

Albert Chamorro i Sabrat.

Psicòleg Clinic.

C/ Girona 161, pral 2ª.

TF: 626936396.

LA COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE.

Este pequeño texto pretende aclarar algunas dudas que podáis tener como padres sobre la comunicación con vuestros hijos o hijas adolescentes. La Fundació Presme, organizadora de estos talleres en colaboración con ICE de la UAB y el Centre de Famílies La Sedeta, y a la que agradezco su amable invitación para dar esta charla, me ha transmitido algunas de las cuestiones que deseáis abordar y que trataremos más adelante.

Intentaré responder a estas preguntas y a otras que pienso que os pueden interesar. Mi exposición se dividirá en cuatro partes: en primer lugar, explicaré las características fundamentales del funcionamiento mental de un adolescente. Veréis como desde la comprensión de dicho funcionamiento, pasaremos con facilidad a la segunda parte, cómo comunicar con el adolescente, cosa que será mucho más sencilla después de haber entendido cómo “opera” la mente adolescente. Ahí aclararé, en la medida en que me sea posible, las dudas que habéis expuesto. En una tercera parte, os daré algunas técnicas o trucos para mejorar la comunicación e imposición de normas en el adolescente. Y finalmente, os daré algunos indicadores de conductas que son normales en un adolescente y de otras que no lo son, y que por lo tanto señalarían la necesidad de consultar con un especialista.

I-CARACTERÍSTICAS DEL FUNCIONAMIENTO MENTAL ADOLESCENTE.

La adolescencia empieza con el final de la niñez y termina con el principio de la vida adulta. Constituye la última etapa del desarrollo. Aunque para algunas personas el trato con el adolescente resulte predominantemente agradable, para otras personas y en según qué situaciones representa un calvario. Hay algunas cuestiones fundamentales para entender el funcionamiento mental adolescente, que describo a continuación.

1- Aunque razone como un adulto, no es un adulto.

A partir de cierta edad, el adolescente razona con una lógica formal *aparentemente* igual que un adulto. Pero en realidad, a nivel emocional funciona muy a menudo como un niño. Así, despliega, sobretodo en confianza, una serie de “golpes bajos” que un adulto sin trastorno de la personalidad difícilmente daría. Por ejemplo, un chico de 15 años le dice a su madre(madre soltera), cuando ella le pide que no juegue más a un juego on line “ a tí lo que te pasa es que eres una amargada que no encuentra pareja y no haces más que estar pendiente de mí porque no sabes estar sóla, vete haciendo a la idea, porque en breve yo viviré mi vida”. La madre, a la que ha estado pidiendo mimitos un rato antes, se queda a cuadros. Porque, encima, el niño, contrariado por una tontería, le dice cosas que son verdad, y que nadie le diría o por lo menos le diría de esta manera. Es decir, el niño ha captado la situación como un adulto de cuarenta años, pero la maneja como un niño de dos. A nivel psicológico podemos formular esto como una disharmonía entre el funcionamiento mental, capta como un adulto, explota como un niño. A nivel neurofisiológico debemos de tener en cuenta que la mielinización del córtex prefrontal, que nos ayuda a planificar y organizar las acciones y la información, no termina hasta los veinte años, aproximadamente. Es decir, esta “explosión” que en un adulto nos haría pensar en un trastorno de la personalidad, es normal en un adolescente. Pero volvamos a la madre. A quién tiene delante? A un adulto borde y maleducado o a un niño que no sabe lo que dice? En puridad no podríamos decir que no sabe lo que dice. Porque lo sabe. Pero no lo sabe del todo: ha captado una realidad empatizando con la situación de su madre, pero no ha captado las consecuencias de lo que le dice ni la desproporción entre la petición de su madre (poner límites a su comportamiento) y su respuesta de ataque .

2- La adolescencia es una crisis de oposición.

