

JOSE LACÁMARA

#ADOLESCENCIA

TRANSFÓRMATE
EN UN FACTOR
PROTECTOR PARA
TU HIJO

JOSE LACÁMARA

#ADOLESCENCIA

TRANSFÓRMATE EN UN
FACTOR PROTECTOR
PARA TU HIJO

 Planeta

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

© 2025, María José Lacámara
Derechos exclusivos de edición:
© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

Ilustraciones: Nicole Valdivia Silva
Diseño: Catalina Chung Astudillo

1ª edición: junio de 2025

ISBN: 978-956-408-780-1
RPI: 2025-A-2716

Impreso en: CyC Impresores Ltda.

Para Mateo,
el que marca el camino
y me enseña con sabiduría
a intentar ser una mamá vitamina.

Índice

Invitación	9
CAPÍTULO 1 ✱ Quiero entender: ¿Dónde quedó mi bebé?	20
ADOLESCENCIA: UNA MIRADA BIOPSIICOSOCIAL.....	22
Esfera bio: biológica	22
Esfera psico: psicológica	32
Esfera social	35
CAPÍTULO 2 ✱ ¿Qué pasó con nuestra relación?	44
EL CÍRCULO VICIOSO EN EL QUE CAE LA RELACIÓN	46
¿Qué es un círculo vicioso?	46
¿Cómo rompemos este círculo vicioso?	50
CAPÍTULO 3 ✱ ¿Cuáles son los riesgos a los que está expuesto mi hijo?	64
LOS RIESGOS ¿CÓMO SON Y CÓMO SE VEN?.....	67
Alcohol y drogas: en exceso y temprano.....	67
Sexualidad y pornografía	75
Efecto desestabilizador: las redes sociales.....	80
La salud mental en crisis	88
Perseguir la belleza hasta enfermar	91
NUESTROS HIJOS ESTÁN EN RIESGO, PERO NOSOTROS PODEMOS SER SU MAYOR PROTECCIÓN	94
CAPÍTULO 4 ✱ Quiero que mi hijo sea feliz	96
DECONSTRUYENDO LA FRASE: “SOLO QUIERO QUE MI HIJO SEA FELIZ”	97
No existe el fracaso, todo es aprendizaje.....	103
El miedo como motor y no como freno	108
Por una vida más conectados con lo dulce y lo agraz	115
Quiero que mi hijo sea... ..	125

CAPÍTULO 5 * Construir una relación saludable: Ser papás vitamina 128

LA RELACIÓN COMO CLAVE PARA EL BIENESTAR..... 130

 Generando profundidad y seguridad en el vínculo 135

 ¿Qué es un vínculo?..... 136

 Cómo ser un papá o mamá vitamina 141

 Relaciones saludables versus relaciones tóxicas..... 146

 Creando relaciones saludables a nuestro alrededor 152

CAPÍTULO 6 * Ser un factor protector158

LOS 9 FACTORES PROTECTORES..... 161

 1. Conexión emocional 162

 2. Cohesión familiar 166

 3. Comunicación efectiva 167

 4. Ser modelo 172

 5. Respetar la individualidad..... 174

 6. Expresión afectiva 175

 7. Valorar el esfuerzo 177

 8. Clima de confianza 179

 9. Normar 181

Me despido... 186

Bibliografía 188



*"Los grandes progresos
comienzan con pequeños
pasos"*



CAPÍTULO 1

Quiero entender: ¿Dónde quedó mi bebé?

“Trata a las personas como si fueran lo que tendrían que ser
y las ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser”.

Goethe

TESTIMONIO, MAMÁ DE HIJA DE 15 AÑOS:

"No podría empezar a describir lo que siento, me es difícil. Toda esta época ha sido dura, frustrante y de caminar a ciegas. Ella era una niñita alegre, tierna, estaba rodeada de amigas. Era siempre la reina de la fiesta, hay que reconocer que siempre le gustó y necesitó la atención, y la verdad es que la tenía porque al menos en la familia era la primera nieta y mujer. Tenía su trono asegurado. Siempre la vimos como una niñita resuelta y feliz, hasta que cumplió 13. Es como si algo en ella se hubiera apagado. Se alejó de nosotros, se metió en su pieza y alegaba cada vez que nos tocaba algo familiar. Ya no quería estar ahí y su pieza era su mejor lugar.

De un minuto a otro sentí que tenía una hija a la que no podía llegar. En mi desesperación, la retaba para que me contara sus cosas, porque necesitaba saber qué estaba pasando en su vida o por su cabeza. Yo como mamá solo presentía que esto iba más allá de lo normal. A sus 14 años se redujeron sus amigas, ya no quiso salir y ni hablar de empezar a ir a "juntas" con amigas y amigos. Le empezó a ir más o menos en el colegio y, aunque nunca me han importado las notas, le exigía que al menos hiciera algo. Sentía que era un zombi andando, sin motivación por la vida o por sueños que cumplir. Yo hablaba con otras mamás y me decían que sus hijas andaban igual.

Cuando llegamos a consultar era simplemente porque yo ya no sabía qué hacer. Se me habían acabado las opciones, ideas o estrategias. No sabía si era yo la que no había logrado ajustarme a este nuevo ser o si este nuevo ser era el que estaba mal. A medida que pasó el proceso terapéutico me di cuenta de que era un poco de los dos: mi niñita estaba creciendo y con ese proceso habían venido cambios a los que ni yo ni ella nos estábamos adaptando. Ella se sentía sola, aislada entre sus amigas, distinta y fea. Esa niñita que lo tenía todo cuando chica ya no sabía cómo manejarse en su mundo social, que se había tornado hostil. Y yo, por otro lado, no había logrado acercarme y solo lo intentaba a través de juicios y quejas, lo que la hacía sentir aún más sola y poco querida.

La terapia me ayudó a mirarla de nuevo, a entender que yo como mamá también tenía que cambiar frente a esta niñita que poco a poco se volvía una adulta. Y ella... bueno, ella volvió a redescubrirse, a atreverse y confiar en sí misma. Nunca volvió a ser la niñita que quería la atención, las dos tuvimos que despedirnos de ella y darle la bienvenida a la mujer en la que quería transformarse".

Adolescencia: una mirada biopsicosocial

ESFERA BIO: BIOLÓGICA

PACIENTE MUJER DE 13 AÑOS:

“Dejé de reconocerme, no sabía quién era. Y por buscar validación empecé a hacer cosas sin pensar y que nunca pensé que haría. A los 13 ya vapeaba en las juntas y me daba besos con los hombres que conocía en una noche. Como que no pensaba en mis actos”.

Es difícil entender cómo se mueven los adolescentes si no sabemos, aunque sea de manera básica, qué cambios están viviendo a nivel biológico. Para acompañarlos mejor, necesitamos conocer el terreno en el que están parados y parte de eso implica comprender las transformaciones que ocurren en su cuerpo y, sobre todo, en su cerebro.

