



Claves para entender el comportamiento adolescente

Carlos Pajuelo Morán

Psicólogo. Director del Equipo Psicopedagógico de Atención Temprana de la Consejería de Educación de Badajoz. Autor del Blog Escuela de Padres

"Estoy desesperado y ya no sé qué hacer con mi hijo, no le puedo decir nada porque enseguida monta una bronca. Y estamos asustados porque desde luego a este chico le pasa algo en la cabeza." ¿Te suena?, esta es una frase recurrente en muchos padres de adolescentes que creen que la explicación del comportamiento de sus hijos adolescentes se encuentra en que deben sufrir una especie de trastorno del que nadie parece darse cuenta. Pues sí, nuestros hijos adolescentes ponen a prueba todo nuestro arsenal educativo y toda nuestra capacidad de aguante y cuando decimos eso de "ya lo he probado todo y no hay manera" caemos en un estado de desesperación que realmente no sirve para nada, bueno sí, para que madres y padres practiquen monólogos de corte dramático del tipo "Con todo lo que hacemos por ti y mira tú como respondes". Eso no es educar, eso es teatro, puro teatro.

Cuando los padres no encuentran una explicación razonable del porqué de la conducta de sus hijos adolescentes se asustan con la idea del "están trastornados".

La palabra adolescencia en nuestra sociedad va asociada a "¡socorro!" y suele tener mala prensa cuando la realidad es que la adolescencia discurre con cierta normalidad en la mayoría de las personas. Pero si nos fijamos sólo en las conductas conflictivas que se desarrollan en esta etapa es lógico que la consideremos como una edad complicada.

Desde que nacemos estamos adquiriendo habilidades para ser cada vez más autónomos. En la adolescencia sigue ocurriendo lo mismo, seguimos adquiriendo habilidades y destrezas para adaptarnos al mundo en el que vivimos y este aprendizaje conlleva a veces desarrollar conductas que pueden tener sus riesgos. ¿A caso no aprende un niño a andar corriendo el riesgo de caerse y darse un golpe en la cabeza? Y por muchas protecciones que pongas en la casa en un instante puede caerse

y hacerse daño. El aprendizaje de la vida siempre conlleva riesgos y afrontar esos riesgos es lo que nos permite adaptarnos al mundo en el que vivimos. La adolescencia es un periodo más de aprendizaje, con riesgos, claro que sí, pero para eso educamos, no para evitar los riesgos sino para que aprendan formas de afrontarlos.

¿Pero por qué se comportan así los adolescentes?

La primera explicación la podemos encontrar en el proceso de metamorfosis en el que se desarrolla las primeras etapas de la adolescencia, de las transformaciones que se producen en su cuerpo, la identidad corporal es un constructo sometido a la presión del "mercado", modelos que se consumen a través de las redes sociales y que generan una ilusión respecto a cómo debería de ser para tener éxito social.

La segunda explicación reside en que el cerebro del adolescente empiezan a madurar lo que se denominan **funciones ejecutivas** (las habilidades cognitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y programas, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la autorregulación de las tareas y la habilidad de llevarlas a cabo eficientemente). Aprender a poner en marcha esas funciones puede suponer alteraciones, dificultad, torpeza, porque cuando alguien aprende algo nuevo es normal que cometa fallos. Y en esta época los adolescentes están desarrollando una manera de pensar nueva, compleja que requiere mucho tiempo de aprendizaje. No se nos ocurre decir a un niño de 12 meses que está aprendiendo a andar que es un torpe por que se tambalea y sin embargo a un adolescente le exigimos que "funcione" rápidamente como un adulto. En este inicio de adquisición de las funciones ejecutivas es probable que algunos adolescentes presenten un pensamiento omnipotente, que les hace creer que están en posesión de la verdad, que



sus padres no tienen ni idea de qué va esto de la vida, algo que sus padres interpretan como un acto de “chulería”.

Este aprendizaje puede explicar los cambios y variabilidad del comportamiento de nuestros hijos adolescentes que pasan a comportarse en un instante de encantadores y afables criaturas a una especie de “niña del exorcista”, vamos, en pocas palabras, los adolescentes convertidos en Dr. Jekyll y Mr Hyde.

Una tercera explicación proviene del hecho de que los adolescentes prefieren la compañía de sus iguales más que en ninguna otra época de su vida. Los adolescentes descubren que frente a lo de siempre (la familia), está lo novedoso (los amigos), frente al “hijo ten cuidado”, “no hagas eso”, etc. se encuentra el “Carpe Diem”, “la transgresión de la norma”, los amigos que dan apoyo incondicional a todas horas, el gustazo por esta novedosa vida social o el “disgustazo” por no tenerla.

En cuarto lugar y unido a la aparición del gusto por los amigos está el placer por las emociones fuertes y por lo tanto la propensión a correr riesgos. Los adolescentes saben distinguir el peligro, lo que les ocurre, a algunos, es que la recompensa que obtienen por hacer algo “peligroso” en presencia de los demás (la admiración de los amigos en forma de “like”) puede más que la prudencia con la que actúa un adulto. Y es verdad que las consecuencias de estos riesgos pueden ser trágicas y esto es lo que nos asusta a los padres.

