>La brutalidad de un intento de suicidio abre un espacio para la comunicación del ado con sus padres y de todos ellos con los especialistas.</p>	<p>Para las personas que rodean al ado, no se trata de quitar importancia a lo ocurrido ni de dramatizarlo.</p>	<p>Es importante vigilar a ese ado, porque desde ese momento forma parte de una “población de riesgo”.</p>	<p>Hay más intentos de suicidio entre los ado que entre el resto de la población, aunque el índice de mortalidad es de la mitad.</p>

Actitudes y conductas detrás de las cuales el adolescente esconde su ansiedad			
Se siente tenso e incapaz de relajarse rápidamente.	Reacciona de un modo somático, tiene palpitaciones que lo enloquecen.	Normalmente está cansado o le duele algo.	Teme haber contraído una enfermedad grave (cardíaca, sanguínea,...)
Se preocupa principalmente por sus resultados escolares, deportivos,...	Es excesivamente optimista o desbordante. Chulea. (<i>Mostrarse siempre contento es una actitud defensiva para negar la angustia</i>)	Se irrita con facilidad.	Puede enfadarse o encerrarse en sí mismo tan repentinamente que sorprende a sus amigos.
Se opone a sus padres y profesores, está en conflicto con los demás.	Siente no ser más o no tener más.	Expresa temores sobre su futuro.	Expresa temores respecto a las partes de su cuerpo relacionadas con el desarrollo de la pubertad (talla, senos, peso, voz en los chicos,...)
Pasa la acción de un modo agresivo hacia sí mismo, hacia otros o huye.	Se deprime. Se debate ante dudas.	Tiene miedo de salir de casa o de volverse loco.	Tiene miedo a morir.

Mindfulness y/o Yoga junto con técnicas Gestálticas pueden ayudar al adolescente a:	→ A conocer y acostumbrarse a su cuerpo que cambia rápidamente.	→ A permitirse sentir las nuevas pulsiones sin recurrir a conductas de riesgo.	→ A tomar conciencia de la expresión de las emociones en su cuerpo.
→ A preciarse y aceptarse enteramente con sus imperfecciones y sus cualidades.	→ A no sentirse infravalorado, avergonzado o culpable por los fracasos.	→ A paliar las fallas en su autoestima por medio de la autocompasión.	→ A soportar los errores y las dificultades sin intensificar su sentimiento de infravaloración.
→ A identificar las actitudes defensivas que adopta ante los fracasos.	→ A hacerse responsables de sus errores.	→ A aceptar y manejar las dificultades.	→ A comprender que el ser humano no es perfecto ni totalmente incapaz.
→ A recordar y recuperar el amor incondicional que le dieron sus padres en la infancia para quererse, valorarse y apreciarse a sí mismo.	→ A tomar fuerza para enfrentarse al mundo exterior.	→ A modificar sus aspiraciones, proyectos e ideales para adaptarlos a sus posibilidades.	→ A tomar conciencia de los límites corporales.
→ A no minusvalorarse ni culpabilizarse por no atreverse a hablar.	→ A aprender progresivamente a controlar los impulsos pulsionales.	→ A no huir del contacto con los demás para evitar conflictos internos.	→ A canalizar las tensiones y la agresividad
→ A controlar sus conflictos internos y sus sentimientos contradictorios.	→ A tomar conciencia de sus reacciones defensivas.	→ A aceptar y convivir con enfermedades crónicas (<i>diabetes, fibrosis quística,...</i>).	→ A aprender a controlarse a sí mismo.
→ A tomar conciencia de lo que le ocurre.	→ A no reaccionar en la inmediatez sino concederse plazos.	→ A tolerar la frustración momentánea y la espera.	→ A no dejarse invadir por el estrés y el nerviosismo.
→ A aprender a percibir su angustia allá donde esta se expresa.	→ A aprender a reconocer la angustia y a ponerla en palabras.	→ A abandonar el falso aplomo que le permite poner buena cara.	→ A querer ver y saber lo que les ocurre.
→ A animarle a prestar un poco de atención a lo que le está pasando, sin alarmarle ni dramatizar.	→ A cuestionarse y encontrar respuestas por sí mismo.	→ A dar coherencia a los distintos roles para irlos integrando, lo que dará una identidad y estabilidad.	

PARTE 2: Acompañar al adolescente.

Emociones que despierta la adolescencia en los jóvenes y en los adultos con los que interactúan.

Acompañar al ADOLESCENTE

(Para los
ADULTOS -padres, profesores,
educadores, monitores,...- que
interactúan con ellos)

LA COMUNICACIÓN entre ADULTOS y ADOLESCENTES

<p>Adultos y adolescentes pueden tener impresiones diferentes sobre una misma comunicación, incluso opuestas, que pueden dificultar el curso de los intercambios futuros.</p>	<p>→ En un ambiente de tranquilidad, atención y respeto mutuo conviene preguntarse adultos y jóvenes, sobre la calidad de comunicación y escucha recíproca.</p>	<p>La comunicación entre padres e hijos adolescentes es de calidad cuando el ado parece que ha escuchado, comprendido e integrado el mensaje, pero sus efectos no tienen por qué ser inmediatos.</p>	<p>La comunicación es satisfactoria cuando el adulto no se interesa solo por lo que desea conseguir, sino también por la relación, el modo de dirigirse y las consecuencias del mensaje para el ado.</p>
<p>Puede haber contactos interesantes y enriquecedores con los adolescentes si están basados en relaciones atentas y respetuosas.</p>	<p>Si estamos en conflicto con el ado, la comunicación con él podrá quedar perturbada.</p>	<p>Si el ado nos aprecia, intentará estar psíquicamente disponible para escuchar y utilizar el mensaje que intentamos transmitirle.</p>	<p>El adulto no debe dejarse desbordar por las emociones que siente.</p>
<p>El adulto no debe refugiarse en discursos generales y abstractos sino dar ejemplos para que el ado entienda rápidamente lo que se le quiere decir.</p>	<p>Conviene formular las ordenes en forma de petición para permitir todas las repuestas posibles y darles la libertad de responder con una negativa, respuesta que sabremos comprender.</p>	<p>Es el adulto el que debe esforzarse para que la comunicación sea eficaz teniendo en cuenta el modo de expresarse, la entonación, gestos, emociones, reacciones, actitudes...</p>	<p>Debemos estar atentos para no contradecir nuestras palabras con la mirada, la voz, los gestos, el cuerpo, actitud,...</p>
<p>A los padres les sorprende y les perturba la variabilidad de reacciones de sus hijos, que van de un extremo a otro, de un momento a otro.</p>	<p>Los adultos en contacto con ado están, con frecuencia, nerviosos, cansados, desestabilizados, incomprensidos y desarmados.</p>	<p>Es fácil contagiarse de las emociones exageradas de los ado cuando van cargadas de ansiedad y agresividad.</p>	<p>Debemos estar muy atentos para ser conscientes de ello y superar esta reacción natural.</p>
<p>Si aprendemos a no dejarnos impresionar por las emociones y conductas exageradas (críticas, contradicciones, insultos, mala educación, exigencias,...)</p>	<p>→ les mostraremos una imagen diferente a la suya, capaz de tolerarlos tal como son y de sostener sus propias reacciones.</p>	<p>→ De esta manera podemos controlar la comunicación, ponerles límites y aumentar nuestra credibilidad ante ellos.</p>	<p>La práctica de Mindfulness y/o Yoga nos entrena a: observar nuestras propias reacciones, tomar conciencia de las emociones que nos despiertan las palabras de los ado, captar los pensamientos automáticos, adoptar la conducta más adecuada...</p>
<p>Los pensamientos automáticos aparecen como estrellas fugaces. Atraviesan rápidamente la mente y parecen olvidarse pero permanecen activos determinando nuestras actitudes posteriores.</p>			