Un niño de dos años mira a ver si la madre o el padre lo siguen, y cuando ve que lo hacen, se va, en general con una sonrisa de satisfacción. Cuando hay prisa y los padres se exasperan, sigue haciendo lo mismo...Hasta que los padres, en vez de seguirlo, le dicen, “nos vamos”... y se van en dirección contraria. En general, el niño se da la vuelta y sigue a los padres, a regañadientes y enfadado como una mona. Pero sigue. En realidad, se iba en dirección contraria para demostrarse que él se mueve independientemente de lo que sus padres le digan. “Si tú me dices ven, yo puedo no venir.” Eso parece pensar el niño, que con sus desacatos a la autoridad parental está comprobando que es diferente,

que puede tener su propio criterio. Por eso sonrío. Lleva la contraria, pero no es por molestar, sino por comprobar su autonomía, la independencia de su “yo” en relación a los padres, que son sus seres más queridos y de los que depende absolutamente. En la adolescencia, se da el mismo fenómeno, pero a otro nivel. La respuesta suele ser de oposición a nivel verbal. Casi siempre. Pero, como en el niño de dos años, no es por molestar, aunque moleste. Es por saber que tiene un criterio propio. Y la máxima intensidad de la crisis de oposición no se da, si todo va bien, en el entorno general, sino con los padres. Por lo cual hay que entender el “nada de lo que digo le parece bien” en el marco de la construcción de identidad adolescente, cuestión que ayuda a los padres a no desesperarse pensando que su hijo encuentra mal casi todo lo que dicen o hacen.

3- Regresión y progresión en la adolescencia.

Los movimientos evolutivamente progresivos son una exigencia en el adolescente: debe de tener cada vez más responsabilidad con sus estudios, ser más autónomo, hacerse cargo de los cambios en su cuerpo y de la posibilidad real de tener relaciones sexuales con sus iguales, renunciar a la posición de “niño” tanto en la sociedad como en su familia. En realidad, un adolescente normal va a reivindicar esa posición: “no soy un niño”, “no me trates como si fuera pequeño”, etc. Pero, aunque reivindique lo progresivo, va a necesitar tener un pie en lo regresivo, es decir, poder *empequeñecer* a veces. Este fenómeno desconcierta a menudo a las familias. Por ejemplo, un amigo de los padres les comenta lo maduro que es su hijo, “el viernes pasado mi mujer se desmayó, y el chaval llamó al 061, cuando llegué a casa ya estaba todo resuelto, está hecho un hombre”... Y los padres piensan que al cabo de dos horas se peleó como un energúmeno con su hermano de 9 años para ver quién podía jugar a la play.

Esos cambios en el modo de actuar son plenamente normales en la adolescencia y los padres no deben de vivirlos como una afrenta. Así, el mismo adolescente que con 17 años se pelea (sin agresiones físicas) con su hermanito de 9 cuando están los padres, va a actuar como un adulto si están solos y el hermanito se encuentra mal. Es importante no vivir esos cambios como algo anormal o de desafío a los padres, sino como un comportamiento adecuado: cuando los padres están, yo puedo ser pequeño, pero si no están y hay un problema debo de ser mayor.

4- La identidad y el grupo adolescente.

La crisis adolescente tiene como objetivo resolver la identidad. El adolescente, ya no niño, se plantea “¿quién soy?”. En ese marco existencial, como ya hemos dicho, se opone a los padres de manera casi sistemática, “me opongo, ergo sum”. Pero el adolescente debe de tener otros intercambios, para ir configurando su identidad. Muchas veces, algunos adultos, como algún profesor al que admiran o quieren, o un profesional de la salud mental, un psicólogo, por ejemplo, pueden erigirse en referentes adultos diferentes de sus padres. Sin embargo, nada puede reemplazar al grupo de pares, es decir, los amigos o colegas. Quedan, hablan, chatean, se mandan mensajes. Discuten, hablan sobre sus cosas, sus preferencias, a veces y si el nivel cultural es alto, sobre el sentido de la vida. Se definen por oposición a los adultos e identificación entre ellos, sus valores, sus preferencias y odios.