Como papás solemos atribuir estos cambios a las hormonas. **¿Quién no ha culpado alguna vez a la testosterona, la progesterona o el estrógeno** por los comportamientos “extraños” o impredecibles de nuestros hijos? Quizás llevamos décadas repitiendo la misma explicación: “Es que las hormonas los tienen locos”. Sin embargo, el médico psiquiatra y autor estadounidense Daniel Siegel, en su libro *Tormenta Cerebral* (2014), nos recuerda que **no son solo las hormonas las responsables de esta etapa caótica**, sino que el verdadero protagonista de esta transformación es su cerebro, que está atravesando un proceso crucial para el resto de su vida. **Sí, su cerebro está cambiando de manera profunda y fundamental** y estos cambios son los que explican gran parte de lo que vemos en su comportamiento, sus emociones y su manera de relacionarse con el mundo.

¿Lo sabías? ¿Sabías que la adolescencia es una etapa de “renovación cerebral” que los prepara para convertirse en adultos? Yo al menos no, hasta

que estudié psicología del desarrollo en la universidad. Pero una vez que entendí cómo funcionan estos cambios, empecé a mirar a los adolescentes desde una perspectiva completamente distinta. Lo que muchas veces interpretamos como “rebeldía”, “desconexión” o “desinterés” tiene un trasfondo biológico y evolutivo que merece ser comprendido.

¿Por qué hizo eso?

Cuántas veces te has hecho estas preguntas: ¿No aprendió nada de lo que hablamos? ¿Cómo es posible que, después de haberlo castigado, vuelva a hacer lo mismo? Si te resuenan, quiero que sepas algo que podría cambiar por completo tu perspectiva: **no es que tu hijo no entienda o no piense, sino que su cerebro está viviendo un auténtico terremoto interno.**

Este terremoto no solo trae cambios hormonales, sino también **impulsividad, decisiones rápidas y una dificultad real para pausar y reflexionar sobre las consecuencias de sus actos.** Es aquí donde los sermones y los castigos suelen quedarse cortos, porque estamos esperando que el cerebro de nuestro hijo funcione como el de un adulto. **Pero no es así.** Su cerebro está en plena transformación y, como papás, nuestro mayor desafío es **tolerar sus caídas y usar esas experiencias como oportunidades de aprendizaje conjunto.**

Pensar que un sermón o un castigo resolverá el problema es casi como esperar magia. Durante este caos cerebral, lo que realmente necesitan es que les prestemos nuestra “mente”. Esto significa ser su guía en momentos en los que sus emociones los sobrepasan, ayudándolos a crear soluciones alternativas que puedan usar cuando vuelvan a enfrentar situaciones similares.

Las expectativas vs. la realidad

Muchas veces esperamos que nuestros hijos se porten como los adultos que ya “parecen” ser, pero la verdad es que **aún NO son adultos.** Su cerebro apenas está comenzando un proceso de maduración que tomará varios años más. Como dice la autora española Rut Nieves, en su libro *Cree en ti* (2017): **“Nuestras palabras crean realidades”**, y esto aplica aún más con nuestros hijos adolescentes. La manera en que hablamos y reaccionamos frente a ellos puede moldear cómo se perciben a sí mismos y cómo enfrentan el mundo.

Es inevitable que, en este proceso de crecimiento, **tu hijo se equivoque mil veces.** Eso está bien, porque **es en esas equivocaciones cuando se encuentra la fuente de aprendizaje que este cerebro en desarrollo necesita.** Estoy convencida de que **el error no existe; solo existe el aprendizaje.**

Para entender mejor lo que está ocurriendo en el cerebro de tu hijo, quiero explicarte **tres procesos fundamentales que explican muchas de las conductas que vemos en esta etapa**. Quizás, al conocerlos, puedas normalizar lo que está pasando y acompañarlo desde un lugar más consciente y paciente.

EL PODER DE LA DOPAMINA: LA HORMONA DE LA RECOMPENSA Y LA SATISFACCIÓN

¿Qué le pasa que de repente está muerto de la risa y después encerrado en su pieza?

Creo que todos los que somos padres de adolescentes hemos sentido que, en esta etapa, estamos “pisando huevos”. Nunca sabemos con quién nos vamos a encontrar o en qué estado de ánimo estará nuestro hijo. Esto se debe a un fenómeno llamado **labilidad emocional**, característico de esta etapa, donde los cambios de ánimo extremos son algo natural.

Muchos adolescentes intentan describirlo diciendo que se sienten “bipolares”. Pero hoy quiero que eliminemos esa palabra, porque estos cambios de ánimo están muy lejos de ser una enfermedad. Más bien son el reflejo de los procesos cerebrales que están experimentando.

Se ha demostrado que durante la adolescencia existe un aumento en la actividad de los circuitos neurológicos que utilizan la dopamina, conocida como la **“hormona de la recompensa”** (Siegel, 2014). Esta hormona no solo explica sus cambios de humor, sino también su búsqueda constante de gratificación inmediata.

La dopamina se activa con un *like* en redes sociales, un comentario positivo, un nuevo seguidor, una respuesta a sus historias, probar algo emocionante (como alcohol o una nueva experiencia) o simplemente comer algo que les encanta. Y aquí está el reto: **la dopamina siempre pide más**. Esto los lleva a buscar repetidamente aquello que les genera placer, incluso si no es beneficioso a largo plazo.

Todos, en algún momento, hemos sentido esta necesidad de repetir aquello que nos hace “vibrar”. Pero para ellos, esta búsqueda ocurre en un cerebro que está cambiando y aprendiendo a adaptarse. Este aumento en la producción de dopamina, sumado a la transformación cerebral, los hace más propensos a involucrarse en experiencias intensas, riesgosas y de alta recompensa (Siegel, 2014).

Existen tres maneras en las que puede manifestarse esta necesidad de gratificación:

1. Impulsividad: Los adolescentes tienden a **REACCIONAR más que a responder.**

- » Esto significa que actúan sin detenerse a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos. Pueden entender que algo está mal después de cometer un error, pero cuando la misma situación se presenta nuevamente, es posible que reaccionen de la misma forma porque su cerebro sigue en desarrollo.
- » Son dominados por la necesidad de placer inmediato, lo que a menudo los lleva a elegir conductas más riesgosas.

Cuando recuerdas tus propias decisiones impulsivas como adolescente, ¿puedes identificar qué te llevó a actuar así? ¿Qué necesitaste de tus papás en ese momento? Quizás en estas preguntas puedes encontrar algunas respuestas a cómo enfrentar una situación donde tu hijo comete el mismo error dos veces.

2. Adicción: La dopamina también juega un rol importante en las **adicciones**, porque nuestro cerebro libera altas dosis de esta hormona frente al consumo de alcohol, drogas o el uso excesivo de pantallas.

- » Aunque un adolescente puede entender que algo es dañino, su cerebro aún no tiene la capacidad total de regular sus impulsos.
- » Recuerda que el desarrollo completo del cerebro ocurre alrededor de los 24 años, lo que significa que como padres somos sus primeros acompañantes y guías en este proceso.

¿Te has preguntado cuáles son tus propias “adicciones”? Tal vez no lo consideres así, pero el exceso de redes sociales, compras compulsivas o el consumo regular de alcohol también son formas de gratificación que buscan generar más dopamina. ¿Cómo manejas estos impulsos? Al darle una vuelta a tus propias conductas puedes ser un modelo a seguir para tu hijo.

