



**GUÍA PARA ENTENDER
A TU HIJO O HIJA
ADOLESCENTE**

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES

CONSTRUYENDO PUENTES

EMOCIONALES



MÓDULO 7

Reconociendo nuestras propias emociones: Un paso esencial

Para construir puentes emocionales sólidos con nuestros hijos, primero debemos ser conscientes de nuestras propias emociones y cómo estas influyen en nuestras interacciones. A veces, como padres, es fácil enfocarse en las emociones de nuestros hijos y olvidar que nosotros también estamos atravesando por nuestros propios desafíos emocionales.

Recuerdo la historia de Patricia, una madre que siempre se mostraba fuerte y controlada frente a sus hijos, pero que en su interior lidiaba con el estrés del trabajo y la preocupación por el futuro de su familia.

Patricia notó que sus hijos estaban cada vez más distantes, y aunque su primer instinto fue culpar a la adolescencia, algo en su interior le dijo que debía mirar más de cerca. Al reflexionar, se dio cuenta de que su constante estado de preocupación y su falta de comunicación abierta estaban afectando a sus hijos.

La terapeuta Brené Brown, en su libro "Los dones de la imperfección", nos recuerda que la vulnerabilidad no es una debilidad, sino una muestra de coraje. Al permitirnos ser vulnerables con nuestros hijos, les enseñamos que está bien no tener todas las respuestas y que nuestras emociones también merecen ser atendidas. Este reconocimiento mutuo crea una base sólida para construir una relación más abierta y honesta.

La base del puente: Comunicación abierta y honesta

La comunicación es la base de cualquier relación, y cuando se trata de la relación entre padres e hijos, es fundamental para construir un puente emocional fuerte. Pero no hablamos solo de hablar y escuchar; se trata de cómo lo hacemos. La comunicación abierta y honesta es clave para que nuestros hijos se sientan seguros al compartir sus pensamientos y emociones.

Pensemos en Sofía, una madre que siempre había creído que hablaba con franqueza con su hijo Tomás. Sin embargo, notó que últimamente él se mostraba más reservado, menos dispuesto a compartir lo que le pasaba. Sofía decidió dar un paso atrás y reflexionar sobre su estilo de comunicación. Se dio cuenta de que, aunque siempre estaba dispuesta a escuchar, muchas veces respondía con consejos o soluciones antes de que Tomás terminara de hablar.

Decidió cambiar su enfoque, dando más espacio a Tomás para expresarse sin interrupciones, y mostrándole que estaba ahí para escucharlo, no solo para resolver sus problemas. Este cambio en su comunicación abrió una nueva puerta en su relación, permitiendo que Tomás se sintiera más cómodo al compartir sus pensamientos y sentimientos.

Marshall Rosenberg, en su libro **"Comunicación no violenta"**, sugiere que la clave para una comunicación efectiva radica en la escucha empática, donde se prioriza entender lo que el otro está sintiendo, sin apresurarse a juzgar o solucionar. Esta práctica no solo fortalece la relación, sino que también enseña a los adolescentes a ser más reflexivos y considerados en sus propias interacciones.

El pilar de la empatía: Ponerse en el lugar del otro



La empatía es el pilar que sostiene cualquier puente emocional. Cuando practicamos la empatía, no solo escuchamos las palabras de nuestros hijos, sino que también tratamos de entender lo que están sintiendo detrás de esas palabras.

Es un acto de amor que demuestra que estamos dispuestos a ver las cosas desde su perspectiva. Sin embargo, este proceso no es tan sencillo como parece.

Lucas, padre de Clara, una adolescente de 15 años, solía tener dificultades para entender por qué Clara se preocupaba tanto por cosas que a él le parecían insignificantes. Comentarios como *"No es para tanto"* o *"Ya se te pasará"* eran frecuentes en sus conversaciones. Un día, Clara le dijo: *"Papá, parece que no te importa lo que siento"*. Esa frase resonó en Lucas, quien decidió que debía hacer un esfuerzo por comprender mejor a su hija. Comenzó a practicar la empatía, preguntándole más sobre sus sentimientos y preocupaciones, y tratando de ver las situaciones desde su punto de vista. Con el tiempo, Clara sintió que su padre estaba más presente y que realmente le importaba lo que ella sentía, lo que fortaleció su relación.

Pero aquí es donde entra el desafío: los padres, al intentar ponerse en los zapatos de sus hijos, inevitablemente lo hacen desde su propia perspectiva y experiencia de vida. Esto significa que, aunque estén intentando entender, lo hacen desde un lugar de madurez y conocimiento que los adolescentes aún no han alcanzado. Por otro lado, para los hijos, resulta casi imposible entender plenamente a sus padres debido a la falta de madurez y, en muchos casos, de interés. Esto puede generar frustración en ambos lados y una sensación de desconexión.

Además, la situación se complica aún más cuando consideramos la dinámica familiar. ¿Qué pasa cuando los padres están separados o no se ponen de acuerdo en cómo manejar ciertas situaciones? Es común que el adolescente se incline hacia el padre que "lo entiende" mejor, o que lo apoya más, lo que puede generar tensiones adicionales en la familia. Este favoritismo no siempre es consciente, pero refleja la búsqueda de apoyo en un momento en que el adolescente está tratando de encontrar su propio camino.



La búsqueda de identidad es un proceso clave en la adolescencia, y durante esta etapa, los jóvenes a menudo cuestionan las decisiones y consejos de sus padres.

