

ADOLESCENTES

Fuera de control

Pasan horas atrincherados en su habitación o en el baño, gritan a destiempo, dan portazos, escuchan música a todo volumen y contestan de manera airada. Son adolescentes. Saber comunicarse con ellos es fundamental para conseguir una convivencia aceptable

TEXTO OLGA FERNÁNDEZ FOTOS LUIS RUBIO

ADOLESCENCIA Y REBELDÍA van íntimamente unidas. Los adolescentes de hoy se rebelan porque quieren disponer de más tiempo para salir con sus amigos, dedicar más horas de ocio a las nuevas tecnologías, escuchar música sin interrupción o porque sus hermanos pequeños salen siempre victoriosos en los conflictos domésticos. Su rebeldía también va unida a cambios emocionales y de ánimo: pasan de la alegría a la tristeza en cuestión de minutos. Y el choque con los padres es inevitable. ¿Por qué ocurren estos cambios? ¿A qué responden? El doctor Antonio Russi, neurólogo en el Centro Médico Teknon, de Barcelona, tiene la respuesta: "Durante la adolescencia hay modificaciones en el hipotálamo, una parte del cerebro que activa la producción

de hormonas; esto lleva a los cambios de comportamiento y a que aparezca la rebeldía". La transición de niño a adulto implica romper con el pasado en cuanto a gustos y aficiones. "Al inicio de la pubertad se da una transformación radical del sistema de recompensa cerebral, puesto que se pierden aproximadamente el 30% de los receptores de dopamina —explica Antonio Corredera, psicólogo y director del centro Crecimiento Positivo—. Como consecuencia, se produce una reducción y/o anulación de las pequeñas alegrías del pasado, como las excursiones con los padres, por poner un ejemplo. Las mismas actividades y diversiones que hace poco tiempo les resultaban apasionantes, ahora les resultan aburridas y desean explorar otras opciones". →



JIMENA MARTÍN 14 AÑOS
"Cambias de actitud constantemente: eres un poco bipolar"

"Esta es una época de cambio, así lo siento. Tan pronto estás contenta, como triste o enfadada. Cuando era pequeña no tenía que preocuparme tanto por las cosas, en cambio ahora tengo más responsabilidades y esto hace que esté más inquieta. Por un lado añoro la infancia porque estaba siempre jugando y no tenía que estudiar tanto, pero por otro lado me gusta la adolescencia porque descubres un nuevo mundo y aprendes más cosas de la vida. Mi rebeldía sale cuando mis padres insisten demasiado con algunas cosas y me agobian, por ejemplo con los estudios. Choco con ellos por la hora de llegada a casa. Ellos me la ponen a las nueve y media de la noche y a mí me gustaría contar con una hora más".



FOTO JUANFRAN FERNÁNDEZ

CLAUDIA ACEVEDO 13 AÑOS
"Mi vida ha cambiado desde hace un año"

"He notado un cambio brusco desde el año pasado a este: ahora puedo salir durante más tiempo con las amigas y mis padres no me controlan tanto, pero también tengo más responsabilidades en casa y más horas de estudio. Echo de menos la infancia, antes no estudiaba tanto y disponía de más tiempo de ocio. Tampoco tenía tantos cambios de ánimo: **ahora contesto con frecuencia a mis padres y me siento rebelde**. Lo positivo de la adolescencia es que soy más autónoma. ¿Lo negativo? Que mis padres siempre le dan la razón a mi hermana (7 años) porque dicen que es pequeña".



FOTO JUANFRAN FERNÁNDEZ

ADRIÁN FERNÁNDEZ 16 AÑOS
"Haces cosas sin pensar y luego no hay remedio"

"Sé que la adolescencia es una etapa de cambios. **Soy consciente de que he cambiado: ahora mi estado de ánimo es más inestable, tan pronto estoy contento como triste**. Los gustos también son diferentes: por ejemplo, ahora me interesa visitar los museos y antes no. La ventaja de esta nueva etapa es que me siento más independiente porque tengo libertad para salir. La parte negativa es que haces cosas sin pensar y luego no hay remedio".