Los adolescentes casi siempre oponen opiniones de los amigos a opiniones de la familia. “Pues mi amigo tal cree que...” Muchas veces se trata de opiniones que el adolescente comparte, pero que no se atreve a afirmar de motu proprio. Algunos padres inseguros o pueden entrar a veces en rivalidad con los amigos, creyendo “cómo es posible que le haga caso a un chico que conoce desde hace un par de semanas y no nos haga caso a nosotros...” Es normal. Y no os creáis que no os hace caso. Simplemente, está construyendo cómo quiere ser, y necesita alternativas. Es frecuente que un adolescente que se opone a una norma de casa, como que en los fines de semana o come o cena con los padres, cuando habla con otros presente como normal la norma que hay en su casa.

Muchas veces los padres se desesperan pensando que nada de lo que hacen o dicen “queda” en el chico. Eso no es así. Pero en el marco de una crisis de oposición, nadie va a decir “qué bien me educas, gracias”... Ello se dará, con suerte, al cabo de diez años. Pero el efecto “poso” se da a lo largo de la educación.

5- La identidad y la orientación sexual.

La adolescencia remite a la sexualidad. El niño, en condiciones normales, explora su cuerpo, pero es en la adolescencia donde se da una explosión del deseo sexual, tanto en la fantasía como en la realidad. Hay que señalar la gran cantidad de prejuicios e incorrecciones que los adultos tenemos en cuanto a la sexualidad. Se suele confundir la identidad sexual con la orientación sexual, incluso a veces en los profesionales sanitarios. La identidad sexual significa en qué sexo se identifica una persona, con independencia del sexo real. Soy hombre, soy mujer. Cuando hay una diferencia entre el sexo real de una

persona y cómo se siente, hay una disparidad en la identidad sexual. Dicha disparidad no se suele dar en la adolescencia, sino en la infancia, y la solución suele ser un cambio quirúrgico de género. Los padres deben de estar a la escucha de estas diferencias desde pequeños y no silenciarlas, a la vez que no creer que se pueden “resolver” educativamente, puesto que ello no es así. Es decir, prohibiéndole a un chico que juegue con muñecas o fomentando que una chica haga ballet o patinaje artístico en vez de fútbol americano no vamos a modificar su identidad sexual. Ni tampoco un chico “femenino” en gustos o una chica “masculina” en gustos van a presentar necesariamente una identidad sexual distinta de la biológica. La orientación sexual no tiene que ver con “soy hombre o mujer”, sino con “quién me atrae sexualmente”. Hablamos de orientación sexual heterosexual cuando una persona siente atracción sexual por los miembros del otro sexo exclusivamente; de orientación sexual homosexual cuando una persona siente atracción sexual por los miembros de su mismo sexo exclusivamente; y finalmente, hablamos de orientación sexual bisexual cuando una persona se siente atraída por miembros de ambos sexos. Los expertos no consideramos ninguna de dichas opciones sexuales como patológica, cuestión que empieza a ser asumida por la mayoría de la población en nuestra sociedad, lo mismo que sería una aberración considerar patológico ser blanco o ser negro, tener los ojos azules o marrones. Sin embargo, sigue siendo parcialmente aceptada una hipótesis psicologista sobre la orientación sexual. La evidencia científica obtenida hasta ahora muestra que esto no es así. “Si un chico es homosexual, es porque el padre es distante y la madre sobreprotectora y absorbente...” Eso tiende a ser totalmente invalidado por los estudios de adopciones por parejas justamente homosexuales: el porcentaje de homosexualidad, cuando hay dos papás o dos mamás ronda el 10%. Es el mismo porcentaje que se da en parejas tradicionales y en la población general.

Así que si un hijo muestra una orientación homosexual, no tiene que ver con factores de buena o mala educación ni con “fallos” de nadie, ni del hijo ni de los padres.