Una frase común en las discusiones entre padres e hijos es: *"Esto es mejor para ti"*, a lo que el hijo puede responder: *"¿Tú cómo sabes qué es mejor para mí?"* o *"Eso no es lo que yo quiero"*.

Estas respuestas reflejan la lucha interna del adolescente entre seguir el camino que los padres consideran correcto y el deseo de forjar su propio camino.



Brené Brown, en su libro "***Daring Greatly***", nos recuerda que la empatía no consiste en ofrecer soluciones o minimizar el problema, sino en estar presentes, validando los sentimientos de la otra persona.

Sin embargo, en el contexto de la adolescencia, esta validación también implica reconocer que los hijos están en un proceso de descubrir quiénes son, lo que a veces puede entrar en conflicto con lo que los padres creen que es mejor para ellos. Al practicar la empatía, no solo intentamos entender desde nuestra perspectiva, sino que también reconocemos y respetamos la necesidad de nuestros hijos de explorar y tomar sus propias decisiones, incluso cuando no estamos de acuerdo.

En situaciones donde los padres no están de acuerdo o están separados, es esencial que ambos trabajen en conjunto, aunque no compartan las mismas opiniones, para presentar un frente unido en términos de apoyo y guía para el adolescente. Esto no solo fortalece la relación entre el padre y el hijo, sino que también proporciona al adolescente un entorno más estable en el que puede explorar su identidad sin sentirse dividido entre sus padres.

Fortaleciendo el puente: Actividades que fomentan la conexión emocional

Las actividades conjuntas son una manera poderosa de fortalecer el puente emocional entre padres e hijos. Estas actividades no solo brindan la oportunidad de pasar tiempo de calidad juntos, sino que también crean un espacio donde las emociones pueden fluir de manera natural, lejos de las presiones del día a día.



Román y su hija Camila, por ejemplo, compartían una pasión por el senderismo. Todos los sábados por la mañana, se escapaban a las montañas cercanas para caminar y disfrutar de la naturaleza. Estos momentos juntos no solo les permitían desconectarse del mundo exterior, sino que también les daban la oportunidad de hablar de manera más abierta y relajada. Camila sabía que durante esas caminatas, podía hablar con su padre sobre cualquier cosa que tuviera en mente, sin interrupciones ni distracciones.

Salvador Minuchin, en su libro **"Familias y terapia familiar"**, subraya la importancia de las actividades conjuntas para fortalecer los vínculos familiares.

Manteniendo el puente: La importancia del respeto mutuo y la confianza

Un puente emocional no se construye de la noche a la mañana; es algo que se desarrolla con el tiempo y que requiere esfuerzo constante para mantener. Dos pilares fundamentales en este proceso son el respeto mutuo y la confianza. Sin estos, el puente puede debilitarse o incluso colapsar.

Ana y su hijo Sebastián tenían una relación que, aunque sólida, empezó a tambalearse cuando Sebastián entró en la adolescencia. Ana notó que Sebastián comenzaba a guardar secretos y a distanciarse, lo que la preocupaba profundamente. Sentía un miedo creciente de perder la poca comunicación que quedaba entre ellos. Sabía que Sebastián necesitaba su propio espacio, pero no estaba segura de cómo dárselo sin que eso significara perder el vínculo tan importante que habían construido.

Este miedo es común entre los padres. Es natural preocuparse cuando nuestros hijos empiezan a aislarse, ya que tememos que ese distanciamiento se convierta en una barrera insalvable. Saber que tu hijo necesita espacio no es lo mismo que saber cómo y en qué cantidad ofrecerle ese espacio, especialmente cuando el equilibrio entre darles libertad y mantener la conexión puede parecer un terreno delicado y confuso.

Ana decidió abordar la situación con respeto y confianza. Le dijo a Sebastián: "Sé que estás creciendo y que es normal que quieras más privacidad. Quiero que sepas que confío en ti, pero también necesito que confíes en mí. Si alguna vez necesitas hablar, estoy aquí para escucharte sin juzgar". Este enfoque, basado en el respeto mutuo, ayudó a que Sebastián se sintiera más seguro al compartir sus preocupaciones con su madre, sabiendo que ella lo respetaba y confiaba en él.

La terapeuta familiar Virginia Satir, en su libro "**La familia como una fábrica de personas**", destaca la importancia de crear un ambiente familiar donde el respeto y la confianza sean prioritarios. Estos valores no solo fortalecen el puente emocional entre padres e hijos, sino que también preparan a los adolescentes para construir relaciones saludables en el futuro. Al mismo tiempo, Satir subraya que los padres deben aprender a manejar su propio miedo y ansiedad en relación con el distanciamiento de sus hijos, comprendiendo que darles espacio no significa perderlos, sino acompañarlos en su camino hacia la independencia.



Recuerda que...

Construir y mantener un puente emocional fuerte entre padres e hijos es un proceso que requiere tiempo, paciencia y mucho amor.

A través de la comunicación abierta, la empatía, las actividades conjuntas y el respeto mutuo, podemos fortalecer esos lazos que nos unen y que nos permiten caminar juntos, incluso en los momentos más difíciles.

¡Sigue leyendo, estamos a punto de descubrir cómo construir puentes emocionales aún más fuertes!

ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 7)

las
EMOCIONES
EN LOS ADOLESCENTES