3. Hiperracionalidad: Los adolescentes tienden a tener un pensamiento **literal y concreto**, lo que los lleva a enfatizar los beneficios inmediatos de una acción, mientras minimizan o ignoran los riesgos potenciales.

- » Por ejemplo, si un adolescente copia en una prueba, probablemente solo piense en la buena nota que se va a sacar o en la aprobación de sus amigos cuando lo haga, ignorando que si lo descubren podría enfrentar graves consecuencias.

- » En esta etapa es común que el adolescente justifique sus acciones pensando que “el fin sí justifica los medios”.

Explícale a tu hijo cómo evaluar tanto los beneficios como los riesgos de una decisión. Pregúntale: “¿*Qué ganarías con esto y qué podrías perder?*”. Ayúdalo a desarrollar una visión más equilibrada.

El cerebro de tu hijo está en constante transformación, lo que explica muchas de sus decisiones impulsivas o riesgosas. La realidad es que muchas veces nuestros hijos adolescentes (al igual que nosotros a esa edad) no piensan antes de actuar, porque simplemente están guiados por el placer que obtendrán al hacer o elegir esa conducta de mayor riesgo. Me pasa en mi consulta que escucho a adolescentes que me dicen: “Te juro, Jose, que no sé por qué lo hice”, “solo lo hice sin pensar en lo que pasaría después”, y los entiendo, finalmente yo hacía lo mismo a su edad. Eso no implica que ahora como mamá de un adolescente no me muera de miedo al soltarlo y darle más independencia.

En lugar de gastar nuestra energía tratando de controlar o reprimir sus impulsos, enfoquémonos en **crear un ambiente que refuerce el autocuidado, la reflexión y la comunicación.**

Es muy distinto decir:

- » “No tomes”.
- » “No andes en Uber”.
- » “No fumes”.

A decir:

- » “Cuida las decisiones que tomes y siempre pon tu bienestar primero”.
- » “Si tomas una mala decisión, no dudes en pedirme ayuda. Estoy aquí para apoyarte”.
- » “Todos nos equivocamos, pero siempre podemos aprender del error y repararlo”.

Este enfoque fomenta la confianza y la apertura, disminuyendo el miedo a los retos o castigos, y fortaleciendo el vínculo emocional entre tú y tu hijo.

Porque no se trata de controlarlos, sino de acompañarlos en su camino hacia la adultez.

El miedo a las represalias de los papás como eje central en la toma de decisiones de nuestros hijos nunca es un buen compañero. Porque en algún punto sienten que todo lo pueden esconder y es ESO lo que justamente los pone en más riesgo. **Ellos hacen y nosotros NO sabemos.**

Es distinto que un adolescente te diga “no copio en pruebas porque mis papás me van a matar” a “no copio en las pruebas porque no tiene sentido, al final quiero aprender y copiando solo me engaño a mí mismo”. Ojalá siempre construir una relación en la que nuestro hijo diga la segunda respuesta. Y eso se basa en: **comunicación, confianza, espacio al error y conexión emocional, entre varios más factores que estaremos recorriendo juntos en este libro.**

UNA CORTEZA PREFRONTAL EN DESARROLLO: LA ENCARGADA DE PLANIFICAR, TOMAR DECISIONES Y DEL AUTOCONTROL

Durante la adolescencia el cerebro se desarrolla por etapas. La corteza prefrontal, zona clave para el desarrollo de funciones como la planificación, la toma de decisiones, la inhibición de impulsos y la capacidad de autocontrol, no termina de madurar hasta los 25-27 años. **El sistema límbico en el cerebro, lugar donde se elaboran las emociones, madura antes que la corteza prefrontal.** Esto quiere decir que nuestros adolescentes se tienden a guiar más por su lado emocional que por su lado racional. Van donde el corazón los llama y, a veces, el corazón se ve activado por el placer, el riesgo o la validación social.

Es en la adolescencia que el sistema límbico está funcionando al máximo, sin embargo, la corteza prefrontal no lo ayuda en sus funciones. Sin el desarrollo total de la corteza, las emociones quedan sin la capacidad de ser moderadas, elaboradas y reguladas. **Es decir, desde el cerebro de nuestro hijo todo se vive desde la emocionalidad extrema, aún sin la capacidad para equilibrar y mirar desde otra perspectiva lo que se siente.** Emociones como la frustración, el enojo, la vergüenza, la pena, el impulso autodestructivo y el miedo al qué dirán se viven intensamente y muchas veces de manera prolongada.

¿Qué le pasa? ¿Por qué tanto drama por un comentario? ¿Por qué le pone tanto color? No es drama, ni color, ni exageración, ni manipulación. **Es que tu hijo adolescente efectivamente vive las emociones desde un lugar mucho más intenso y sin necesariamente mediarlo con la razón.** El adolescente SIENTE. Y al máximo. ¿No te acuerdas de las cartas de amor y desamor que escribiste a los 17?, ¿no te acuerdas de cuando te enojaste con un amigo o circunstancia?, ¿no te acuerdas de lo que sentías por tus papás cuando no te entendían? Nosotros también vivimos esa intensidad, pero con el tiempo nuestra corteza prefrontal maduró y aprendimos a gestionar esas emociones de forma más mesurada.

Es importante comprender que estas emociones no solo se viven con intensidad negativa, también pueden generar placer y motivación profunda. Por eso, un simple comentario como «anda a ponerte el polerón» puede

desatar una guerra fría si tu hijo no tiene ganas, pero al mismo tiempo, una conversación sobre un tema que le apasione puede encender en él una energía increíble. En esta intensidad emocional también nacen su creatividad, su búsqueda de sentido y su conexión con lo que lo inspira, ya sea la música, el arte, el medioambiente o sus relaciones personales (Trautmann, 2019).

Este período es una oportunidad para enseñarles, poco a poco, a usar su corteza prefrontal. Es en esta área del cerebro donde se desarrollan habilidades como analizar la realidad desde distintos puntos de vista y buscar soluciones alternativas (Labbé, Brand & Nagel, 2019). Aunque su corteza prefrontal aún no esté completamente formada, tú puedes ayudarlos a empezar este aprendizaje desde ahora.

Por ejemplo, si tu hijo es suspendido por haberle contestado a una profesora, tienes dos opciones: podrías castigarlo durante dos semanas sin celular ni salidas o podrías sentarte con él y ayudarlo a reflexionar sobre lo ocurrido. En lugar de imponerle un sermón o amenazarlo, podrías hacerle preguntas como:

- » *¿Qué sentiste en ese momento?*
- » *¿Qué te llevó a reaccionar así?*
- » *¿Cómo crees que se sintió la profesora?*
- » *¿Qué piensas que deberías hacer ahora?*
- » *¿Cómo podrías manejar esto de manera diferente la próxima vez?*

Estas preguntas no solo invitan a la reflexión, sino que también fomentan el desarrollo de su capacidad para analizar las consecuencias de sus actos y buscar soluciones. Como ya hemos dicho: **“No existe el error, solo el aprendizaje”** (Nieves, 2017). En lugar de centrarnos en el castigo, podemos convertir los errores en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Tu rol como padre o madre es **prestarles tu mente y tu corteza prefrontal**. Esto significa que tú puedes ser su guía para entender y procesar la realidad desde una perspectiva más amplia y madura. Pero para lograrlo, primero necesitas calmarte y regular tus propias emociones. Recuerda que tus hijos te observan constantemente y aprenden más de lo que haces que de lo que dices.