Ello no obstante, no hay que confundir los “escarceos” con una persona del mismo sexo (o del sexo contrario, o de los dos) que puede mostrar un adolescente, con una orientación sexual definitiva. Estos “ensayos” son absolutamente habituales sobre los 12/13/14/15 años. Los padres deben de tolerarlos, sin “etiquetar” a su hijo o hija de homosexual, heterosexual o bisexual. Tolerarlos no significa no poner límites, por supuesto. Por ejemplo, puede prohibirse que el adolescente tenga relaciones sexuales en casa sin que ello signifique que se desaprueba su sexualidad.

Sobre los 16/17 años suele cristalizar la orientación sexual. Es importante, como padres, tener en cuenta que no hay

que “hacer nada” por modificar dicha cristalización, sobre todo porque no hay nada que hacer. Intentar incidir en ello es meterse en un camino sin salida, puesto que no se puede modificar dicha orientación. Los esfuerzos deben de dirigirse en superar los prejuicios, si los hay, por parte de los padres y aceptar a su hijo tal como es, a la vez que defenderlo de la homofobia que todavía se da, afortunadamente cada vez menos, en nuestra sociedad. Y finalmente, un par de observaciones: desde mi práctica clínica con adolescentes y sus familias, vengo observando que si bien la homosexualidad se suele aceptar como una orientación sexual válida, ello no es así en la bisexualidad: muchas veces se califica de “vicio”, obligando al adolescente a “definirse” como si ser bisexual fuera una tara o un error que hay que subsanar. Y finalmente, dar al traste con otro tópico incluso sostenido desde frentes de liberación gay hasta hace poco, que consiste en pensar que la orientación sexual es una elección consciente y libre: desde mi experiencia clínica puedo asegurar que ello no es así: la gente no elige quién le gusta, los hay homosexuales, heterosexuales o bisexuales, pero eso no es una elección consciente, lo mismo que no decidimos conscientemente si nos gustan los croissants de chocolate, las albóndigas con sepia o las acelgas hervidas. Podemos elegir no comer croissants con chocolate porque queremos adelgazar o tenemos colesterol, pero no podemos elegir que no nos gusten. En un asunto tan importante como la sexualidad, los principios parecen ser los mismos, y elegir renunciar al deseo en esta esfera de la vida suele llevar al desastre psíquico y a la imposibilidad de tener una relación de pareja amorosa y constructiva.

6- Intimidad- independencia y control.

El adolescente empieza a necesitar espacios de intimidad, en relación con lo que hemos expuesto en algunos apartados anteriores. Se enfada, con razón, si sus padres curiosean sus cosas o también si entran en su habitación sin llamar a la puerta y esperar un rato. Necesitan espacios de intimidad sexual(masturbación), de intimidad de charla con los amigos, espacios para pensar durante un largo tiempo sobre el sentido de la vida, cómo son, cómo es el mundo, cómo quieren ser y cómo quieren que sea el mundo. Ello los lleva a querer estar solos, o acompañados pero sin padres, así como a una necesidad de que les “dejen en paz”, que “no les rallen”, que confíen en ellos...Cosa que choca con una obviedad, y es que en muchos asuntos de la vida no están preparados para estar totalmente libres, “fuera de control”. El equilibrio entre lo que hay que controlar y lo que no no es siempre fácil, siempre se da una franja de incertidumbre. Es muy útil plantearse qué cosas son potencialmente graves y cuáles no. Por ejemplo, si el chico quiere quedar en la plaza Catalunya

con una gente a las 12 de la noche, está claro que puede haber peligro. ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Para hacer qué? ¿Hasta qué hora?. Estas preguntas suelen molestar al adolescente, pero son estrictamente necesarias, a la vez que recordar que el adolescente *no está en edad de informar*, sino de *pedir permiso*, puesto que no tiene suficiente criterio para valorar según qué peligros. En general, los planes para no hacer nada, quedar en un parque, por ejemplo, suelen tener mucha relación con el consumo de drogas o botellones.

II- LA COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE: ASPECTOS PRÁCTICOS.