→ **CLAVE PARA COMUNICARSE: ESCUCHARLES.** Los adolescentes suelen focalizar la rebeldía en sus progenitores, esos adultos que les "controlan la vida". Es normal que surjan conflictos entre ambas partes, sobre todo cuando los padres recurren a los castigos o a enfados como solución a determinadas situaciones. Entonces es cuando el adolescente muestra su rebeldía. Para el psicólogo Antonio Corredera, el conflicto entre padres e hijos ayuda al crecimiento de todos, "es una oportunidad para aprender", insiste. Una de las claves para superar los conflictos es hablar: "Hay una diferencia entre el adolescente real y el que los padres se imaginan. La única manera de descubrir quién es el adolescente que hay ante ellos es escucharle", dice el psicólogo.

Los expertos coinciden al decir que lo importante es mantener los canales de comunicación abiertos con los hijos durante esta etapa de cambios. "Hay que establecer un espacio comunicativo donde padres e hijos puedan hablar con normalidad de las cosas que les suceden", aconseja Rosa María Barriuso, psicóloga y *coach* en la Escuela Europea de Coaching. Esta experta insiste además en otros dos factores: la confianza y la manera de enseñar. La primera puede perderse cuando se educa a los niños para agradar solo de cara al exterior. "En estos casos, cuando llegan a la adolescencia, suelen reaccionar con rebeldía a este tipo de enseñanza; cada vez que el hijo defrauda a los padres, estos suelen retirarle la confianza y recurren al control -explica Rosa María Barriuso-. Los padres deben generar un espacio de reconstrucción de la confianza perdida, asumiendo el riesgo de que el hijo puede volver a fallar y apoyándole progresivamente en una comunicación abierta". La transmisión del aprendizaje por parte de los progenitores es clave para que los adolescentes puedan superar retos de manera progresiva. "En este proceso, considero importante entender el error, sea cual sea, como una lección y no como un fracaso. Si no es así, se pueden producir bloqueos en los chicos o en su relación con los adultos", concluye esta experta. **DOM**



PABLO GRINDA 13 AÑOS
"Mis padres me dicen continuamente que ya soy mayor"

"He oído que la adolescencia es una etapa de la vida en la que te conviertes en adulto. Yo sí noto ciertos cambios: **ya no me gustan los mismos juegos, antes jugaba con los puzles y ahora con las pantallas**. También noto cambios de humor con respecto a mis padres, pienso que todo el día me están fastidiando, aunque ellos dicen que no. Lo mejor de esta etapa es que siento que me hago mayor. Y lo que más me molesta, que mis padres me repitan continuamente que deje las pantallitas".

¿Y SI LLEGAN A CASA CON UNA COPA DE MÁS?

La motivación constante por explorar nuevas conductas anima a los jóvenes a coquetear con el alcohol. De hecho, según la Encuesta Escolar sobre Alcohol y Drogas en España (ESTUDES) 2010-2011, **la edad media de inicio del consumo de alcohol entre los menores es de 13,7 años**. Los padres son incapaces de imaginar a su hijo ebrio, pero ¿qué hacer si sucede? ¿Cómo manejar esta situación? El psicólogo Antonio Corredera aconseja seguir estas pautas:

1. Controlar las emociones. Las emociones y los sentimientos pueden hacer que los padres reaccionen de forma inadecuada, impulsiva e incluso contraproducente. "Deben prepararse, porque esta es una situación importante y el adolescente puede aprender de ella. Consejo que respiren profundamente, mantengan una postura seria y piensen bien lo que van a decir", dice el psicólogo.

2. Hablar con él cuando esté sobrio. Hablar con alguien bajo los efectos del alcohol, en su primera borrachera especialmente, no es demasiado inteligente, ya que no está en condiciones de ofrecer una respuesta satisfactoria e incluso puede aumentar el enfado de los padres. Lo mejor es intentar obtener respuestas al día siguiente.

3. ¿Qué ha sucedido? Al día siguiente, es esencial que el adolescente rinda cuentas. Se debe hablar con él en tono de conversación, no de interrogatorio. "Hay que tener preparadas preguntas 'abre-ostras', es decir, preguntas que no admitan una respuesta monosilábica por parte del adolescente. También hay que dejar que se explique, si quiere hablar; es importante que sea una conversación en la que los padres puedan conocer lo que ha ocurrido", aconseja el psicólogo. Conviene también hacer referencia a las normas incumplidas: es importante que comprenda que las ha roto y debe responsabilizarse de las consecuencias.

4. Un castigo razonable. Se tiene que poder cumplir y ha de ajustarse a las normas infringidas. Aterrorizar al adolescente con castigos desproporcionados genera respuestas negativas.