Así que la próxima vez que enfrentes una reacción emocional intensa de tu hijo, detente un momento. Respira y pregúntate:

- » *¿Qué puedo hacer para modelarle calma y reflexión?*
- » *¿Cómo puedo ayudarlo a procesar lo que siente sin juicios ni sermones?*

La adolescencia es una etapa cargada de emociones extremas y cambios biológicos, pero también está llena de oportunidades para enseñarles a gestionar estas emociones. Con tu acompañamiento paciente y tu capacidad para

prestarles tu mente, les estarás mostrando cómo navegar este camino hacia la madurez. **Y recuerda, lo más importante no es evitar que se equivoquen, sino enseñarles a aprender y crecer de cada error.**

SOLO CUANDO TÚ ESTÁS EN CALMA Y REGULADO PUEDES IR
A AYUDAR A REGULAR AL OTRO. TU MENTE ES SU MENTE EN LA
MEDIDA QUE TU CALMA LO PERMITE.

OTROS PROCESOS IMPORTANTES: PODA NEURONAL Y MIELINIZACIÓN

Según Siegel (2014), como ya hemos visto, durante la adolescencia el cerebro comienza a cambiar y pasa por varios procesos cruciales. Además del crecimiento de la corteza prefrontal y el aumento de la dopamina, ocurren dos procesos más en paralelo que son esenciales para entender esta etapa:

✧ Poda neuronal

Este proceso es, básicamente, una **reducción del número de células, neuronas, conexiones y sinapsis** en el cerebro. Durante la infancia, hasta aproximadamente los 11 años, se produce una **superabundancia de neuronas**, pero es en la adolescencia cuando el cerebro **“descarta” aquellas conexiones que no son útiles** y refuerza las que más se han usado.

Podemos imaginar este proceso como el trabajo de podar un jardín. Cada invierno, necesitamos **cortar las ramas viejas**, las que bloquean la luz o invaden otros espacios, para permitir que en primavera las flores y árboles puedan crecer con más fuerza y espacio. De manera similar, en la adolescencia el cerebro corta lo que ya no es necesario —**aquello que no se utiliza o ha perdido su función**— para dar lugar a **nuevas conexiones y aprendizajes**. Lo que más se utiliza y lo que ha sido significativo hasta el momento tiene una mayor oportunidad de fortalecerse y **“florecer”**.

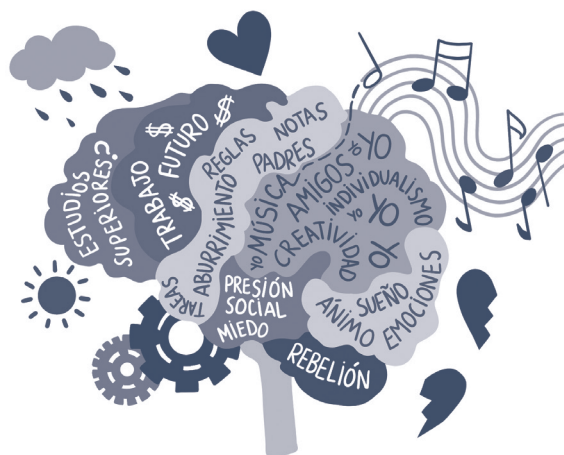
✧ Aparición de la mielina

Junto con la poda neuronal también comienza la **aparición de la mielina**. Pero, ¿qué es la mielina y por qué es tan importante? La mielina es una **capa que recubre las fibras nerviosas** y permite que las señales entre las neuronas se transmitan de forma **más rápida y eficiente**. Es como pasar de un camino de tierra a una carretera pavimentada: **la información viaja con mayor velocidad y mejor sincronización**.

Gracias a la mielina, el cerebro de nuestros adolescentes comienza finalmente a transformarse en un **órgano más efectivo y eficiente...** ¡POR FIN!

Estos dos procesos, la **poda neuronal** y la **aparición de la mielina**, son los responsables de que el cerebro adolescente **comience a funcionar de manera más integrada**. Combinados con el desarrollo de la corteza prefrontal, nuestros hijos, **al final de la adolescencia, ya son capaces de hacer juicios, discernir y tomar decisiones más reflexivas**.

Dejan atrás gran parte de la **impulsividad que caracterizó los primeros años** y adquieren una mirada **más global y madura de los problemas**. Ahora pueden **evaluar distintas perspectivas**, analizar las posibles consecuencias de sus actos y, gracias a este proceso reflexivo, logran habilidades clave como el **autocontrol, la planificación y la toma de decisiones responsables** (Siegel, 2014).



Me imagino que te estás preguntando: **¿Para qué me sirve toda esta información si al final esto pasa a los 24 años y yo necesito lidiar hoy con su adolescencia, a sus 17 años?** ¿Qué hago con todos los años que me quedan por delante? ¿Qué hago con toda esta información biológica?

Te sirve para:

- » **Entender que tu hijo está en proceso de cambio** y que muchas de sus conductas NO son una respuesta reflexiva, sino una reacción impulsiva.
- » **Aceptar que las malas caras, respuestas impulsivas o equivocaciones no las hace porque no te quiera o no te respete**, sino porque está biológicamente programado para actuar desde el placer inmediato, muchas veces sin pasar por la razón.
- » **Recordar que tú eres el principal responsable de enseñarle a pensar, reflexionar, pausar y planificar antes de tomar decisiones.**

- » **Reconocer que tú eres su principal agente regulador.** Y lo más importante: para regular a tu adolescente, primero necesitas aprender a regularte a ti mismo.
- » **Saber que, durante la poda neuronal, tu hijo se queda con lo que más ha usado y aprendido.** Por ejemplo, si ha aprendido a funcionar desde el miedo al castigo, será ese patrón el que prevalecerá en su cerebro.

Entonces, **¿por qué seguimos hablándole como si tuviera 10 años, si su cerebro ya está cambiando y aprendiendo a reflexionar?** Como papás, somos campeones en dar sermones interminables y en decirles qué es lo correcto y qué es lo que tienen que hacer... incluso, muchas veces lo hacemos por ellos, mientras los castigamos sin salir, sin celular o sin consola. **Se nos olvida que nuestros hijos han pasado de un pensamiento concreto a uno capaz de deducir, reflexionar y sacar conclusiones.**

Aunque todavía les cueste por los procesos biológicos que están viviendo, te sorprenderán con sus reflexiones, respuestas y preguntas. **Tu desafío como papá o mamá es darles el espacio para que sean ellos quienes hablen y reflexionen. ¡LEVANTA LA VOZ DE TU HIJO ADOLESCENTE!** porque tendemos a hacer lo contrario.

Cuando somos nosotros quienes les damos las respuestas envueltas en un lindo sermón, ellos **no nos escuchan, no reflexionan ni ejercitan el músculo cerebral que les permitirá discernir en el futuro.** Necesitamos confiar más en ellos y en su capacidad de pensar. Sí, cometerán errores y, a veces, les ganará la impulsividad, pero te aseguro que aprenderán mucho más de sus propios errores que de tus cátedras sobre lo correcto e incorrecto.