<p>Hablar permite al ado conocerse, aprender a pensar, elaborar proyectos futuros...</p>	<p>Los adultos podemos apoyar este trabajo verbal si no manifestamos reacciones encendidas ni juicios rápidos.</p>	<p>Al principio de la adolescencia, cuando los ado tienden a evitar el contacto físico con sus padres, los intercambios verbales permiten mantener el vínculo necesario.</p>	<p>→ El ado busca la interacción con el adulto. La palabra permite este contacto, que puede ser conflictivo porque el ado puede estar alternativamente provocador, manipulador, seductor, agresivo, irónico...</p>
<p>Cuando el ado busca la comunicación verbal, debemos dejarle hablar. El ado desea comprenderse y que le comprendan antes que ser guiado.</p>	<p>El ado nos dejará de hablar si percibe en nuestro rostro una gran sorpresa, nerviosismo o desinterés.</p>	<p>Aunque sus ideas nos parezcan ridículas o no se correspondan con nuestra opinión, no nos reiremos de él ni juzgaremos alegremente lo que nos dice.</p>	<p>Si nos piden opinión no echaremos un gran discurso. Daremos una opinión sencilla y matizada.</p>
<p>Las convicciones de los ado evolucionan gracias a la comunicación con otras personas; no debemos dar una gravedad excesiva a sus ideas actuales.</p>	<p>Padres y profesores solemos construirnos una imagen idealizada del ado y esperamos reacciones de “adultos” tranquilas, medidas y responsables.</p>	<p>→ Sin embargo, muchos ado no se comportan de acuerdo a las expectativas. No tienen en cuenta las conversaciones educativas cuyo objetivo es protegerlos y adaptarlos a la sociedad.</p>	<p>→ Se produce una distancia entre el ado tal y como lo imaginamos y el ado tal como es. No comprendemos la diferencia entre lo que podría hacer y lo que hace.</p>
<p>→ Nos sentimos incómodos y culpables por no lograr, lo que otros padres y profesores parece que consiguen con éxito.</p>	<p>→ Nos quejamos, criticamos e infravaloramos al ado. Estamos tensos, nos sentimos incomprendidos y desconcertados.</p>	<p>→ Tenemos que desprendernos progresivamente de la imagen idealizada del ado o alumno que deseábamos tener.</p>	<p>Si al ado lo percibimos como un adulto abandonamos los roles que nos incumben de acompañamiento, apoyo, protección y educación.</p>
<p>El adolescente, con sus actos y palabras, nos reaviva nuestra propia adolescencia.</p>	<p>→ La adolescencia es un periodo tan intenso que deja señales, heridas más o menos cicatrizadas y recuerdos más o menos borrosos.</p>	<p>→ Es una buena ocasión para “ponerse a trabajar” e intentar superar los recuerdos mal asimilados, los conflictos internos, las cuestiones de identidad...</p>	<p>→ Mindfulness y Yoga nos ayudan a realizar este trabajo de evolución psicológica.</p>
<p>El adulto “espejo” del adolescente.</p>	<p>→ Cuando reaccionamos de forma impulsiva nos arriesgamos a imitar el modo en que ellos se expresan: <i>¡Ni se te pase por la cabeza dejar de estudiar!</i></p>	<p>→ Cuando queremos satisfacer inmediatamente los deseos. <i>“Ya estoy harta, nunca hace las cosas cuando se lo pido. Tengo que repetírselo 20 veces...”</i></p>	<p>→ Cuando esquivamos situaciones difíciles o conflictivas con actitudes manipuladoras, de indiferencia o de huida.</p>
<p>Estas reacciones mímicas pueden confundir a los ado y perturbar nuestra comunicación con ellos.</p>	<p>Al comportarnos de una manera diferente, les ofrecemos la posibilidad de observar otros modos de actuar que más tarde pueden hacer propios.</p>	<p>Evitaremos dar órdenes, hablar demasiado rápido, mostrar irritación profunda y ser agresivos.</p>	<p>Cuando no nos comprendan, no dejaremos que nos confundan, nos desestabilicen o nos irriten.</p>

<p>No exijamos que nuestras demandas se cumplan inmediatamente. Démosles la posibilidad de decir “no”, de discutir, reflexionar y escoger.</p>	<p>No esperemos que reconozcan verbalmente que tenemos razón y que ellos están equivocados.</p>	<p>Los padres han de aceptar que cada vez saben menos de sus hijos a medida que crecen.</p>	<p>Nunca nos dejaremos de comunicar con un ado que no responde o que no quiere escucharnos. Seguiremos diciéndole tranquilamente que queremos hablar con él.</p>
<p>Cuando no estamos de acuerdo con algunas de sus actitudes, comportamientos u opiniones, les explicaremos nuestro desacuerdo con calma, dándoles tiempo para que puedan cambiar.</p>	<p>Cuando los profesores ven al ado como un adulto no se atreven a hacerles propuestas educativas más allá de las que harían a un conocido.</p>	<p>Cuando los padres ven al ado como un adulto no se permiten acompañarlo y orientarlo hacia su futuro adulto.</p>	<p>Los padres tienen que dejar al ado tener experiencias nuevas y formadoras siempre que no pongan en peligro la integridad de su persona.</p>
<p>Si nos colocamos demasiado cerca del ado, no ocupamos el lugar de adulto que nos corresponde y nos conformamos con las expectativas del ado.</p>	<p>→ Nos convertimos en lo que imaginamos que el ado espera de nosotros por temor a las reacciones agresivas, a no ser queridos o ser maltratados momentáneamente.</p>	<p>Si estamos demasiado lejos del ado, tendrá que controlar él solo su intensa transformación psíquica.</p>	<p>→ Nos alejamos cuando nos comportamos con indiferencia, o bien no soportamos nada y tenemos reacciones violentas o rígidas.</p>

Los ado quieren padres y profesores QUE NO SE DESESTABILICEN			
Los adultos sentimos malestar cuando al hablar con un ado tenemos la impresión de dirigirnos a una pared o encontramos una fuerte oposición.	Nos sentimos desestabilizados por sus palabras irónicas o burlonas cuando intentamos convencerles de la buena voluntad de nuestras intenciones.	→ Debemos aprender a identificar las actitudes defensivas de los ado para no dejarnos confundir ni desestabilizar. (Ver Adolescencia pag)	→ Respetaremos y toleraremos sus defensas y las “ <i>pondremos en palabras</i> ” con buena disposición para ayudarles a tomar conciencia de sus actitudes.
Los adultos se pueden sentir agredidos, heridos o furiosos cuando descubren que han sido utilizados o manipulados por adolescentes.	→ Esto hace que reforcemos la hostilidad y desconfianza hacia ellos.	El ado pone a prueba a los adultos. Provoca el conflicto para entrar en contacto con nosotros. Quiere ser él el que controle la relación.	→ El ado conoce nuestras debilidades psicológicas y las utiliza para desestabilizarnos cuando no obtenemos lo que desean.
Si dudamos de nuestras decisiones educativas nos dirán: <i>“Siempre tengo problemas contigo. Mis amigos no tienen estos conflictos con sus padres. Ellos están contentos en su casa.”</i>	Los padres deben negociar entre ellos cuando tienen posiciones divergentes sobre las pautas educativas que se deben tomar.	→ Es necesario que los padres lleguen a un consenso que tenga en cuenta la posición de ambos y que no se descalifiquen ante el adolescente.	→ Si no llegan a un acuerdo pueden, por turnos, ser el referente del joven durante el periodo convenido.
Los jóvenes saben diferenciar a los padres y profesores convertidos en adultos, de los padres y profesores que siguen siendo adolescentes.	→ Observan nuestra capacidad para controlar las situaciones y contener sus excesos sin dejarnos desestabilizar por ellos.	→ No nos dejaremos desestabilizar por sus grandes exigencias, su rabia de vivir, sus reacciones exageradas y variables, sus conductas espontáneas.	

El reconocimiento de la AUTORIDAD			
Los ado reconocen la autoridad de los adultos que no quieren parecerse a ellos ni comportarse como ellos.	La persona que tiene autoridad sobre los ado es respetuosa con ellos, los escucha atentamente.	→ Impone límites claros a los que se somete ella misma.	→ Es firme, justa en sus decisiones, no se deja desestabilizar por los comportamientos provocadores, sabe sancionar sin humillar.
→ Es fiable, competente, capaz de adaptarse a los ado y de ajustarse a sus exigencias.	→ Acepta la oposición y la confrontación sin derrumbarse y sin volverse violenta en represalia.	→ Sabe asociar armoniosamente diálogo y exigencias, flexibilidad y firmeza. (Ni demasiado inconsistente y maleable, ni demasiado inaccesible y rígida)	

Los adolescentes son unos interlocutores muy particulares a los que debemos adaptarnos			
Aunque el diálogo no siempre se desarrolle como nos gustaría, es más que necesario.	Los ado pueden hacernos preguntas desconcertantes que no debemos responder sino invitarles a que reflexionen.	→ Necesitan que se les acompañe, anime, contenga y proteja mientras elaboran sus propias conclusiones.	Debemos diferenciarlos de los ado para no comunicarnos de su misma manera y para no tomar al pie de la letra el contenido de sus mensajes.
Los ado necesitan interlocutores que los consideren personas dignas de su interés.	Necesitan interlocutores capaces de descubrir sus expectativas.	Su motivación es fugaz y es difícil atraer y mantener su atención.	Conviene motivarlo vinculando el contenido de las enseñanzas con las experiencias vividas por el adolescente.
Debemos identificar los mensajes susceptibles de producirles enfado, malestar, hostilidad, rechazo...	→ Para comunicar los mensajes que los ado califican de inútiles o no interesantes necesitamos cierta capacidad de empatía y cierto conocimiento del mundo adolescente.	→ Intentaremos transmitir estas informaciones de un modo más atractivo –con humor...–, le invitaremos a la reflexión.	→ Les orientaremos para que lleguen a interesarse o hacer algo que no les apetece hacer.
Integran voluntariamente la información que conviene a sus intereses del momento o que “les será útil”.	Muestran indiferencia o enfado frente a los conocimientos que no comprenden “para qué pueden servirles”.	Ante enseñanzas que le pueden turbar (filosóficas o espirituales) se muestran insolentes y hostiles para parecer que no escuchan.	→ Textos literarios, filosóficos o películas pueden intervenir en la construcción psíquica del ado al abrirle vías de reflexión sobre sí mismo y el ser humano.
Son permeables a la comunicación no verbal: decodifican gestos, posturas, posiciones... puede que solo se fije en ellos y no escuche el contenido verbal.	→ Es necesario que nuestra comunicación no verbal no contradiga los mensajes verbales para no confundir a los ado.	→ Es importante darnos cuenta de qué puede o no puede soportar (y de lo que nosotros podemos soportar de él); se protegerá inmediatamente cerrándose o siendo hostil.	→ <i>La distancia al hablar, asirlo o no del brazo, los aspavientos, nuestra posición corporal, ... pueden resultarle insoportables o verlos como una amenaza.</i>
Son muy permeables a las emociones.	Rápidamente se contagian de nuestro miedo, ansiedad, ira, nerviosismo o cansancio.	Debemos percibir, enunciar y controlar de modo explícito nuestras emociones al hablar con ellos.	Esperan que estemos dispuestos a escucharlos y entenderlos sin reaccionar emocional ni moralmente.
Son especialmente permeables a nuestras opiniones sobre él o su futuro.	Pueden quedar marcados por nuestras opiniones sobre su éxito o fracaso.	Debemos estar atentos a las palabras que decimos sobre él, delante de él o fuera de su presencia.	Tenemos que ser muy cuidadosos respecto a las apreciaciones sobre el mundo del trabajo o el lugar que pueda ocupar en la sociedad.
Los ado ponen el respeto en el escalón más alto de las reglas fundamentales.	Si un ado tiene la impresión de que no le respetamos, mantendrá una actitud provocadora, irónica o agresiva.	Debemos buscar momentos especiales para hablar sobre situaciones que hayan podido causar problemas.	