Si tenemos en cuenta las normas básicas de funcionamiento adolescente, comunicar con él nos va a ser mucho más fácil. De entrada, tenemos que tener en cuenta que el adolescente, como el niño, necesita que el adulto ocupe una posición complementaria, y no simétrica. Es decir, la diferencia generacional y de autoridad debe de estar presente para poder cumplir el deber de protección del menor. El puede opinar, razonar, pedir, quejarse. Pero la autoridad la tienen los padres *siempre*. Si no es así, las cosas empiezan a ir muy mal. A veces, los padres viven mal la oposición, pretenden que el chico debería de entender y obedecer sin chistar... pero es que hay que recordar que el adolescente *necesita* oponerse y discutir. Pero hay que salir de la simetría. La relación simétrica significa una relación de igual a igual. Por ejemplo, si un adolescente se enfurruña, “pero dime ya si sí o no”, y los padres prevén que el no en ese momento va a suponer una tragedia tamaño pollo de granja, es totalmente conveniente que aparquen el tema: “bueno, ya veremos”. Si el chico insiste, se puede insistir simplemente diciendo “te he dicho que ya veremos, mañana lo hablamos”. Y si sigue insistiendo, no es conveniente responder. En este sentido, responderé a una de las cuestiones que planteabais, cómo hacer para romper la tendencia a “hacer morros” a los padres. Pues la respuesta a la pregunta es que hacer morros a los padres es inevitable en una adolescencia normal. Quizás es útil pensar que lo anormal es que el chico haga morros a todo el mundo, se porte mal a niveles exasperantes o se ponga en riesgo. Imaginad a un niño de dos años, mira si la mamá le sigue, se ríe y se va. Está comprobando que es autónomo. Si la mamá le llama, incluso se enfada, es probable que se siga riendo y se vaya más lejos. “Yo no soy mamá”. Pues el adolescente se halla en una disyuntiva similar, aunque de manera simbólica. No “se va”, como el niño de dos años, pero “se va” a nivel de distancia de pensamiento, y lo hace de una manera torpe, enfadado por una tontería, en realidad necesita separarse, distanciarse como el niño de dos años, aunque sigue siendo muy dependiente de los padres. Un adulto seguro y normal, si discrepa con sus padres, pues bueno, piensa distinto en

ese tema y punto. Pero un adolescente necesita enfadarse por la discrepancia. Así es de dependiente y quiere ser independiente, por eso se enfada. Por otro lado, parte de los límites que el adulto debe de sentir de manera intrapsíquica, (“me apetece, pero no me conviene ahora”), el adolescente debe en parte, todavía, sentirlos de manera extrapsíquica: “papá no me deja irme a dormir a las 4 un día entre semana, aunque sea mi fiesta de cumpleaños con amigos. Papá es un dictador peor que Franco”. Es importante como padres no confundir la oposición simétrica (tú quieres A pero yo te obligo a hacer B) con algo que podríamos conceptualizar como el préstamo de funciones mentales que todavía no están presentes de manera suficiente en vuestro hijo, y que significan el ejercicio de una labor de cuidado, igual que le dabais la papilla de frutas aunque no le gustara. Vosotros llegáis donde él no llega, y encima os lo paga con morros. Pensad que eso es un signo de que la adolescencia de vuestro hijo va bien. Más adelante os daré algunos “trucos” para que la frecuencia de los morros sea menos habitual, pero pensad que los morros son parte de lo normal en la adolescencia, lo mismo que los cólicos y los llantos lo son en la primera infancia.

Lo mismo ocurre con otra de vuestras preguntas: “¿Cómo combatir la prepotencia del adolescente?”. Veamos, de entrada, lo que significa “prepotencia”. Obviamente, es algo que se da antes que la potencia. En realidad, pues, refleja inseguridad. Es importante razonar con el chico sin entrar en escalada simétrica (tú gritas, yo grito más) y mantenerse firme en lo que se dice. Planteabais otra cuestión, que es cómo hacer para no “alterarse” cuando el adolescente lo pone difícil. Además de los “trucos”, puede ser útil pensar en la necesidad de oponerse como momento evolutivo, no tomarlo a nivel personal, es decir, poder darnos cuenta de que nos habla así no porque hemos hecho algo mal, o porque tiene mal carácter, sino porque es adolescente y yo ocupo el lugar de padre o de madre. Ello no obstante, hay que poner límites si las formas son demasiado incorrectas (“A mí no me hables así”/ “En ese tono no te voy a dar permiso para nada. Vamos a volver a discutir cuando puedas usar un tono correcto”).

