



## La comunicación entre padres y adolescentes III

### Cosas que debemos recordar

#### Introducción

Buscar entender los sentimientos de los adolescentes es un problema algo difícil, porque envuelve el interpretar y entender el significado de la conversación que tenemos con ellos.

Algunas veces, pudiera haber emociones detrás de lo que está diciendo; pero si nos enfocamos sólo en el comportamiento o en las palabras no podremos ver sus verdaderos sentimientos.



Vamos a suponer que un padre le dice a su hija que el sábado la va a llevar a su primera lección de manejo. Naturalmente, ella va a estar tan contenta que no puede esperar hasta el fin de semana; sin embargo, cuando llega el sábado se desata una tormenta.

No importando las condiciones del tiempo, la muchacha le dice a su papá: *"vamos a manejar"*. Él le explica las razones por las cuales no pueden conducir en la lluvia, pero sus explicaciones no la satisfacen e insiste. Después de numerosas explicaciones y cientos de razones, la muchacha se molesta con la decisión de su papá.

Un muchacho llega muy enojado a su casa, azotando las puertas y diciendo: *"Fulano de Tal es un tonto, es la persona más tonta que he conocido"*. Después de escucharlo gritar fuertemente, su mamá le pregunta qué le pasa y él le cuenta que esa persona le dijo que le iba a pagar si le lavaba y aspiraba el auto y, luego que terminó el trabajo, no le pagó.

Cuando el muchacho terminó de hablar, la mamá le dijo: *"ya no actúes así, controla tu temperamento. No azotes las puertas otra vez, si las rompes las vas a pagar"*.

En estos ejemplos anteriores, los padres se están enfocando sólo en el comportamiento del muchacho y en sus palabras, y no en los sentimientos que están

detrás de esas acciones y palabras.

En el primer ejemplo, el padre debió haber dicho: *"planeábamos ir hoy pero la lluvia no nos dejó; es normal que estés molesta o desilusionada. Yo recuerdo que, siendo joven, ahorré dinero por largo tiempo para comprar mi primer auto; cuando fui a comprarlo no tenían el que yo deseaba y tuve que esperar 6 semanas para que me llegara. Estaba desilusionado y molesto, ¿es así como te sientes?"*.

Conforme la muchacha comienza a expresar sus sentimientos, el padre puede enfocarse a ellos en lugar de decirle muchas cosas. Al día siguiente, cuando la muchacha ya tenga otra actitud, puede hablar del por qué no manejar en un día lluvioso.

En el ejemplo del muchacho, la madre debió haberse enfocado en los sentimientos en vez de en el comportamiento y decirle que se sentaran a platicar, para que él pudiera contarle su enojo y molestia.

#### La comunicación no verbal

Un buen número de libros han sido escritos acerca del lenguaje que podemos expresar con nuestro cuerpo, manos, ojos, etc., y de la comunicación no verbal. Los sentimientos, actitudes, intereses y lo que no nos interesa, puede ser comunicado a otros por:

- el tono de la voz
- la postura del cuerpo
- las expresiones faciales

La comunicación puede existir sin palabras; al tratar con los adolescentes debes buscar las señales no verbales que dejan ver algunos de los sentimientos que pueden estar experimentando.

Al hablar contigo, el muchacho puede mostrar algunas expresiones que te indican cuando está tensionado o no se siente a gusto; este tema es similar al capítulo anterior, donde hablábamos que es necesario buscar los sentimientos más íntimos.

Debes ver la manera en que estás reaccionando

físicamente; una vez, yo estaba tratando de ayudar a un muchacho de 16 años de edad quien me dijo que su mamá siempre pensaba que él mentía y no confiaba en sus palabras.

Cuando platiqué con la mamá, me dijo que eso no era cierto, que ella no podía estarle diciendo constantemente a su hijo que era un mentiroso. Después platicamos los 3 en mi oficina, y el muchacho estuvo de acuerdo en que su mamá no lo había llamado 'mentiroso', pero añadió: *"ella me miró de cierta manera y cuando levanta de esa manera sus ojos, yo sé que no me cree lo que le digo"*.