Los adolescentes fragilizan a los adultos			
Los padres pueden verse afectados, confusos por la excesiva infravaloración que afecta a un ado.	Si están muy cerca del ado , lo sobreprotegerán y responsabilizarán a la situación o a una tercera persona del sufrimiento del hijo/a.	Cuando se sitúan demasiado lejos , se protegen a sí mismos para no ver el sufrimiento de su hijo/a.	En ningún caso ayudan al ado a tolerar el malestar que sufre ni a encontrar por sí mismo medios para lograr una mejor apreciación.
Los padres se convierten en objeto de críticas y reproches cuando el ado empieza a desidealizarlos.	→ El ado siente una profunda decepción e inquietud por lo que les han legado: referencias, ideales, opiniones,...	→ Criticarán a sus padres por haberlos decepcionado y no ser tan perfectos como ellos desearían.	→ Tal rechazo forma parte del proceso de duelo por las imágenes parentales ideales.
→ Cuando salga de la adolescencia habrá abandonado tales imágenes y no necesitará seguir buscando ídolos ni líderes.	→ Este trabajo solo es posible si los padres aceptan ser bajados del pedestal y toleran momentáneamente ser objeto de sus múltiples críticas.	→ Cuando nos irritan las burlas y comentarios de los ado, demostramos nuestro deseo de ser percibidos como padres o profesores perfectos.	→ La intensidad de nuestro malestar está vinculada a la intensidad de nuestro sentimiento de infravaloración por no ser tan perfectos como desearíamos.
Cómo tolerar las críticas de hijos y alumnos			
Observaremos nuestra confusión y reflexionaremos sobre nuestras reacciones para modificar sus efectos.	No demostraremos nuestra confusión al ado; regularemos las reacciones emocionales.	Cuando la crítica sea pertinente , nos tomaremos tiempo para analizarla. Nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos.	Nos aceptaremos con todas nuestras cualidades, defectos, capacidades e ineptitudes.
Reconoceremos nuestros errores cuando nos equivocamos y nuestros límites.	Dejaremos de reprocharnos los fracasos, dificultades o defectos.	Toleraremos lo que no nos gusta de nosotros	No adoptaremos actitudes rígidas , agresivas o autoritarias ante los jóvenes que nos formulan la crítica.
No permaneceremos indiferentes.	Nos observaremos a nosotros mismos cuando criticamos a los demás (cónyuge, ado, jefe,...)	Aceptaremos escuchar de los demás lo que no nos permitimos decirnos a nosotros mismos.	
Para comunicarnos tranquilamente con el adolescente			
Es imprescindible que el adulto controle sus propias reacciones , no se deje dominar por las emociones ni se deje manipular por el ado.	Es esencial que controlemos la agresividad para evitar que el ado se ponga en situación de víctima.	→ Si el ado se protege pensando que es “víctima” , nos considerará hostiles, autoritarios e incomprensivos.	→ Ser “víctima” es muy cómodo para cualquiera, evita que nos cuestionemos nuestra actitud, conducta o inadaptación social.
Hablaremos de los conflictos. No los evitaremos ni los eliminaremos. Desempeñaremos el papel de moderador.	Las capacidades de autonomía del ado no deben regatearse ni vincularse a los resultados académicos.		

CÓMO AYUDAR A UN ADOLESCENTE

A construir una imagen satisfactoria de sí mismo

No nos dejaremos influir por las visiones dramáticas del futuro ni los discursos pesimistas sobre el empleo.	Nos interesaremos por él en los momentos buenos y en los momentos malos.	La enseñaremos a aceptarse tal y como es : ni perfecto ni totalmente insoportable.	Intentaremos darle confianza , apoyo, calmarle cuando se sienta avergonzado e infravalorado.
Veremos todas sus dimensiones.	No nos limitaremos solo a lo que vemos de él, nos interesaremos por cómo se comporta en otro medio y con otras personas.	Le escucharemos, sin dejarnos confundir , cuando habla mal de sí mismo.	Relativizaremos sus apreciaciones exageradas recordándole lo que ha conseguido. (<i>Cuando nos diga que “es un negado y que no sirve para nada”.</i>)
Le ayudaremos a construirse un ideal de vida futura a su medida.	Reconoceremos sus progresos y su evolución, aunque sean mínimos.	Acompañaremos su reflexión pero no reflexionaremos por él , después de una dificultad o fracaso.	No tendremos prisa ni podremos resolver los problemas de inmediato.

A superar las frustraciones y soportar el esfuerzo

Observaremos nuestra actitud cuando nos enfrentamos a situaciones frustrantes para no exigir al ado lo que nosotros no podemos hacer.	Intentaremos cumplir las actividades frustrantes sin manifestar reacciones de nerviosismo.	Explicaremos al ado nuestros propios modos para soportar la frustración o realizar esfuerzos.	Identificaremos las situaciones en las que el ado tiene dificultad para adaptarse.
→ Centramos nuestra atención en las emociones que el ado ha experimentado en ese momento (nerviosismo, rabia, miedo –huida-...)	→ Le ayudaremos a que les ponga nombre, a que no se deje invadir por ellas, a que aprenda a calmarlas y regularlas.	Le proporcionaremos argumentos para ayudarle a adaptarse a las exigencias de la vida cotidiana.	No nos situaremos en su mismo registro sino que les repetiremos con convicción y firmeza lo que se espera de ellos en la vida cotidiana.
Cualquier situación requiere gestionar un conflicto interno entre hacer o no hacer.	Le transmitiremos que la motivación natural no siempre existe , a veces realizar algo requiere un esfuerzo.	Encontrarse con la frustración es inevitable cuando se vive con otras personas pero es momentánea y es posible soportarla.	Si les soportamos todo para protegerles de la frustración y de las dificultades, la salida del joven adulto no llegará.
La situación profesional exige una adaptación permanente. Las reacciones de los jefes son serias y mal soportadas por los jóvenes.	Si no les soportamos nada , y nos negamos por completo a adaptarnos a ellos, la separación del adolescente será brutal y duradera.	Los padres deben ayudarles a poner en duelo la convicción de que pueden hacer todo lo que les apetezca.	→ Hay que repetirles que antes de actuar se deben tener en cuenta las circunstancias y que no siempre se puede hacer todo lo que nos gustaría.

Cómo ayudar a un adolescente a contenerse			
Nos tomaremos momentos de reflexión para definir los límites y prohibiciones que necesita el ado para construirse a sí mismo.	Ante sus conductas exageradas nuestras reacciones serán lentas y pausadas , estaremos alerta de nuestros gestos y miradas para que no nos delaten.	Evitaremos tener reacciones espejo de las del adolescente.	Nuestras reacciones y opiniones serán relativamente estables ante situaciones que se repiten.
Evitaremos juzgar bruscamente sus conductas.	Daremos la información necesaria para que el ado pueda encontrar la moral por sí mismo .	Seremos creativos para comunicarnos con él: diremos las críticas agradablemente y con humor – si es posible–.	Repetiremos las críticas, todas las veces necesarias , sin enfado.

Cómo ayudar a un adolescente en el ámbito sexual			
En el ámbito sexual es donde los padres tienen más dificultades para encontrar la distancia adecuada con el ado.	→ Nos situamos demasiado cerca “para saberlo todo ” o demasiado lejos “para no saber nada ”.	→ Si nos situamos muy cerca , absorbemos completamente al ado, sin renunciar siquiera a lo más exclusivo de la sexualidad.	→ Si nos situamos muy lejos , abandonamos a los hijos demasiado pronto.
La distancia adecuada varía en función de la edad del adolescente.	→ Cada vez seremos menos curiosos con respecto a la sexualidad de los hijos.	→ Soportaremos perder el control de su vida afectiva y sexual.	La renuncia a interesarnos por su evolución afectiva y sexual será progresiva –no de repente–.
A medida que crezca, haremos cada vez menos preguntas, pero estaremos disponibles cuando desee hablar con nosotros.	El amor y la sexualidad es un espacio íntimo y privado al que solo se entra con invitación .	→ Si nos situamos muy cerca , entraremos por intromisión en el espacio afectivo del hijo, sin haber sido invitado.	→ Si nos situamos muy lejos , no oiremos la invitación que podamos recibir.
Discretamente, seguiremos observando cómo vive y seguiremos escuchándole.	Evitaremos centrarnos en nuestros temores de las experiencias que pueda tener.	No nos alegraremos de sus experiencias ni se las contaremos a todo el mundo de nuestro entorno.	Debemos mantener la diferencias de generación; somos sus padres no sus amigos .
La sexualidad no se muestra ni se explica a los padres.	→ Soportaremos la frustración de la ignorancia , dejando que el ado viva por su cuenta lo que hasta hace poco nos confiaba.	Observaremos qué sentimos ante la evolución afectiva y sexual de los hijos, puede producir en nosotros un efecto de resonancia .	