En la terapia, lo que muchos adolescentes encuentran es un espacio para ser escuchados, sin juicios ni críticas. Reciben preguntas que les permiten encontrar SUS propias respuestas y es en ese proceso donde se convierten en **expertos en sí mismos**, descubriendo sus recursos y habilidades. Es allí, en esa introspección guiada, donde pueden mirarse desde otra perspectiva y reconocer su potencial.

Entonces, **¿cómo hacer que tu casa y tu relación con tu hijo adolescente se parezcan a ese espacio terapéutico?**

- » **Deja los sermones y cámbialos por preguntas reflexivas.**
- » **Transfórmate en el mejor entrevistador o filósofo.**
- » **Confía en que tu hijo tiene las respuestas, aunque a veces dude de ellas.**
- » **Levanta su voz y escúchalo con atención.**
- » **Valida lo que siente y dice, aunque no estés de acuerdo.**

- » Busca soluciones alternativas junto a él, en lugar de imponérselas.
- » Ábrete a mirar el mundo desde SU perspectiva, no desde la tuya.
- » Deja de lado el juicio y la crítica; reemplázalos por amabilidad y empatía.
- » Ayúdalo a sopesar los pros y contras de sus decisiones, sin decidir por él.

Ahora que ya entiendes lo que está pasando a nivel biológico en tu hijo adolescente, **te invito a dar el siguiente paso: observar y comprender los cambios a nivel psicológico.** Porque si algo te puedo asegurar, es que **la adolescencia es una explosión de cambios en TODAS las áreas de la vida.**

ESFERA PSICO: PSICOLÓGICA

TESTIMONIO PACIENTE HOMBRE DE 17 AÑOS:

“Hoy no se quién soy, no sé que quiero ni para qué soy bueno. Me aburre el colegio, estoy perdido de lo que quiero para mí y mi futuro. Me cuesta saber qué cosas me caracterizan. Solo sé que ‘me tiene que ir bien’ para ser ‘alguien’”.

Desde la esfera psicológica, lo que más define esta etapa es **la búsqueda de la propia identidad.** Tu hijo, hoy, se está descubriendo. Y ¿cómo se descubre? **Probando, llevándose al límite, investigando y moviéndose, muchas veces, de un extremo a otro.** Por eso, es posible que sientas que no lo reconoces, que ha cambiado, que va en una dirección que no parece propia de él o que no sabes qué esperar. La verdad es que tu hijo está intentando, de manera desesperada, encontrar respuestas. Pero, muchas veces, las buscará afuera: no en ti, no en él, sino en sus pares y en el mundo que lo rodea.

Aunque la identidad es algo que se empieza a construir desde la niñez, es en la adolescencia cuando esta búsqueda cobra mayor intensidad y conciencia. **Tu hijo está comenzando a preguntarse quién es, qué le gusta, qué lo define, qué sueña y dónde quiere situarse en el mundo.** Deja de ser lo que tú esperas de él para convertirse en lo que él espera de sí mismo. Esto implica un período de prueba y error, donde indiscutiblemente irá experimentando sus límites y posibilidades.

La búsqueda de identidad e independencia

Es en la adolescencia cuando, con mayor intensidad, se revisa y se construye una identidad autónoma, **alejada de lo que nosotros queremos o esperamos para ellos**. Nos guste o no, este es el momento de dejarlos volar. Pero... ¿están preparados? Creo que nunca los sentiremos lo suficientemente preparados. El problema es que si no los dejamos volar, ellos tampoco se sentirán capaces de hacerlo.

Solo en la medida en que nosotros les demos alas, ellos se sentirán capaces de usarlas. Porque despegar, conocer lo nuevo y moverse hacia lo incierto no es fácil. Ni para ellos ni para nosotros.

Si eres tú quien puede dar ese primer paso y regalarles alas, te pregunto: **¿Qué necesitas para soltarlos?** Quizás la respuesta sea la más simple y la más compleja a la vez: necesitas **confiar**.

- » **Confiar en que pueden, o al menos en que podrán.**
- » **Confiar en que tienen herramientas, o en que las descubrirán.**
- » **Confiar en que puedes acompañarlos en lo difícil y que tu presencia los fortalecerá.**

A veces, somos nosotros quienes menos preparados estamos para soltar. Nuestros hijos no solo QUIEREN volar con sus propias alas, lo NECESITAN para superar los desafíos de esta etapa.

Este proceso de soltar, aunque necesario, nos llena de miedos. Miedo a que sufra, se equivoque o incluso a que corra riesgo su vida o integridad. Pero, ¿no es para esto que hemos trabajado todos estos años? **Si no lo soltamos, ¿cómo aprenderá a volar?**

A veces, sin darnos cuenta, mostramos un mundo hostil y peligroso desde nuestros propios miedos. Sin embargo, nuestros hijos necesitan confiar en que el mundo también puede ser un lugar amable y seguro. Si les transmitimos confianza, ellos serán más propensos a atreverse a abandonar el nido y a moverse en el mundo, incluso con miedo.

Es desde nuestro miedo que muchas veces los sobreprotegemos. A través de normas rígidas, vigilancia excesiva o prohibiciones, intentamos controlar lo incontrolable. Pero esto solo los desprotege más, porque lo que realmente necesitan es libertad para encontrarse consigo mismos, incluso enfrentándose a ciertos peligros. **Es en esta etapa que necesitan aprender a ser adultos, a veces a porrazos, y a confiar en sus propias capacidades para cuidarse y resolver problemas.**

Hoy no te pido que dejes de poner límites o normas, sino que te invito a dejar que caminen un poco más solos, acompañándolos cuando sea necesario. **No los lleses siempre de la mano. A veces, camina a su lado o quédate un poco más atrás para que avancen solos.**

Autonomía emocional y social: El equilibrio entre independencia y conexión

La adolescencia no solo se trata de entender quiénes son, sino también de **aprender a manejar lo que sienten y cómo se relacionan con los demás**. Durante esta etapa, tus hijos empiezan a construir su independencia emocional, alejándose de la dependencia total que tenían hacia ti en la infancia. **Esto no significa que ya no te necesiten; significa que te necesitan de otra forma.**

Tu hijo adolescente está aprendiendo a gestionar emociones intensas y, a la vez, a moverse en relaciones más complejas. Desde la pertenencia a un grupo de amigos hasta los primeros amores, está explorando nuevas dinámicas que le ayudan a construir su lugar en el mundo social.

En el ámbito social, tu hijo está explorando cómo ser aceptado y cómo encajar. **La validación de sus pares pasa a ser central, lo que a veces lo lleva a priorizar esas relaciones por encima de las familiares.** Este proceso es completamente normal. De hecho, **es esencial para que desarrolle habilidades como la empatía, la negociación y la resolución de conflictos.**

¿Qué puedes hacer tú como mamá o papá?