Respecto al uso de nuevas tecnologías, hay que intentar conocerlas. Algunos juegos on line, como por ejemplo el LOL, son potencialmente muy adictivos, ya que si el chico simplemente no juega, pierde calificación y puntos. Deberá, por supuesto, regularse su uso, mediante contingencias y normas. Si el uso es irregulable, debe prohibirse temporalmente el acceso al juego. Veamos a continuación algunas técnicas o trucos que facilitarán la comunicación y la aplicación de normas.

III-TÉCNICAS FACILITADORAS DE LA COMUNICACIÓN E IMPLANTACIÓN DE NORMAS EN ADOLESCENTES.

- 1- No entrar nunca en escalada simétrica.
- 2- Ir siempre un pasito por delante. El adolescente funciona en la inmediatez, sin embargo nosotros debemos anticiparnos. Así, por ejemplo, “Si quieres salir el sábado por la noche, me tienes que decir antes del viernes a qué hora, con quién y para hacer qué”.
- 3- Pactos. Cuando el adolescente se halla en un funcionamiento en “modo progresivo”, más adulto, se puede pactar con él. Por ejemplo, si llama diciendo si puede quedarse una hora más de forma razonable.
- 4- Por el contrario, cuando el adolescente empieza a funcionar de modo regresivo, pidiendo de todo, de cualquier manera, hay que recurrir a la contingencia : “si quieres salir, debes de ordenar primero tu habitación.” Si insiste, hay que intentar no variar ni un ápice la contingencia: “Sí, claro que puedes salir. Cuando hayas ordenado tu habitación. Venga, ordénala rápido y así sales antes.”
- 5- Evitar el uso de adversativas cuando el chico ha hecho algo bien. “está bien sacar un diez en mates, pero la biología, qué?” Es mejor separar las cosas, puesto que la adversativa impide un buen momento con el chico, y esos buenos momentos son muy necesarios. Ya nos ocuparemos de la biología en otro momento.
- 6- Aplazar. Hay que ir con cuidado especial si el adolescente nos irrita mucho. Por ejemplo, en vez de venir a cenar, llega a las once, sin avisar, borracho y grosero. En ese momento es mejor decir “vete a dormir y ya hablaremos de esto mañana” que, por ejemplo, anunciar un castigo desde un estado de ánimo obviamente airado. Porque nos puede salir “que te quede claro que no sales más en todo el año y te quedas sin play, pc, móvil y.....” Desde luego, estos castigos no van a poder sostenerse y además suelen provocar una réplica a gritos del chico, con lo cual es fácil entrar en escalada simétrica, ya que los adultos también andaremos “calentitos”. Con lo cual se pierde autoridad: por un lado caemos en su juego (discusión acalorada) y por otro lado probablemente no podremos hacer cumplir el castigo.
- 7- Olvidar los hechos en sí y hacer una lectura de la situación. Esto puede servir cuando el chico intenta ponernos en una situación imposible: “Si te digo que sí, te enfadas, y si te digo que no, también. Entonces, de qué va eso? ¿Es que quieres que nos enfademos?”
- 8- Poner en palabras las situaciones repetitivas y disfuncionales: “Si sigues mirando la TV y no haces los deberes,

entonces pasará como ayer: llegará la hora de salir, te tendré que decir que no porque no habrás acabado, tú te vas a sentir contrariado y yo me tendré que enfadar contigo. Así que, ¿por qué no empiezas ya y nos ahorramos todo ese mal trago?