Cómo ayudar a un adolescente que NO SE COMUNICA			
Aceptaremos la frustración por quedarnos al margen y no poder hablar con él.	Sus silencios no los interpretaremos en el registro moral: “Lo hace para fastidiarme”, “Se burla de mí...”	Antes de angustiarnos y recurrir a un especialista evaluaremos la situación por nosotros mismos.	Observaremos si mantiene cierta comunicación con amigos, con otros miembros de la familia o con otros profesores; si reacciona aunque sea discretamente.
Nos sentiremos inocentes de tener una comunicación difícil con el hijo o alumno.	Nos dejaremos sorprender cuando la información recabada no coincida con nuestras percepciones.	Las diferentes apreciaciones nos permiten relativizar nuestras opiniones e inquietudes.	No rivalizaremos con quienes consiguen dialogar con el chico/a.
Que el ado no nos hable o no nos responda no significa que no tenga algo que decir o que no escuche.	→ Seguiremos comunicándonos con él sin imitar su actitud. Le hablaremos cuando tengamos algo que decirle.	Mantendremos, amablemente, un vínculo verbal con él.	Estimularemos sus palabras haciéndoles preguntas. Le animaremos a responderse a sí mismo en su interior.
Un acontecimiento, insignificante para los adultos, suele ser el origen de esta ruptura de comunicación.	→ Podemos intentar buscar el motivo planteándole nuestras suposiciones en forma interrogativa. (“¿Se debe a...?”)	Nuestra insistencia serena le hará movilizarse progresivamente y abandonar esa situación de bloqueo.	Cuando el ado no habla porque no se atreve , nos daremos cuenta de su malestar y buscaremos la forma de ayudarlo a cambiar la situación.

Cómo ayudar a un adolescente que ACTÚA DE MANERA VIOLENTA			
Evitaremos reforzar la percepción negativa del adolescente hacia la policía o el instituto.	Observaremos si, cuando infravaloramos a los profesores, sentimos cierta rivalidad por las personas ajenas que se ocupan de nuestro hijo/a.	Ante las palabras agresivas de nuestros hijos hacia los profesores o la policía, debemos primero informarnos y luego opinar de manera matizada.	No responderemos a la agresividad con agresividad. Intentaremos reaccionar hablando con calma.
Las palabras bastan para exigir, prohibir y contener. (No hay que contener físicamente)	Le pediremos con firmeza y tranquilidad que se calme cuando está nervioso o enfadado.	Cuando sus palabras sean crueles, agresivas o groseras, le pediremos que vuelva a decirlo de un modo socialmente adecuado.	Le enseñaremos a percibir el mal que puede hacer la violencia. (Poniéndose en el lugar del otro o imaginándose lo que se siente)
Reaccionaremos con tacto. Nos tomaremos el tiempo necesario para reflexionar sobre nuestras respuestas y las posibles sanciones.	Nos mantendremos estables ante las palabras y gestos agresivos. (Evitaremos ponernos furiosos.)	Le ayudaremos y nos ayudaremos a ser ambivalentes.	→ Desarrollaremos una buena opinión de él rescatando sus cualidades positivas. El ado no es completamente insoportable.
→ La ambivalencia permite reconocer que nadie es completamente bueno ni completamente malo.	→ Podemos sentir cólera los unos hacia los otros sin que eso deteriore una buena relación de base.	Evitaremos dialogar en momento de tensión o conflicto. Detendremos las discusiones cuando aumente la tensión.	→ Siempre se puede volver a hablar con el ado, y tantas veces como sea necesario , de una situación problemática.

Cómo ayudar al adolescente QUE TRANSGREDE LAS REGLAS			
<p>Observaremos si interpretamos como contestación o provocación las reacciones de los adolescentes que protestan contra las sanciones o no asumen sus actos.</p>	<p>Nuestro papel es lograr que sea consciente de sus transgresiones y asuma su responsabilidad.</p>	<p>⇒ Esto se puede conseguir con la sanción.</p>	<p>Tomaremos precauciones para no colocar al ado, de un modo duradero, en situación de hostilidad, bloqueo o rechazo.</p>
<p>Evitaremos atacarle inmediatamente cuando se niegue a reconocer sus actos o busque excusas atenuantes.</p>	<p>Debemos ser creíbles a ojos del ado. (<i>Respetar las normas necesarias para la convivencia.</i>)</p>	<p>Acompañaremos al ado para ayudarle a reconstruirse a partir de su acto y de una posible sanción.</p>	<p>⇒ El acompañamiento debe favorecer la reflexión y no inhibirla.</p>
<p>Nuestras palabras explicándole su posición o cuestionando su acto, no caerán en saco roto pero posiblemente no surjan efecto inmediato.</p>	<p>⇒ Evitaremos exigirle que reconozca inmediatamente su acto o transgresión.</p>	<p>⇒ El ado necesita tiempo para reflexionar, superar su conflicto interno y asumir las consecuencias de su acto.</p>	
<p>Cuando los límites no son claros en forma de prohibiciones explícitas, el ado carece de puntos de referencia y parece perdido.</p>	<p>En otros casos, el ado pide ayuda explícitamente a los adultos para contener, de forma duradera, su propia agresividad.</p>	<p>⇒ Tomaremos interés y lo escucharemos con atención para encontrar respuestas adecuadas con el fin de ayudarle a controlar sus pulsiones agresivas.</p>	

Los adultos ante el ÉXITO y el FRACASO ESCOLAR del adolescente			
<p>Las dificultades en el ámbito escolar son uno de los primeros motivos de consulta al psicólogo.</p>	<p>Hay menos preocupación cuando el hijo presenta problemas psicológicos pero no tiene dificultades escolares.</p>	<p>El éxito escolar raras veces se asocia a una dificultad o a una falta de madurez psicológica.</p>	<p>Mientras el éxito escolar sobrevalora a los padres, el fracaso escolar los subestima.</p>
<p>⇒ Es necesario no subestimarse por los fracasos del hijo ni estar demasiado orgulloso de él si es un alumno brillante.</p>	<p>⇒ Tanto el éxito como el fracaso pueden esconder o revelar dificultades específicamente psicológicas.</p>	<p>Además de por los resultados escolares, hay que interesarse por: las relaciones con los demás, evolución psicológica,</p>	<p>⇒ actitudes ante el trabajo, esfuerzo, tolerancia a la frustración, actividades extraescolares, reglas sociales, etc.</p>

Los adultos ante las CONDUCTAS IMPREVISIBLES del adolescente			
Puede pasar cualquier cosa en cualquier momento. (<i>Gritos, portazos, huídas, agresiones, tentativas de suicidio...</i>)	La incapacidad de prever lo que puede ocurrir con un ado sitúa a los adultos en la incertidumbre.	Según la gravedad de los hechos y de la experiencia que tienen de estas conductas, los padres y profesores pueden reaccionar con:	→ Sorpresa, confusión, sentimientos invasivos de miedo, angustia o culpabilidad.
→ Estas emociones nos incapacitan para comprender los actos del joven. La agresividad nos permite descargar nuestras propias emociones.	Los padres muy desestabilizados por la acción de su hijo, a veces, necesitan que se les anime psicológicamente para llegar a entender los significados del acto.	→ Podrán reconducir sus relaciones para que el ado no se vea obligado a repetir la acción.	La negativa a cuidarse de algunos ado que sufren enfermedades crónicas asusta a sus padres y a los médicos.
Si somos testigos de uno de estos actos o si el ado nos lo explica, le pondremos hablar.	→ La conversación mejor si no se desarrolla en un clima de angustia ni de culpabilidad.	→ Evitaremos adelantarnos a él en la búsqueda de significados.	Evaluaremos el carácter repetitivo o puntual de estas conductas.
Podemos sugerirle que pida ayuda a una persona experimentada si no puede desembarazarse solo de estas conductas.	→ Existen números de teléfono, anónimos y gratuitos, que ofrecen a los jóvenes una atención individualizada.	Los adultos no debemos quedarnos indiferentes, ni limitarnos a reacciones inmediatas o medidas pertinentes, sino	→ intentar favorecer el diálogo con el ado en un clima de tranquilidad.