Por tanto, la adquisición de nuevas herramientas cognitivas unido al influyente papel que juegan los amigos, junto a la práctica de conductas de riesgo, puede hacer que algunos adolescentes lleguen a comportarse como si fueran en vez de hijos, despiadados enemigos. Os recomiendo la lectura de este ilustrativo artículo [“Hermosos Cerebros”](#) que se publicó en National Geographic en 2011 donde diferentes estudios científicos proponen esta visión adaptativa de la adolescencia.

Pero a pesar de todo esto hay padres y madres a los que sus hijos adolescentes se las hacen pasar “como las de Caín” y no creo que les consuele mucho pensar que el comportamiento de su hijo tiene una explicación adaptativa y preferirían poder hacer algo para evitarlo.

Cuando los hijos están “descontrolados” podemos

decir que en esos momentos se comportan como unos “descerebrados” y nada de lo que hacen los padres les da resultado. ¿Sabes por qué? Porque cuando nuestros hijos adolescentes están descontrolados no utilizan correctamente su cerebro, o bien están sumidos en un huracán emocional, o bien arrastrados por sus deseos, o bien totalmente perdidos porque no saben por dónde tirar, o las tres cosas juntas.

Es en esos momentos cuando decimos “a este niño le pasa algo ahí dentro de la cabeza, este es un inmaduro, míralo se comporta como un crío, etc.” ¿Y qué hacemos?,

¿Has probado a prestarle tu cerebro?

Nuestros hijos adolescentes aprenden fundamentalmente con lo que ven, el comportamiento de madres y padres les da a nuestros hijos las pautas de cómo hay que comportarse en diferentes situaciones, pero necesitan tiempo para irlo aprendiendo.

- Prestar el cerebro a los hijos adolescentes es ayudar a los hijos a que aprendan a coordinar la razón con la emoción. Para ello cuando el adolescente esté alterado lo primero que se debe de hacer es mostrarle que entiendes por qué está alterado y decirle que es normal alterarse, en vez de empezar tu a alterarte. Hazle sentir que entiendes su enfado y cuando esté un poco más calmado entonces utiliza la razón, la lógica y las consecuencias, pero hazlo desde la calma.
- Prestar el cerebro a los hijos adolescentes es ayudarlos a que aprendan a coordinar sus deseos con sus posibilidades. Los adolescentes tienen un poderoso instinto que les lleva a intentar satisfacer sus deseos de manera inminente junto a una escasa capacidad para poder organizar, planificar y diferir las maneras de alcanzarlos.
- Prestar el cerebro a los hijos adolescentes es enseñarles a expresar sus experiencias negativas, a tenerlas presentes, a hacerlas explícitas porque esa es la forma de controlarlas. No se deben de ocultar las experiencias negativas (miedos, conflictos, adversidades, etc.), no digáis eso de “hablemos de otra cosa” o “no pienses en eso”, ayudar a los hijos adolescentes a que puedan recordar sus vivencias negativas para que sientan cómo pueden o pudieron hacerles frente.



- Prestar el cerebro a los hijos adolescentes es enseñarles que nuestros estados emocionales vienen y van. Que cuando vienen están dentro de nosotros y hay que reconocerlos para poder controlarlos. Ayúdales a ver que están enfadados a que es normal que puedan estar enfadados y así les podremos ayudar a que expresen, progresivamente, su enfado de manera más eficaz.
- Prestar el cerebro a nuestros hijos adolescentes es mostrarles lo importante que es para nosotros tener vida social, relaciones sociales, gusto por la interacción. Para ello enséñales cómo disfrutáis de manera positiva en familia, con amistades. Y cuando se interacciona surgen los conflictos, pues ayúdales a que sepan expresar sus opiniones, pero también a que entiendan que los otros pueden tener una opinión diferente.

Algunos padres y madres pensarán que su criatura mejor que un préstamo necesita un trasplante, pero no os olvidemos que son ellos los que tienen que construir sus vidas. Que es bueno estar siempre ahí y ayudarles, pero no pensar y decidir por ellos, y lo que es más importante aún: no pretender que piensen como nosotros ni que sean como nosotros.

Nuestros hijos adolescentes tienen un cerebro maravilloso, pero en formación. Así que recuerda que tienes que prestarles el tuyo para que aprendan a manejar el suyo.

Confía en tu capacidad como educador y sigue educando, no te desesperes, [paciencia](#) y sin

dejar de señalarle límites claros y precisos dale autonomía progresivamente. Esta es una estupenda manera de actuar como padres, una buena manera responder frente al desconcierto que nos genera el comportamiento del adolescente. Educa sin miedo y verás como con el paso del tiempo irás viendo como tu hijo adolescente se va convirtiendo en un adulto. Pero recuerda que para comportarse como uno de 40 años hay que esperar a tener 40 años.

Bibliografía

“Neuropsicología de la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas”. Javier Tirapu Ustárroz, y otros. Ed.: Viguera.2016

“Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria”. J.A. Portellano, J. García. Ed.: Síntesis 2014

blogs.hoy.es/escuela-de-padres