Tu rol sigue siendo vital en esta etapa, pero cambia el enfoque. Ahora necesitas:

- » **Ayudarlo a reflexionar sobre sus emociones.** Enséñale que las emociones no son “buenas” o “malas”, sino información que puede usar para entender lo que le pasa.
- » **Modelar una regulación emocional sana.** Si quieres que aprenda a manejar su frustración, muéstrale cómo lo haces tú.
- » **Fortalecer la conexión a través de la validación.** Aunque no siempre compartas sus puntos de vista, valida sus emociones.
- » **Respetar su necesidad de privacidad.** Déjale espacio para gestionar sus relaciones sociales por sí mismo, pero hazle saber que estás disponible si necesita apoyo.
- » **El desarrollo de la identidad y la autonomía emocional son procesos fundamentales en la adolescencia.** Esta etapa está llena de desafíos, pero también está llena de oportunidades: para crecer juntos, fortalecer

la confianza y construir una relación basada en el respeto, la libertad y el amor incondicional.

- » **Confía en ellos. Confía en el trabajo que has hecho como mamá o papá.** Y, sobre todo, confía en que, incluso con caídas y errores, encontrarán su propio camino. Porque, al final, **lo que necesitan no es que hagas el viaje por ellos, sino que seas su compañero, su guía y su refugio en el camino.**

“La vida no se trata de encontrarte a ti mismo.
La vida es sobre crearte a ti mismo”.

George Bernard Shaw

ESFERA SOCIAL

TESTIMONIO, MUJER DE 15 AÑOS:

“Dejé de ser quien era. Empecé a dudar de mi cuerpo, de mi valía, de quien era. Necesitaba pertenecer al grupo y empecé a hacer cosas que sabía que estaban mal, pero al mismo tiempo sabía que eran miradas por las del grupo. Dejé de comer, tanto así que no me reconocí más en el espejo. Sabía que si estaba flaca y conocía hombres, sería parte o al menos me mirarían con otros ojos. En ese minuto no me di cuenta de cómo empecé a enfermarme. Partió por una dieta, porque todas estaban en lo mismo y yo sentía que tenía que encajar. Al poco tiempo solo pensaba en lo que veía en el espejo y cómo eso no me gustaba. Daba igual cuánto más flaca estaba, nunca era suficiente. Pensé que ahí sería aceptada y validada, vista cómo alguien ‘linda’, pero en esa búsqueda perdí lo más importante: a mí y mi salud. Y muy por el contrario de lo que pensaba, esto solo me alejó del mundo que me rodeaba, porque lo único que podía mirar era mi cuerpo y cómo este cumplía o no con lo que se consideraba ‘lindo’. Nunca lo fue, o al menos nunca lo sentí y sin pensarlo estaba más sola, más triste, me quería menos y estaba enferma”.

Necesidad de validación y pertenencia

“La verdadera pertenencia no requiere que cambiemos quienes somos. Requiere que seamos quienes somos”.

Brené Brown

Además de los cambios biológicos y psicológicos que ocurren entre los 12 y los 24 años, la adolescencia trae consigo una transformación profunda en la forma de relacionarse con los demás y consigo mismos. Durante esta etapa, como les anticipaba, **la mirada y validación de sus pares se vuelven esenciales**. Por primera vez, necesitan sentirse parte de un grupo de iguales que NO es la familia. Es en las respuestas, aceptación y validación de sus pares donde buscan definirse. Esto explica por qué a veces vemos en ellos actos o conductas que parecen ajenos a lo que les hemos enseñado o a cómo los percibimos.

Entonces, en esta etapa puede surgir una imagen de ellos que nos desconcierta o incluso nos asusta. **Elegirán conductas que saben que están mal desde nuestra perspectiva, pero que sienten que los posicionan dentro de un grupo de amigos**. La pertenencia se convierte en su prioridad, muchas veces por encima de lo que saben que está bien. Ejemplos de esto pueden ser robar una prueba, contestar a un profesor o burlarse de alguien en un chat del colegio. Por doloroso que sea aceptarlo, **lo importante para ellos es pertenecer y ser aceptados por sus pares**.

La mirada de tu hijo se vuelca completamente hacia el exterior. **Su necesidad de validación externa afecta cada decisión que toma**. La opinión y juicio de sus pares se entrometen en todos los aspectos de su vida, dejando en segundo plano lo que tú pienses o lo que él mismo haya reflexionado anteriormente. Es esta necesidad de validación y pertenencia la que, en ciertas situaciones, lo lleva a tomar decisiones riesgosas e impulsivas. **¿Te acuerdas de cuando tenías 17 años y el grupo te “obligaba” a tomar alcohol o hacer algo que no querías?** ¿Cuántas veces actuaste en contra de tus propios valores para encajar? Hoy, tu hijo está transitando ese mismo camino. **El grupo y la masa lo mueven más de lo que quisiéramos admitir**. Y aunque intentes lo contrario, esa influencia externa es poderosa.

Desafortunadamente, **esta necesidad de pertenencia incrementa los riesgos durante esta etapa**. Aquí radica tu mayor desafío como papá o mamá: **saber qué está pasando en su vida y estar presente para acompañarlo cuando los riesgos se hagan realidad**.

En esta etapa, los adolescentes eligen lo que los hace más visibles y validados por sus pares. **Imagina esta escena: tu hijo está en una fiesta y sus amigos empiezan a gritar su nombre para que tome un vaso de alcohol “al seco”.** En ese momento, no recordará tus palabras ni pensará en las consecuencias. Su cerebro está enfocado en aumentar la dopamina y en recibir la aprobación inmediata del grupo. Ese instante no pasa por un proceso reflexivo. **Él simplemente reacciona.** Decide desde la impulsividad, desde el placer momentáneo que le otorgan esos gritos y miradas, y se sube a una montaña rusa emocional que su cerebro adolescente ansía experimentar.

Mientras tu hijo busca su identidad e independencia, también ocurre un cambio significativo en la relación que tiene contigo. **En esta búsqueda, muchas veces se cierran puertas de comunicación.** Esto nos aleja y nos posiciona en un rol de “autoridad no escuchada”. Dejamos de ser esos superhéroes que todo lo saben, para convertirnos en simples mortales que, según ellos, “no entienden nada”, “sermonean” o “solo critican”.

Aunque pueda doler, **este cambio no significa que dejen de necesitarnos.** Ellos siguen necesitando referentes sólidos, figuras que los guíen desde el respeto y la comprensión. **Somos su mejor y mayor factor protector en esta etapa,** pero esto requiere que reinventemos nuestra manera de relacionarnos con ellos. **Necesitamos aprender a ser padres de nuevo, muchas veces empezando desde cero.**

Tu hijo está buscando su autoafirmación personal fuera de la casa. En esta búsqueda, **las redes sociales juegan un papel crucial.** Es ahí donde muchos adolescentes encuentran validación, poder e incluso estatus. *Likes*, comentarios en fotos o reacciones a sus historias se convierten en una fuente constante de afirmación y placer, gracias al subidón de dopamina que estas interacciones generan.

Las redes sociales funcionan como un espejo, pero no siempre reflejan lo que ellos necesitan. Aunque a veces encuentran en ellas una sensación de pertenencia, también pueden enfrentarse a exclusión, comparación constante o expectativas irreales. **Es un mundo paralelo que puede jugarles una mala pasada:** un espacio donde lo del otro parece siempre mejor y más válido, lo que puede hacerlos sentir excluidos, insuficientes o menos valiosos.