Mindfulness y/o Yoga junto con técnicas Gestálticas pueden ayudar a los adultos a:	→ A observarnos para aprender a situarnos ni demasiado cerca del ado ni demasiado lejos de él.	→ A escuchar a los hijos sin cultivar angustias o miedos.	→ A no cultivar tragedias cuando los hijos llegan tarde.
→ A no compararnos con otros padres o profesores.	→ A no sentirnos culpables por no ser tan perfectos como deseáramos (<i>El ideal parental o educativo es un mera ilusión</i>)	→ A aceptarnos enteramente con nuestras imperfecciones y nuestras cualidades.	→ A no sentirnos infravalorados, avergonzados o culpables por los fracasos del joven.
→ A proteger y contener al adolescente.	→ A reconocer los errores, superar los momentos difíciles y cambiar de opinión cuando sea necesario.	→ A ejercer y asumir nuestra autoridad de un modo firme y flexible , huyendo del autoritarismo y de la permisividad.	→ A tomar conciencia del uso que los adultos hacemos de formas de comunicación específicas de la adolescencia y reconocerlas.
→ A comprender algunas situaciones difíciles.	→ A relativizar lo que nos pasa al sentirnos en contacto con otras personas.	→ A aliviarnos y tranquilizarnos pues también otros viven los mismos problemas, los mismos conflictos y se plantean las mismas preguntas.	→ A conectar con nuestra fortaleza.
→ A comunicarnos con los ado sin reacciones encendidas ni emocionales.	→ A tomar conciencia de lo que nos molesta durante las conversaciones con ellos.	→ A permitirnos cambiar de opinión sobre el adolescente que va cambiando progresivamente.	→ A practicar la escucha activa sin formular juicios de valor.
→ A estar atentos para que nuestras apreciaciones afecten al acto realizado (actitud, conducta, palabra, ejercicio) y no a su persona.	→ A no mostrarnos continuamente insatisfechos al exigirles más de sus posibilidades reales.	→ A no dejarnos desestabilizar por sus reacciones defensivas.	→ A identificar las resistencias que revelan que está “herido” para no acentuarlas con actitudes nerviosas, hostiles o indiferentes.
→ A hablar siempre claramente y con tranquilidad.	→ A no reprocharnos.	→ A observar nuestras frustraciones al ir renunciando progresivamente a nuestros hijos.	→ A observar cómo nos sentimos ante la evolución afectiva y sexual de nuestros hijos.
→ A perder el miedo a los conflictos con los adolescentes.	→ A ser los interlocutores suficientemente estables que los adolescentes necesitan.	→ A estar atentos a las actitudes y conductas de los adolescentes.	→ A aceptar ver la angustia y ansiedad que el adolescente no ve.
→ A aprender a reaccionar de un modo tranquilo y mesurado para que poco a poco consiguir que el ado tome conciencia de su angustia.	→ A no responder con precipitación ni dejarnos invadir por la angustia del adolescente en estado de sufrimiento psíquico.	→ A desarrollar los cuatro componentes de la empatía: -Capacidad para compartir la experiencia. -Mantenerme centrado sin confundirme con el otro.	→ - Flexibilidad mental. - Regulación emocional

PARTE 2: Acompañar al adolescente.

Emociones que despierta la adolescencia en los jóvenes y en los adultos con los que interactúan.

Acompañar al HIJ@ adolescente

(Algunas particularidades para
los
PADRES y MADRES)

«PARA MADRES Y PADRES»

<p>El reconocimiento del hijo como una persona autónoma exige a los padres realizar un trabajo consigo mismos de renuncia y apertura. (Los padres no pueden evitar tener proyectos con respecto a su descendencia)</p>	<p>Los adultos hemos olvidado lo que precede a los 7 años, “edad de la razón”.</p>	<p>Solo podremos comprender a nuestros adolescentes si conectamos de nuevo con nuestra adolescencia.</p>	<p>Los niños establecen un vínculo de apego seguro con los padres si reciben consuelo y apoyo cuando están molestos o asustados. Utilizan a sus padres de “base segura”: pueden explorar sin miedo el mundo que les rodea porque saben que siempre podrán pedir ayuda cuando la necesiten. Sienten que son dignos de ser amados. ↓</p>
<p>Cada hijo es un ser único, diferenciado, que no te pertenece, que ha venido a hacer su camino y al que tienes que acompañar sin saber, a veces, a dónde va y del que te tendrás que retirar en muchos momentos para no intervenir. Es un proceso de unión y separación.</p>	<p>El ser humano es un ser de lenguaje. Los humanos nacen y viven del lenguaje.</p>	<p>Es importante que los padres tengan intereses ajenos a la vida familiar y que se muestren cariño.</p>	<p>Los niños establecen un vínculo de apego inseguro con los padres si no les ofrecen apoyo constante, si muestran una actitud fría. Aprenden que el mundo no es seguro, que no pueden depender de sus padres. Tienden a sentir que no son dignos de amor y que no pueden confiar en los demás. ↓</p>
	<p>La función simbólica no se desarrolla con la edad, se halla presente antes del nacimiento: Para el ser humano, todo “significa” algo (gestos, colores, sensaciones, expresiones del rostro,...). Todo lo que hace tiene un sentido. Durante la gestación, la voz de la madre, sus posturas corporales,... empiezan a adquirir un significado.</p>	<p>La finalidad de toda prohibición es la de humanizar no la de amaestrar. No se debe hacer respetar una prohibición por mero conformismo o sumisión. Casi todas las prohibiciones de la primera infancia son temporales (menos lastimar a otro, dañar bienes e incesto)</p>	<p>Por suerte, de adultos, podemos cambiar nuestro sistema de apego y no es necesario depender de los demás para hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando nos ofrecemos cariño y comprensión de manera constante, también nos sentimos merecedores de cariño y aceptación. - Cuando nos abrazamos a nosotros mismos con bondad, nos sentimos sanos y salvos. - Cuando nos damos apoyo, aprendemos que la ayuda siempre está a nuestro alcance.
	<p>Los hijos despiertan todas nuestras emociones, <i>tanto de luz</i>: el amor, la entrega, la paciencia, la alegría, etc., <i>como de sombra</i>: la rabia contenida o desatada, la intolerancia, la impaciencia, la crueldad, el perfeccionismo exagerado, las manías obsesivas, la frialdad y sequedad de corazón, etc.</p>	<p>Nuestra ira, nuestra arrogancia, nuestra envidia, nuestro perfeccionismo, nuestra frialdad, nuestro miedo, etc., son aspectos que nos separan de nosotros y de los hijos.</p>	<p>Para ello es necesario aprender a poner conciencia en el devenir cotidiano, a contactar con nuestro interior.</p>
	<p>Debemos aprender a no tener el foco del pensamiento en preocupaciones o asuntos del pasado o del futuro, y poder así estar realmente abiertos al encuentro, a la escucha y a las necesidades de nuestro hijo.</p>	<p>A veces no es suficiente con saber que queremos a nuestros hijos, tenemos que aprender a comunicarnos con ellos con amor, a hablar con ellos sin críticas, sermones, castigos, amenazas y chantajes.</p>	
	<p>Una comunicación real puede ser la plataforma para la solución de muchos problemas.</p>	<p>Los momentos de conflicto, de duda y de crisis con tus hijos pueden ser una oportunidad de reencuentro más profundo.</p>	

ACOMPañAR AL HIJ@ ADOLESCENTE

<p>Según como los adultos nos comportemos, podremos ser modelos y guías adecuados para nuestros hijos. Lo que somos enseña mucho más que lo que decimos, de manera que debemos ser lo que queremos que nuestros hijos sean.</p> <p>Joseph Chilton Pearce</p>	<p>No consiste en que llegue a comportarse como es lo correcto socialmente, sino en acompañarle a que encuentre una vida plena, acorde con lo que él es y puede llegar a ser.</p>	<p>El objetivo no es resolverle los problemas sino ayudarle a que él los resuelva.</p>	<p>Irán madurando en la medida que busquen y encuentren sus propias maneras de responder a los retos de la vida.</p>
<p>Al encontrar respuestas propias pasamos del apoyo exterior al propio autoapoyo.</p>	<p>→ Nos sentimos más fuertes y más capaces; dependemos menos de los juicios de los demás.</p>	<p>Para motivarlos nos tenemos que desvivir por hacerles saber que creemos en ellos y que siempre tendrán nuestra lealtad, nuestro cariño y nuestro apoyo.</p>	
<p>El CONTACTO es una de las principales necesidades psicológicas del ser humano (sobre todo en la infancia y adolescencia).</p>	<p>→ El contacto supone intercambio: es el paso de una situación de separación a otra de unión y viceversa.</p>	<p>→ El ritmo contacto-retirada es necesario para el buen funcionamiento físico, psíquico y social. Un contacto adecuado y sano es la savia vital del crecimiento.</p>	<p>→ Solo puede darse entre personas separadas, que necesitan independencia, y que a la vez necesitan contacto sin quedar enganchadas en la relación.</p>
<p>Toma conciencia de cómo es tu comunicación con tus hijos y busca nuevas estrategias que respeten sus emociones y las tuyas, que ayuden a poner límites y rectificar sus conductas sin necesidad del castigo y que os enseñen a resolver los conflictos conjuntamente.</p>	<p>Procura un espacio de reflexión y silencio para que encuentres, en tu interior, aquello que deseas y necesitas, y que es único y diferente para cada familia.</p>	<p>Aprende a parar, a relajarte y a recrear el silencio para poder despertar al observador imparcial y encontrar respuestas en lo más interno de tu ser, el guía interno.</p>	<p>En lugar de realizar juicios rápidos y fáciles por los errores que comete tu hijo, ten en cuenta cómo se debe de sentir.</p>
<p>Cuando soy compasivo/a conmigo mismo/a, puedo manejar mejor las frustraciones y dificultades de la paternidad/ maternidad.</p>	<p>“La maternidad es como hacer malabarismos, es inevitable que alguna maza se caiga de vez en cuando”.</p>	<p>“Hay ocasiones en que la paternidad es como alimentar a la mano que te muerde”.</p>	<p>No hay padre ni madre en el planeta que no haya perdido los nervios en alguna ocasión.</p>
<p>Cuando me perdono por no haber manejado bien la situación, puedo admitir mi imperfección como padre y pedir disculpas por mi conducta.</p>	<p>→ Mi hijo se siente querido y cuidado. Comprende que como todos los humanos cometo errores y que esos errores no son el fin del mundo.</p>	<p>¿Quieres que tus hijos sufran como tú a causa de la autocrítica? Lo conseguirás si te machacas cada vez que tú metes la pata.</p>	<p>→ Si reconoces tus limitaciones con compasión delante de tus hijos, les darás un ejemplo mucho mejor.</p>