- 9- Reconocer los errores. “Sí, hijo, es verdad, hoy estoy yo de muy mal humor. Tal vez me pasé riñéndote.”
- 10- Cuidado con la caracterización. Es importante evitar señalar (e incluso pensar) como rasgos de carácter las actitudes adolescentes. “Eres brusco, grosero y egoísta como tu tío, y mira que hago todo lo que puedo para que no te parezcas a él”. El comportamiento brusco, grosero (explosivo) y egoísta son rasgos normales en la adolescencia. Se deben de señalar (“estás siendo muy egoísta: sabes que para papá y para mí es muy importante ir a Puigcerdá este fin de semana, no nos podemos quedar porque tú hayas hecho otros planes de repente”), pero no deben de “etiquetarse” como carácter.
- 11- No tomar las situaciones a nivel personal. (Por qué es amable con todo el mundo menos conmigo? Qué hago mal?)
... Es menos amable porque eres su padre/madre y se regresa contigo. Es normal. Lo anormal es que sea “borde” en todas partes menos en casa. Dicho en castizo, la confianza da asco y los padres son los seres en quien más confianza tienen los adolescentes.
- 12- Es un momento evolutivo. A veces los padres se desesperan: ¿Siempre va a ser así? Dónde está aquel niño tan dulce? Etc. Bueno, pues no, siempre no será así. Son cosas que se saben, pero conviene ir las recordando. Es gasolina para el motor de la paciencia.
- 13- Pocas normas, y claras es mejor que muchas y confusas o variables.
- 14- Confiad en el efecto “Dépôt”. Habéis repetido cien mil veces que no hable así delante de su abuela, pero no parece surgir efecto. Veréis como un día, de repente le dice a un amigo “tío, pero es tu abuela, no puedes hablarle así, no está bien”... y con un poco de tiempo, también cambiará él.
- 15- Un largo etcétera. Hay tantas técnicas útiles que no pueden explicarse todas en una charla. Sin embargo, todas tienen sus raíces en la adaptación al modo de funcionamiento del adolescente, que recordemos es variable, a tener claro que estamos en una posición no simétrica, sino complementaria y de autoridad, así como en intentar mantener pautas de comunicación asertivas y evitar actuar desde la emoción acalorada.

IV- QUÉ ES NORMAL Y QUÉ NO EN UN ADOLESCENTE. INDICADORES DE CONSULTA A ESPECIALISTA (Psicólogo Clínico o Médico Psiquiatra.)

Es normal: Que presente un humor variable y lábil; que discuta hasta la exasperación; que en casa se muestre “niño chico”; que adopte una actitud prepotente; que haga morros a los padres; que pase tiempo sólo, meditando, “dejadme en paz”; que piense que el mundo hay que cambiarlo; que “estalle” a veces; que no haga caso de manera inmediata.

Son motivo de alarma: Que se muestre violento en casa o en la escuela (puñetazos a la pared, ruptura de muebles, agresiones o intentos de agresiones a los padres, a los compañeros o a los profesores); que no haga grupo de amigos (a partir de 15/16) o que se relacione mal con sus iguales; rendimiento académico malo a pesar de tener una inteligencia normal o superior; estados de pasotismo generalizado acompañados de trastornos del sueño, del apetito; autolesiones (cortes); situaciones extrañas (que piense que todo el mundo le tiene manía, o que explique cosas sin lógica, o hable sólo en su habitación); cambios súbitos y muy bruscos en el humor (suelen ser indicadores de consumo de sustancias o de problemas de personalidad o afectivos que pueden ser importantes); chicos que no dan lugar al adulto (quejas repetidas del cole, no hace caso a los profesores, no hace caso a los padres); algunas situaciones de “bullying”: a veces tienen que ver con prejuicios sociales en el grupo escuela o con disfunciones grupales importantes, pero otras, sobre todo si se repiten, tienen que ver con una mala interacción del chico con sus iguales; no querer ir a la escuela o instituto de forma sostenida .

Espero haberos ayudado un poquito en la comprensión y comunicación con vuestro hijo o hija adolescente.

Si queda alguna duda que aclarar, podéis contactarme al mail, acsalvat@hotmail.com