Aunque este entorno puede ser desafiante, **renunciar a él no es una opción para ellos.** Porque, para los adolescentes de hoy, estar en redes sociales es estar también en lo social.

La adolescencia es un período de cambios profundos y la necesidad de pertenencia y validación es uno de los pilares que define esta etapa. **Tu hijo no está rechazándote, está buscando su lugar en el mundo.** Y aunque a

veces eso implique decisiones que no compartes o conductas que te preocupan, él sigue necesitando tu guía y tu apoyo.

Tu tarea no es evitar que se equivoque, sino estar ahí para ayudarlo a aprender de sus errores. Porque lo que realmente lo protegerá no es tu control, sino la relación de confianza y cercanía que construyas con él.

En este camino, recuerda que tú sigues siendo su faro, aunque a veces decida navegar hacia otras luces. **Confía en el proceso, en tu hijo y en todo lo que has sembrado.**

Necesidad de diversidad y diferenciación

“La libertad no significa nada, a menos que signifique la libertad de ser diferente”.

Marty Rubin

Tu hijo adolescente está buscando diariamente asegurar la gratificación de sus deseos y **necesita abrirse a las distintas opciones ideológicas que le puede entregar el mundo que lo rodea.** Busca diversidad y diferenciación de todo lo que ya conoce y que tú le has entregado a lo largo de los años. **Pasas a ser algo así como “viejo y añejo”** no porque no te quiera, sino porque tiene la necesidad de configurar su propio pensamiento, su propia ideología y su propio mundo. Quiere **sentirse diferente y único, y desde ahí SER ACEPTADO.** Es una etapa donde la diferencia no solo le permite reconocerse, sino también sentir que tiene un lugar propio en un mundo que valora lo diverso y lo auténtico.

Como papás no necesitamos levantar una bandera de lucha frente a las diferencias ideológicas, sino más bien **transformar nuestra relación en tierra fértil, donde quepan todas las opiniones.** Podemos elegir abrirnos a las distintas miradas, dejando el juicio de lado y escuchando lo que tienen para decirnos. Ser papás que aceptan otras miradas nos permite también ser vistos y aceptados en lo que pensamos diferente, abriendo camino al entendimiento. Muchas veces lo diferente asusta, pero abrirnos al cambio nos permite también **abrazar la diversidad como un elemento que enriquece nuestra relación.** Preguntarles en profundidad qué piensan, de dónde vienen sus ideas, y mostrar que pensamos distinto sin que eso nos separe es una invitación a crecer juntos. El mundo ha evolucionado y la mirada de nuestros adolescentes también. **Su manera de ver el mundo es una oportunidad**

para nosotros de aprender algo nuevo, de actualizarnos y de mirarlo desde sus ojos. Ábrete a escuchar.

Puedes elegir abrazar el nuevo mundo de tu hijo que ha crecido. **Puedes abrir las puertas a sus nuevos amigos, conocer a fondo sus ideologías y tratar de mirar desde sus ojos, acompañándolo (con la distancia necesaria) a ser protagonista de su propia vida.** Confía en que en su crecimiento irá ponderando su mirada, y podría tomar algo de la tuya. Y si no lo hace, también puedes aceptar que piensan diferente, porque no pasa nada. **No hagas de la diferencia de ideas una lucha, porque frente a esto tu hijo responderá con rebeldía y probablemente con más lucha.** ACEPTA, ESCUCHA, RESPETA.

Tu hijo te sigue necesitando, pero de manera diferente. **Necesita que estés emocionalmente disponible desde un lugar de respeto, aceptación y cariño incondicional por lo que es o está comenzando a ser.** Nace una interdependencia donde quiere volar y diferenciarse, pero al mismo tiempo necesita sentirse apoyado en este vuelo. Es aquí donde nuestra capacidad de adaptación como papás se pone a prueba. **Nos necesitan desde un lugar que les permita crecer lejos de normas rígidas y juicios, críticas o exigencias.** Nos necesitan cerca, pero abiertos a recibirlos y amarlos en su diferencia. Ellos no quieren ser necesariamente como nosotros, y nos toca aceptarlo.

Hoy quiero contarte de un lindo paciente que tuve hace años. Era un adolescente de 17 años cuya vida estaba patas “pa’ arriba”: a punto de repetir, sin motivación, sin saber quién era ni para qué servía. **Se sentía malo para todo y sus papás no sabían qué hacer con él.** Descubrimos que cada proyecto que emprendía lo dejaba cuando se ponía cuesta arriba. Era más fácil abandonar que enfrentar el “fracaso”. Paradójicamente, ahí estaba, sintiéndose un absoluto fracaso. Sus notas estaban por el suelo y su autoestima aún peor. Solo quería estar en su pieza intentando descubrir quién era. Tanto él como sus papás tenían infinitos recursos, y me impactaba que alguien con tantas habilidades estuviera tan perdido. Hasta que tuve una sesión iluminadora con sus papás.

Ellos tendían a hablar en plural. No hablaban de Juan, hablaban de “nosotros”: **“Estamos repitiendo”, “compramos una cámara y ahora estamos motivados por algo”, “necesitamos hacer un cambio”.** Entendí que lo que parecía una virtud preciosa de esta familia, atrapaba a Juan en **NO HACER ni intentar por sí solo.** Él confiaba infinito en sus papás, pero no confiaba en sí mismo. Sus padres, sin darse cuenta, lideraban este equipo y lo relegaban a un papel secundario. Cuando ellos se motivaban más que él por algo que le interesaba —ya fuera fotografía, vóleibol o matemáticas—, Juan **sentía una presión invisible de estar a la altura y prefería abandonar.**

La solución intentada, que parecía amorosa, era **subsidiar cualquier cosa que Juan quisiera**. Ellos repetían: “Con tal de que haga algo”, pero Juan solo escuchaba esa frase retumbando en su cabeza, aumentando su parálisis. Cuando los papás entendieron que este empuje solo lo alejaba más de ser el protagonista, decidieron **“tomar palco”**. Si quería algo, tendría que esforzarse o pedir ayuda de manera explícita. Desde ese momento, Juan empezó a confiar en sí mismo. **Puso límites, tomó decisiones y se la jugó por lo que quería**. Por primera vez, valía. Escribió su historia mientras sus papás lo acompañaban desde la orilla, y su vida dio un giro de 180°.

Te cuento esto porque, a veces, en nuestro intento de ayudar, podemos **dejar a nuestros hijos como actores secundarios en su propia vida**. Necesitamos darles el espacio para remar en su barco, aunque cambien de dirección, naufraguen o dejen de remar. No podemos remar por ellos.

Poco a poco necesitamos abrir nuestra mente a su mundo, **descubrir y aceptar a nuestro hijo en su totalidad. Conversar y conocerlo más**. Hoy el equilibrio entre cercanía e independencia será la nueva conquista. **Tu hijo necesita empezar a escribir su propia historia y tú solo puedes prestarle el lápiz y el papel**. Permítele ser diferente, que explore la diversidad de caminos y decida qué rumbo tomar. **Acepta, escucha y confía: no solo crecerá tu hijo, crecerás tú**.