<p>Practicar la autocompasión delante de los hijos es la manera más eficaz de ayudarles a desarrollar esta capacidad.</p>	<p>No critiques duramente a tus hijos ni los avergüences por no cumplir tus expectativas.</p>	<p>Los hijos de padres críticos son más propensos a sufrir ansiedad y depresión de adultos.</p>	<p>No creas que la disciplina tiene que ser férrea para que funcione.</p>
<p>Es posible establecer unos límites claros y corregir los problemas de conducta de manera cariñosa y compasiva.</p>	<p>→ Los hijos entienden por qué es importante que cambien sin sentirse mal con ellos mismos.</p>	<p>Todos avanzamos poco a poco en un proceso de aprendizaje continuo.</p>	<p>Es importante conocer las emociones que subyacen a la mala conducta de un adolescente.</p>
<p>Si un adolescente se siente comprendido en lugar de atacado será mucho más fácil que nos escuche.</p>	<p>→ Si utilizo un lenguaje compasivo con un tono amable y cariñoso, le ayudo a que se sienta seguro asumiendo la responsabilidad de sus actos.</p>	<p>→ Le resultará mucho más fácil reconocer su problema de conducta y trabajar para cambiarlo.</p>	<p>Si siento compasión por mi estaré en mejor disposición de responder de manera compasiva ante mi hijo.</p>
<p>Cuando me siento superado por mis propias emociones, no soy capaz de ayudar a mi hijo, solo consigo empeorar la situación.</p>	<p>→ Cuando respondo a mi propia frustración con compasión hacia mí mismo, soy capaz de calmar las emociones turbulentas y estoy en mejor disposición de ayudar.</p>	<p>→ La compasión hacia sí mismo es una habilidad especialmente importante para enseñarla a los adolescentes.</p>	<p>→ La adolescencia es una época de intensa autovaloración y comparación social.</p>
<p>No puedo esperar enfrentarme a todo de la manera perfecta en todo momento.</p>	<p>La capacidad de concentrarnos en lo que nuestros hijos experimentan nos permite asumir su perspectiva, entender su estado mental y gestionar, al mismo tiempo, nuestras emociones, mientras valoramos las suyas.</p>		

ESCUCHAR Tengo tiempo y estoy aquí, con el silencio y la palabra.

El SILENCIO es una actitud respetuosa ante lo que desconocemos.	Comprendemos las palabras cuando experimentamos el SILENCIO de donde proceden.	ESCUCHAMOS cuando abandonamos la necesidad emocional de actuar , de hacer algo.	ESCUCHAMOS cuando superamos el impulso de hablar .
ESCUCHAMOS cuando dejamos de querer tener el control en la comunicación.	ESCUCHAMOS cuando dejamos de vomitar nuestros juicios y valores (nuestra programación) en el otro/a.	Nuestros prejuicios y emociones filtran lo que escuchamos	ESCUCHAMOS cuando tenemos una disposición sincera a CONOCER algo que el otro/a comunica.
ESCUCHAR es poner atención a lo que dice y a lo que quiere decir: su mirada, sus gestos, su postura.	ESCUCHAR es prestar ATENCIÓN, tener INTERÉS REAL en la experiencia del otro y una actitud de CONSIDERACIÓN.	Cuando de nuestra boca brotan palabras y no encontramos oídos disponibles sentimos DOLOR.	Cuando nos escuchan, nuestros sentimientos profundos expresados vuelven a nosotros clarificados y sentimos GRATITUD por COMPARTIR.
Para ESCUCHAR es necesario el SILENCIO hacia fuera (ausencia de palabras) y hacia dentro (presencia de sí).	ESCUCHAR supone un esfuerzo , hay que pararse por dentro y por fuera, hay que escuchar al otro y escucharse a uno mismo simultáneamente.	Estar disponible para el otro no significa olvidarnos de nosotros .	Date cuenta de lo que a te está pasando en el mismo momento en que atiendes lo que le pasa al otro.
Para conectar con las emociones de nuestros hijos, primero tenemos que conectar con las nuestras.	Que solo les entendamos no les vale , tenemos que ponernos en nuestra posición de adultos y orientarlos.		Si no sentimos el sincero deseo de escuchar, tener VALOR para decir: ahora no, en otro momento.
Las exigencias desmedidas de los padres fomentan el masoquismo .	Los padres tienen que desear que sus hijos disfruten con su autonomía.	→ La exclusión de sus actividades no significa que no nos quieran y nos desprecien.	

PADRES DEBILITADOS

<p>El adolescente adapta sus reacciones a la intensidad de las actitudes, sentimientos y emociones de los padres.</p>	<p>→ A su vez, los padres vuelven a reaccionar.</p>	<p>→ Empieza una cadena de interacciones incesantes entre los adolescentes y sus padres.</p>	<p>→ Algunas veces estas interacciones son defensivas o provocadoras. Pueden vivirse dolorosamente por todos, en especial cuando son exageradas por alguna de ambas partes.</p>
<p>La adolescencia del joven puede proporcionar a los padres la ocasión de retomar el trabajo que hicieron en la suya propia.</p>	<p>→ Pero pueden estar tan debilitados por la adolescencia de su hijo/a, que traten de protegerse de una desestabilización personal.</p>	<p>→ No quieren ver ni evaluar determinadas actitudes y conductas exageradas de su hijo.</p>	<p>→ Son padres que apoyan a su hijo cuando ha cometido una falta contra las reglas en el marco escolar o social. (Quitan importancia a las conductas delictivas).</p>
<p>Son padres que no asumen y justifican las conductas de su hijo. Rechazan las sanciones previstas por el centro escolar.</p>	<p>→ La permisividad a los comportamientos inadecuados en el marco educativo confunde a los profesores, educadores, policías o jueces.</p>	<p>→ No obstante, suele tratarse de actitudes defensivas: los padres están completamente desestabilizados por el actos y las impresiones negativas de sus hijo/a.</p>	<p>→ Los actos los subestima a ellos mismos, lo que les lleva a justificar, quitar importancia o negar las conductas de sus hijos.</p>
<p>A veces hay una diferencia tan grande entre cómo se comporta en el entorno familiar y en el espacio social, que los padres quedan totalmente confundidos.</p>	<p>→ No comprenden lo que ocurre, se refugian en el rechazo a entender y creer lo que les dicen. (<i>“No es posible, mi hijo no ha hecho eso. Es un chico amable. Siempre está dispuesto a ayudar. No puedo creerle.”</i>)</p>	<p>→ Es necesario informar a los padres que todos los ado pueden cometer actos imprevistos, en contradicción a sus conductas habituales, en particular cuando están en grupo.</p>	<p>→ Los docentes debemos estar informados para comprender tanto las conductas imprevistas de los ado como las actitudes defensivas de los padres. (<i>Evitemos discusiones</i>)</p>
<p>Las actitudes defensivas protegen a los padres en el ámbito psicológico de la depresión o culpabilidad.</p>	<p>La banalización, hostilidad y agresividad verbal de los padres ante quienes les muestran las faltas de su hijo ado son conductas defensivas.</p>	<p>Otra actitud defensiva es el miedo a que el hijo/a pase a la acción después de una sanción. (<i>“Tengo miedo, cuando le castigo, de que haga alguna tontería, que huya o desahogue su cólera con alguien”</i>)</p>	<p>También es una actitud defensiva la inquietud de los padres que temen traumatizar a su hijo/a si se niega a acceder a su demanda.</p>

PADRES INTOLERANTES (Ver “Adolescentes insoportables”)

<p>Algunos padres tienen una imagen negativa de su hijo/a, lo subestiman y lo critican incesantemente.</p>	<p>Su opinión sobre el ado se ha construido a partir de múltiples tonterías, exageraciones y conductas del joven que los padres no pueden tolerar a partir de un momento dado. (<i>¡Ya no puedo soportarlo más!</i>)</p>	<p>No es tanto al ado en sí mismo que no soportan sino el periodo que está atravesando.</p>	<p>Es un periodo que activa elementos dolorosos de su propia adolescencia, y que el ado exprime hasta el máximo.</p>
---	---	---	---

PARTE 2: Acompañar al adolescente.

Emociones que despierta la adolescencia en los jóvenes y en los adultos con los que interactúan.