La mamá dijo que no creía que eso estuviera ocurriendo, sino que el muchacho estaba reaccionando de una manera emocional y estaba siendo muy sensible. Seguía la conversación y comenzamos a hablar de otras cosas, entre ellas, los deberes y responsabilidades en la casa.

Muchas veces, cuando la mamá no estaba de acuerdo o pensaba que el muchacho no le estaba diciendo la verdad, levantaba de cierta manera sus ojos y miraba al muchacho de una manera particular. Después de que ella hizo esa expresión con los ojos varias veces, el muchacho comentó: *"¿ahora entiende lo que trato de decir? ¿puede ver cuál es la expresión de sus ojos?"*.

Cuando la mamá se dio cuenta, aceptó que eso había pasado frecuentemente cuando no obtenía toda la verdad del muchacho o cuando él estaba exagerando. Una vez que ella se dio cuenta de la reacción y el impacto que esto provocaba en su hijo, estuvo dispuesta a cambiar su manera de reaccionar.

No tienes que decirle al muchacho que no estás interesado en su conversación para que él se dé cuenta; esto puede expresarse a través de las expresiones de la cara, la postura del cuerpo o la manera en que miras al muchacho, entre otras. Estas formas en las que te puedes expresar afectarán la comunicación y la relación entre tú y tu hijo.

**"No es lo que dicen, sino la forma en que lo dicen"**

¿A ti te gustaría escuchar de tu adolescente en qué

cosas no está de acuerdo del ambiente familiar? ¿Qué le gustaría que fuera cambiado o cómo le gustaría ser tratado? Los padres se sentirían muy a gusto si los adolescentes expresaran sus sentimientos respecto a esta y muchas otras cuestiones; sin embargo, no importa mucho qué dice el muchacho sino la manera y el tono como lo dice.

Frecuentemente, cuando estoy platicando con adolescentes dicen cosas como estas: *"mis padres no me entienden, nunca escuchan lo que les digo ni consideran mis sentimientos"*. Entonces les pregunto de manera calmada y madura: *"¿qué le dijiste"*.

Después de hablar con ellos les digo: *"tienes razón, entiendo a lo que te refieres, pero ¿has hablado con tu papá de la misma manera en que hablaste conmigo?"*. Después de reflexionar con ellos, la respuesta usual es: 'no'. La mayoría de las veces, hablan de manera sarcástica, argumentativa o hablando entre dientes.



Muchos adolescentes sólo expresan sus sentimientos y disgustos a sus padres cuando están molestos; generalmente, esto resulta en un pleito de gritos. Yo les recomiendo a los muchachos que comiencen a expresar sus sentimientos acerca de lo que está sucediendo en la casa que no les gusta o que quisieran que fuera diferente.

Sin embargo, también les digo que expresen sus sentimientos calmadamente, de manera madura, no con gritos fuertes o actitud ligera. Si el muchacho no está comunicando adecuadamente sus sentimientos, el padre debe tratar de encontrar los sentimientos y hacer los cambios que sean necesarios.

Además, si puedes hacer que exprese alguno de sus disgustos, tú tienes las herramientas para que haya un acuerdo entre ambos; por ejemplo, si tu muchacho te expresa que no está de acuerdo con la hora de llegar en las noches, puedes usar esta situación como un acuerdo, si mejora sus calificaciones vas a dejarlo llegar un poco más tarde.

### Puntos claves para incrementar la comunicación

La adolescencia es un periodo en el que muchos jóvenes tienden a rebelarse y a pelear por ser



independientes; por consiguiente, tu hijo no va a estar de acuerdo contigo en muchas áreas. Recuerda, todo lo que te puedan decir no es tan importante como la manera en que te lo dicen.



Generalmente, durante la adolescencia la comunicación disminuye y el muchacho confía menos en sus padres. Este es un proceso normal, los padres no deben reaccionar emocionalmente a esto; escucha lo que tu hijo dice, trata de entender los sentimientos y el por qué lo dijo.