Una generación distinta: Nativos digitales

La generación de tu hijo adolescente ha sido llamada de innumerables maneras, y hoy quiero contarte qué tan diferente es de las anteriores y cuál es el impacto que tiene en ellos, en nosotros como padres y en nuestra relación.

Son adolescentes que nacieron e interactuaron con la tecnología desde el día uno. Hijos que calmábamos a los 3 años con un iPad, YouTube o un celular. **No por ser malos papás, sino porque entonces tampoco sabíamos el potencial daño de las pantallas**. Nosotros también estábamos aprendiendo a gestionar la vida con estos nuevos “aparatos inteligentes” que nos permitían estar conectados a la red 24/7.

Nuestros hijos, desde pequeños, ya tocaban la televisión pensando que era táctil, asumiendo que toda pantalla funcionaba con el toque de su dedo. **No conocieron el mundo como lo hicimos nosotros, porque para ellos la conexión a internet ha sido una constante**. Hoy pueden vivir con más de dos dispositivos al mismo tiempo, compartiendo su vida a través de redes sociales como Instagram, TikTok o Snapchat. Aunque a veces nos cueste entenderlo, para ellos estas redes son esenciales para sentirse “presentes” en el mundo social.

Los adolescentes de hoy pasan más tiempo conectados que en encuentros reales. Duermen con sus celulares bajo la almohada, siendo lo último que revisan antes de acostarse y lo primero que miran al despertar. **Aunque prefieran los encuentros en persona, muchas veces quedan atrapados en las pantallas,** lo que contribuye a la crisis de salud mental que enfrentamos actualmente.

Jean Twenge (2012) describe ciertas características de la generación actual. **¿Qué la caracteriza? ¿Qué de tu hijo puedes ver en ellas?**

1. **Menos rebeldía y comportamiento riesgoso:** Aunque podría sorprendernos, los adolescentes actuales tienden a evitar conductas riesgosas como el consumo de alcohol, drogas o las fiestas. Prefieren quedarse en casa navegando en redes sociales o viendo Netflix. Esto ha reducido accidentes automovilísticos, embarazos adolescentes y ciertos comportamientos imprudentes. Sin embargo, **este aparente avance tiene un costo: muchos se están encerrando en el mundo virtual, dejando de construirse en el mundo real.**

Esta desconexión con la realidad puede ser una de las razones por las cuales observamos más jóvenes que se sienten solos, tristes o aislados. **El mundo virtual les da un refugio, pero les quita experiencias esenciales para su desarrollo emocional.**

2. **Conectividad digital constante:** Los adolescentes actuales viven en una conectividad digital constante, influida por el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales. **Se comunican mayoritariamente a través de mensajes y plataformas digitales, perdiendo habilidades para enfrentar conversaciones cara a cara.** Resolver conflictos a través de mensajes puede parecer más fácil, pero les roba la capacidad de interpretar la comunicación no verbal, esencial en las relaciones humanas.

La instantaneidad de las redes también los expone a una vulnerabilidad emocional: **a menudo dicen cosas que no se atreverían a decir en persona,** y esa exposición puede generar conflictos o malentendidos. Además, viven comparándose con los demás, viendo lo que sucede en fiestas o eventos a los que no asistieron, lo que puede aumentar su sensación de exclusión.

3. **Preocupación por la seguridad y el bienestar:** Hoy, muchos adolescentes buscan estar más seguros y tranquilos, pero esta preocupación no siempre viene desde un lugar reflexivo. **Están más influenciados que informados por lo que ven en redes sociales, donde abundan consejos sobre psicología, relaciones y bienestar.**

Sin embargo, aunque reciben mucha información, no siempre saben cómo aplicarla y esto los frustra. El desafío es que, a pesar de buscar el bienestar, no suelen detenerse a reflexionar sobre **qué es lo que realmente les hace bien a ellos** más allá de los estereotipos o las modas digitales. Prefieren quedarse en casa haciendo *scroll* en el celular antes que conectar con el mundo real, donde sabemos que están las respuestas y la verdadera alegría, gratitud y satisfacción.

4. **Mayor tolerancia y aceptación de la diversidad:** Una de las características más positivas de esta generación de adolescentes es que son más abiertos a la diversidad en términos de raza, género, orientación sexual y otras diferencias. **Ellos nos enseñan que todos tenemos un espacio en el mundo y que ese espacio merece respeto solo por el hecho de existir.**

Sin embargo, este valor de tolerancia también puede entrar en conflicto con su miedo al juicio social. **Defienden la diversidad, pero muchas veces sienten una presión enorme por encajar en los estándares impuestos por las redes sociales.** Esto los lleva a tener miedo de ser realmente diferentes o de expresar sus opiniones por temor a ser juzgados o excluidos.

5. **Menos felices y más ansiosos:** Aunque los adolescentes actuales están más conectados que nunca, **se sienten más solos, tristes y ansiosos.** Las tasas de ansiedad, depresión y autolesiones han aumentado significativamente en los últimos años. La comparación constante con los ideales de perfección que ven en redes sociales puede ser devastadora para su autoestima.

En un estudio realizado el año 2023 por el psicólogo estadounidense Jonathan Haidt, autor de *Una generación ansiosa* (2024), se observa cómo el daño de las redes sociales, en especial Instagram, se da en un grupo específico de personas: **mujeres adolescentes**, cuyas tasas de depresión, ansiedad y autolesiones aumentaron a principios de la década de 2010, en la medida que las plataformas de redes sociales proliferaban y se expandían. Mucho más que para los hombres, durante la adolescencia de las mujeres se intensifica la autoconsciencia sobre el cuerpo, que está en proceso de cambio, y junto con ello aumentan las inseguridades respecto a cómo ese nuevo cuerpo encaja en los estereotipos promovidos por redes sociales.

Nuestros adolescentes se sienten atrapados en un ciclo de aparentar lo perfecto y esconder lo real, lo que alimenta la soledad y el miedo al rechazo. Depresión y ansiedad al mismo tiempo.

Solo quiero terminar este capítulo haciendo énfasis en que hay una serie de factores que hacen que tu adolescente esté pasando por el momento más desafiante de su vida, y tú por el tuyo como papá. **En una vida en constante cambio, transformación y crecimiento, la adolescencia es por esencia una EXPLOSIÓN de todos estos procesos juntos.** Y más que quedarnos con la idea de que ellos, o su adolescencia, son el problema, podemos decidir abordar esta etapa como una tremenda y única oportunidad de acompañar a nuestros hijos a querer transformarse en su mejor versión, la que implica desafíos, salir de la zona de comodidad, equivocarse mil veces, enfrentar el dolor y reparar lo que haya que reparar.

Nuestro desafío es redefinir esta etapa, dejando de verla como un suplicio y convirtiéndola en una conquista de amor. **Mantente atento, motivado y cercano, porque aunque a veces no lo parezca, tu hijo sí te necesita y tú también lo necesitas a él.**

Estoy en edad
de tropezar, de perder, de fracasar
de herir, de engañar
de humillar, dominar, vacilar, desordenar, errar
pero sé que puedo aprender
a descubrir, soñar, amar, creer, imaginar
avanzar y respetar
disfrutar, vencer, caminar, progresar y lo sé, porque
Estoy en edad
de cambiar