Acompañar al ALUMN@ adolescente

(Algunas particularidades para
los
DOCENTES)

«PARA DOCENTES»

<p>“La práctica de yoga nos aporta conocimiento, presencia, centraje y calma.</p> <p>Es entonces cuando comienza la verdadera educación. “</p> <p>El Yoga Educa</p>	<p>Toma conciencia de cómo es tu comunicación con tus alumnos y busca nuevas estrategias que respeten sus emociones y las tuyas, que ayuden a poner límites y rectificar sus conductas sin necesidad del castigo y que os enseñen a resolver los conflictos conjuntamente.</p>	<p>Procúrate un espacio de reflexión y silencio para que encuentres, en tu interior, aquello que deseas y necesitas, y que es único y diferente para cada grupo.</p>	<p>Aprende a parar, a relajarte y a recrear el silencio para poder despertar al observador imparcial y encontrar respuestas en lo más interno de tu ser, el guía interno.</p>
<p>Conviene aprender a comunicarnos con nuestros alumnos no solo a través de las palabras, cosa difícil con los adolescentes, sino a través del contacto sutil, de alma a alma a través del silencio y las palabras sin críticas, sermones, castigos ni amenazas.</p>	<p>Si no estamos tensos, rígidos, ni apresados dentro de nuestro ego y nuestra propia historia, trabajar con adolescentes nos humaniza, nos despierta la ternura y la confianza.</p>	<p>En lugar de realizar juicios rápidos y fáciles por los errores que cometen los alumnos, ten en cuenta cómo se debe de sentir el alumno que ha cometido el error.</p>	<p>La capacidad de concentrarnos en lo que nuestros alumnos experimentan nos permite asumir su perspectiva, entender su estado mental y gestionar, al mismo tiempo, nuestras emociones, mientras valoramos las suyas.</p>
<p>“Enseña con autoridad” quien con su enseñanza “hace crecer”. (“Autoridad” proviene del verbo latino “augere”, que significa aumentar, hacer crecer, aunar).</p>	<p>El trabajo del docente gira en torno a la necesidad de captar y dirigir eficazmente la atención colectiva del alumnado.</p>	<p>→ Ello implica saber centrar, en primer lugar, nuestra propia atención y atraer y mantener luego la atención de los estudiantes.</p>	<p>El campo de atención de un docente, es decir, las metas y cuestiones concretas en las que se concentra, dirige —con independencia de que lo manifieste o no explícitamente— la atención de su alumnado.</p>
<p>Los estudiantes deciden dónde deben concentrarse basándose en su percepción de lo que, para el profesor, tiene importancia.</p>	<p>→ Este efecto dominó deposita, sobre la espalda de los docentes, una carga extra de responsabilidad, porque no solo están dirigiendo su propia atención sino también, en gran medida, la de los alumnos.</p>	<p>Los docentes debemos aprender a escucharnos internamente para articular una visión auténtica de los grupos que nos permita establecer expectativas claras.</p>	<p>El departamento de Educación debería interesarse por los sentimientos y necesidades del alumnado, así como favorecer las condiciones que ayudasen al profesorado a prestar esta atención.</p>
<p>Para conectar con las emociones de nuestros alumnos, primero los docentes tenemos que conectar con las nuestras.</p>			

La SOLEDAD DEL PROFESOR			
Con frecuencia, por falta de normas comunes , cada profesor se ve obligado a elaborar las medidas educativas apropiadas a cada situación.	Tal soledad, nos lleva a interrogarnos constantemente sobre nuestras elecciones y decisiones.	Nuestras pautas educativas pueden variar de un momento a otro si tenemos que decidir las de manera precipitada o bajo una fuerte presión de los adolescentes.	Los profesores somos puestos a prueba por los adolescentes.
A través de su insolencia e indiferencia cuestionan nuestra capacidad para dirigir un grupo o para afrontar las dificultades.	Los jóvenes no nos reconocen espontáneamente una autoridad natural vinculada a nuestro estatuto adulto y a nuestra función.	El reconocimiento de la autoridad se construye en una relación de fuerza en la que nos ponen a prueba. (Ver sección "Autoridad")	
La negativa a obedecer de un ado puede tener múltiples significados que debemos decodificar para guiar la reflexión del ado sobre su actitud.	→ Las sanciones inmediatas revelan que estamos desarmados y no tenemos más propuestas. Privan de dialogar con el ado sobre lo que ha ocurrido y sobre el significado de su actitud.	El diálogo individual con los alumnos es esencial. El momento lo fija el profesor.	→ La conversación permite que el ado reconozca la autoridad del profesor siempre que éste no sea rígido ni hostil, ni indiferente respecto a él.
Los profesores podemos quedar desestabilizados ante reproches de alumnos que nos parecen pertinentes y justificados.	→ Los ado necesitan someter a duelo su ideal de profesor/a perfecto/a.	A través de sus críticas nos preguntan si es posible enfrentarse siempre a las situaciones sin encontrar dificultad.	→ Cuando nos irritan las burlas y comentarios de los ado, demostramos nuestro deseo de ser percibidos como profesores muy buenos.
Cuando las exigencias del ado y del profesor se oponen , se produce una relación de tensión con actitudes concretas:	→ Por parte de los docentes: indiferencia, dimisión, exasperación, rabia, fatiga.	→ Por parte de los adolescentes: hostilidad, encierro en sí mismo, pasividad, indiferencia, rechazo, ironía o provocación.	
Cada vez tenemos que insistir más para que los alumnos saquen de la mochila, a regañadientes, el material de clase.	→ Los docentes no nos dejaremos desestabilizar por estos comportamientos, ni nos agotaremos con críticas vanas, ni nos quedaremos indiferentes.	→ La pasividad de los alumnos está vinculada a una ausencia total de responsabilidad.	→ Esperan que los adultos pensemos y actuemos en su lugar.
→ Luego critican nuestras decisiones y acciones.	→ No obstante, podremos interesar a los ado por la dinámica de clase con la condición de escucharles cuando se expresan, tener en cuenta su opinión y sugerencias, volver a situarlos cuando se agobian o desmotivan.		

LA COMUNICACIÓN DE LOS DOCENTES CON LOS ADOLESCENTES

<p>Las relaciones afectivas y amorosas entre parejas de adolescentes, a menudo, afectan de manera exagerada las actividades de clase.</p>	<p>⇒ Se pueden plantear en la tutoría diálogos sobre el amor, el cuerpo, la amistad...</p>	<p>⇒ No debemos buscar una eficacia inmediata de estas conversaciones. No se trata de solucionar de repente el problema que causa el debate.</p>	<p>⇒ Los diálogos tienen como función estimular una reflexión personal y no reeducar ni adoctrinar.</p>
<p>⇒ Iniciaremos las conversaciones de un modo agradable, si es posible con canciones o imágenes que afecte su sensibilidad.</p>	<p>⇒ Aceptaremos que se resistan a entrar en la conversación mediante tonterías, negativas, provocaciones, actitudes pasivas...</p>	<p>⇒ Respetaremos sus actitudes y palabras. No reaccionaremos con nerviosismo.</p>	<p>⇒ Nos interesaremos por todo lo que digan sin emitir juicios de valor. Les devolveremos preguntas y no las responderemos en su lugar.</p>
<p>⇒ Permitiremos que debatan entre ellos y hagan propuestas.</p>			

<p>Ante un adolescente que ACTÚA DE MANERA VIOLENTA (Ver “Cómo ayudarle” en sección anterior)</p>			
<p>Intentaremos no dejarnos desestabilizar por las recriminaciones que nos puedan transmitir las familias, la sociedad o los mismos adolescentes.</p>	<p>Evitaremos cambiar las percepciones negativas que tengan de nosotros adoptando las actitudes que los jóvenes esperan.</p>	<p>Intentaremos establecer con los adolescentes relaciones de respeto que les permitan “darse cuenta” de que su hostilidad inicial hacia nosotros no tenía ninguna base.</p>	<p>En clase, nos acercaremos al adolescente agitado para demostrarle que nos dirigimos a él.</p>
<p>Diremos y repetiremos con calma y sin agresividad las palabras, gestos y actitudes que no toleramos delante de nosotros.</p>	<p>Diremos y repetiremos con calma y sin agresividad las sanciones correspondientes.</p>		

Cómo comportarse ante un GRUPO DÍFICIL			
Atención plena a nuestras emociones, reacciones, palabras y pensamientos automáticos antes, durante y después de estar con el grupo.	Identificaremos nuestras representaciones del grupo. Si nos producen tensión intentaremos modificarlas.	Identificaremos nuestras expectativas con el grupo.	→ Aceptaremos al grupo tal como es e intentaremos conducirlo progresivamente a otro punto.
Intentaremos percibir y contener nuestras reacciones negativas, opiniones, ironías, tonterías o agresividad sin demostrarlo delante del grupo.	Recordaremos que delante de nosotros tenemos un grupo y no una suma de individuos.	Nos dirigiremos al grupo en general.	El grupo pondrá a prueba nuestras actitudes para contener la agresividad del grupo, dirigirlo e interesarlo en actividades nuevas.
→ Observaremos al grupo para decodificar sus diferentes modos de ponernos a prueba y de cuestionar la relación con nosotros.	Si nos colocamos en el registro de la relación de fuerza podemos tener miedo del grupo y temer enfretarnos a ellos.	→ Estas emociones producen actitudes específicas en nosotros: hostilidad, nerviosismo, rigidez, autoritarismo o indiferencia.	→ Los ado las perciben y las acentúan con sus comportamientos para adecuarse a la imagen que tenemos de ellos.
→ Cuanto más miedo tenemos de un grupo, más se identifica el grupo con la imagen que esperamos de él.	→ Se comportará para darnos realmente miedo.	Elaboraremos estrategias comunes con los colegas y la dirección del centro.	
Delante del grupo no buscaremos a los culpables.	→ No nos arriesgaremos a convertirlos en cabezas de turco o héroes ante los demás.	Estableceremos relaciones individuales para ayudarles a reflexionar sobre el sentido de sus actitudes en el grupo.	No renunciaremos, ni abandonaremos, ni nos dejaremos llevar por la rigidez.
Evitaremos sorprendernos por los comportamientos incomprensibles de los ado (<i>venir sin material, negarse a trabajar, conductas ilegales...</i>)	→ Al contrario, sorprenderemos a los alumnos con nuestra tranquilidad y por el interés que les seguimos prestando.	→ Trabajaremos y reflexionaremos con ellos sobre sus actuaciones sociales inadecuadas.	→ Les enseñaremos comportamientos y conocimientos necesarios para convivir en el instituto (<i>son diferentes de los que se practican fuera del centro</i>).

Comunicar una SANCIÓN a los padres y al adolescente (Ver “Cómo ayudar al QUE TRANSGREDE LAS REGLAS” en sección anterior)			
Tomaremos el tiempo necesario para hablar con los padres y el joven al que sancionar.	Crearemos un clima relacional más formal que dramático.	Repasaremos, antes de empezar, las posibles reacciones del ado y su familia.	→ Nos preparemos para vivir un momento difícil en el que es necesario mantener el respeto, hablar con calma, controlar el vocabulario... por todos los interlocutores.
Nos tomaremos tiempo para escuchar y tolerar la primera etapa por la que pasaran el ado y su familia (cólera, abatimiento,...)	Aceptaremos, momentáneamente, que nos desprecien dentro de los límites del respeto.	Propondremos al ado comenzar a construir un futuro mejor que el momento presente.	
La comunicación con padres permisivos, que no asumen y justifican las conductas de sus hijo/a, es bastante difícil.	→ Los docentes debemos estar informados para comprender tanto las conductas imprevisibles de los ado como las actitudes defensivas de los padres.	Es importante ser agradables tanto con el joven como con su familia.	→ Es necesario explicarles las reglas, las consecuencias de los actos cometidos y las sanciones correspondientes.
Es deseable no ponernos a discutir.	→ Simplemente diremos al ado, delante de sus padres, que no estamos de acuerdo con la posición verbal que éstos han expresado, sin pedirle al joven que tome partido.	La banalización, hostilidad y agresividad verbal de los padres ante quienes les muestran las faltas de su hijo ado son conductas defensivas.	→ También es una actitud defensiva la inquietud de los padres que temen traumatizar a su hijo/a si se niega a acceder a su demanda.
→ Otra actitud defensiva es el miedo a que el hijo/a pase a la acción después de una sanción. (“Tengo miedo, cuando le castigo, de que haga alguna tontería, que huya o desahogue su cólera con alguien”)	La hipertolerancia familiar explica algunas conductas repetitivas del ado.	¿Cómo alertar a un joven sobre su comportamiento cuando sus padres lo toleran?	→ ¿Cómo movilizarlo psíquicamente para que cambie de conducta?

Comunicarse con un adolescente que sufre. CONSEGUIR LA AYUDA DE UN ADULTO			
A veces los ado buscan entre los adultos que los rodean a alguien con quien poder hablar a solas.	→ En ocasiones lo hacen porque quieren hablarle de otro joven que les preocupa.	→ Estas actitudes surgen sin previo aviso y nos sorprenden.	→ Los docentes podemos sentirnos desarmados , sin saber qué hacer respecto a lo que nos han contado.
→ Tememos responder de un modo inadecuado , creemos que el joven espera una respuesta rápida, una receta para aplicar en seguida.	Los docentes recibimos , por casualidad en una conversación, informaciones sobre el pasado de los ado y las relaciones con sus padres que no nos dejan indiferentes.	→ No sabemos si es necesario reaccionar ni cómo.	→ Podemos tomar como modelo a seguir las estrategias sociales, psicológicas y jurídicas existentes. (<i>Ej.: las relativas a malos tratos</i>)
Comunicarse con un ado que sufre no significa: sumarse a su sufrimiento ni encontrar soluciones inmediatas ni ser invadido por la compasión (<i>quitar importancia a sus conductas sintomáticas.</i>)	Identificaremos las expectativas que el ado abriga en nosotros.		Nunca dramatizaremos ni culpabilizaremos a nadie.
La evolución de una relación conflictiva entre el ado y sus padres depende de muchos factores: la intensidad y duración, el contexto familiar y social,...	Si somos testigos de estas relaciones degradadas , nuestro papel no es hacer que la relación se modifique, sino intentar despertar lentamente la demanda de ayuda psicológica.	→ Esta demanda puede despertarse hablando con el ado o con sus padres. Comunicándoles informaciones , direcciones, títulos de obras, exposiciones,... que los sensibilicen en relación con su problemática.	

“Adolescentes insoportables”			
Una seria y sólida reputación los precede.	Padres, profesores y familia comparten la misma apreciación.	→ Se hacen notar en todas partes de un modo negativo. Producen una actitud de rechazo rápidamente en todos los adultos.	→ A primera vista, parece evidente que el ado es el responsable de esta etiqueta.
→ Pero si observamos las relaciones desde más de cerca constatamos que no siempre es así.	→ Al ado lo marca la mirada que recibe.	→ El ado tiene una gran capacidad de adaptación a las imágenes y a las expectativas de sus padres con respecto a él.	→ Como un camaleón, el ado se identifica con las opiniones que sus padres tienen sobre él.
Cuando tengamos una mala opinión de un ado, nos tomaremos tiempo para observar y escuchar antes de actuar.	→ ¿Cómo lo perciben otros adultos de su entorno y amigos? ¿Concuerta con la imagen que yo tengo?	→ ¿Cómo interpreto mi relación con él?	Para crearle una imagen de él menos sesgada y más ambivalente puedo hacer una lista de los reproches que le haría y también de los aspectos positivos (<i>capacidades, cualidades, intereses,...</i>)
Cuando los padres subestiman a su hijo adolescente ante nosotros:	<ul style="list-style-type: none"> • Prestaremos atención pero no reaccionaremos 	<ul style="list-style-type: none"> • No tomaremos partido ni a favor ni en contra del joven. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les haremos ver otros aspectos de su hijo/a.
<ul style="list-style-type: none"> • Les recordaremos el conformismo de los ado, que obedecen a las etiquetas que los adultos les ponen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentaremos facilitarles una imagen futura de su hijo mejor que la actual. 		

EMPATIA con los alumna@s y sus padres

<p>Empatía: Ponerme en el lugar del otro.</p>	<p>Puedo saber lo que siente el otro sin empatizar con él. (Puedo tener muy buena cognición social sin empatía).</p>	<p>1er componente de la empatía es la capacidad de compartir la experiencia del otro.</p>	<p>→ Se hace a través de las neuronas espejo (<i>Están en la zona frontal anterior del cerebro y son la base de la empatía para entender el estado mental del otro</i>).</p>
<p>La mente humana no es individual. Las neuronas espejo son la prueba de que la inteligencia es colectiva. Hay permeabilidad cognitiva.</p>	<p>Si me rodeo de gente inteligente seré más inteligente. Si me rodeo de cafres seré más cafre.</p>	<p>Conocer la impermeabilidad cognitiva del ser humano supone un antes y un después en el campo de la psicología y la neurobiología.</p>	<p>Por la interacción humana, el cerebro cambia. (La evolución que surge entre dos sujetos no se consigue con un sujeto y una tarea)</p>
<p>2º punto de la empatía: Separación yo/otro. Tengo que saber que lo que le sucede al otro no me está pasando a mí.</p>	<p>→ Es clave diferenciar el yo del no-yo. Para ser empático me acerco emocionalmente pero no me deajo arrastrar emocionalmente por la situación del otro.</p>		
<p>3er punto: Flexibilidad mental. No puedo ser empático si pienso que mi visión del mundo es absoluta.</p>	<p>→ Hay maneras de entender el mundo que no son la mía y que pueden ser válidas.</p>	<p>4º punto: Regulación emocional. Ser capaz de producir la respuesta emocional apropiada.</p>	<p>→ Mi respuesta a los sufrimientos de los demás debe ser proporcionada. (<i>Tengo que haber resuelto mis duelos.</i>)</p>
<p>Tengo que ser consciente de mis puntos débiles.</p>	<p>→ ¿Cómo me movilizan determinados padres y determinados alumnos? ¿Hacia dónde?</p>	<p>→ ¿Qué alumnos son los que más me ponen de los nervios? ¿Quiénes me generan irritación? ¿Quiénes me encantan?</p>	<p>→ Tengo que trabajarme estas cuestiones o no seré un buen profesional. Tengo que ser consciente para no interferir en su aprendizaje.</p>
<p>→ ¿Qué padres me agobian más? ¿Con quiénes me siento más cómodo? ¿Con quiénes me exijo más perfección?</p>	<p>Suspender el juicio y promover la aceptación facilita conocernos mejor a nosotros mismos y desarrolla nuestra cognición social.</p>	<p>Mindfulness, Yoga, Gestalt tienen un efecto beneficioso en el ámbito educativo por el efecto cognitivo. Hay un aumento de la empatía.</p>	