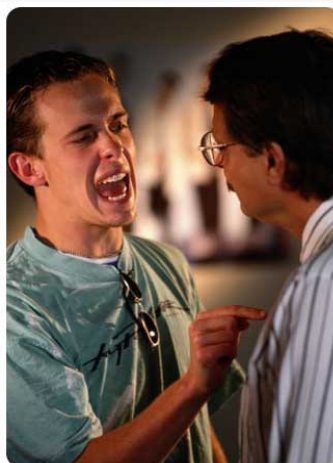
- **Detén lo que estés haciendo y ponle atención;** escucha cuando te habla, debes estar seguro de darle la atención adecuada.
- **Asegúrate de que tu conversación sea positiva;** cuando estés platicando con él no le hables de sus errores, fallas, malos comportamientos, etc. Habla de lo que a él le gusta, de sus logros, sus metas, intereses y comportamientos apropiados.
- **Conversa con ellos simplemente para platicar;** no trates de hacerles ver un punto de vista personal, de enseñarles algo o de impresionarlos.
- **Evita hablar mucho;** no des largas o detalladas explicaciones, discursos repetitivos, excesivas preguntas, etc. Todo esto dará como resultado que el adolescente no te ponga atención.
- **Trata de entender sus sentimientos;** debes estar consciente de cómo se siente, no trates de minimizar sus emociones. Hay momentos en los que no tienes qué arreglar las cosas o hacerlo sentir mejor, el entender cómo se siente puede ser su mayor necesidad.
- **No reacciones emocionalmente a lo que te dice;** a veces dicen cosas con el propósito de obtener una reacción de los padres. No les digas 'no' tan rápido, piensa en lo que están pidiendo y darle una respuesta más tarde; piensa antes de abrir tu boca.
- **Debes estar físicamente cerca;** así la comunicación entre ambos puede ser llevada a cabo. El que el adolescente tenga una televisión

en su cuarto puede ser una barrera para que se lleve a cabo. Trata de hacer cosas, dentro o fuera del hogar, con el adolescente.

- **Evitar pleitos para ver quién manda;** evita confrontaciones y discusiones. Tu meta debe ser llevar la comunicación hacia un acuerdo en vez de un pleito, cuando sea apropiado ayuda a que tu adolescente tome parte en las decisiones que se toman y que juntos puedan decidir cuáles serán las consecuencias de sus comportamientos.

## Cómo tratar el enojo y la rebelión en los adolescentes

No importa lo que hagamos, una cierta cantidad de enojo, oposición, terquedad y resistencia se presentará en el adolescente. Durante este periodo de su vida, nuestra mayor meta debe ser evitar que el adolescente se ponga peor o que se incrementen estos sentimientos en él.



Algunas maneras de tratar con el adolescente intensificarán estos sentimientos, otras no. Aquí veremos los métodos que son y los que no son efectivos al tratar con esos comportamientos.

En general, *el enojo es una forma de no estar de acuerdo con lo que sucede. ¿Cuáles son las maneras de expresarlo?*

Los comportamientos de desacuerdo, enojo o rebelión pueden ser expresados en diferentes maneras; a veces de manera apropiada y otras veces de manera inapropiada.

Los adolescentes pueden manejar sus sentimientos de cinco maneras básicas:

- manera apropiada;
- represión sentimientos;
- métodos pasivo-agresivos;
- palabras o acciones físicas;
- desquitándose.

A continuación, vamos a tratar más detalladamente

las primeras tres maneras básicas de responder ante este tipo de sentimientos:

**Manera apropiada:** el adolescente que está molesto o enojado puede expresar sus sentimientos de manera adulta y apropiada; no necesita gritar, ser sarcástico o irrespetuoso.

Por ejemplo, un adolescente puede sentir que su papá siempre está criticándolo y marcándole todo lo que hace mal, él puede decir: *“no me gusta que me grites cada vez que hago algo mal, haces que me sienta mal y hieres mis sentimientos. Pareciera que nunca me dices nada bueno, nunca me animas cuando hago algo bien”*.

En esta situación, él está comunicando sus sentimientos sin ser impertinente, si lo hace en un tono de conversación normal. El que te expresen sus sentimientos producirá muy pocos o ningún problema en la comunicación y en la relación con los padres.

Entre más te comunique lo que le gusta o lo que no le gusta, mayor oportunidad tendrás para entenderlo y llegar a acuerdos con él.

**Represión de sentimientos:** esto es que esconda sus emociones. Algunos adolescentes no le dicen nada a nadie y se guardan sus sentimientos para ellos mismos; por consiguiente, las personas no están conscientes de cómo se sienten realmente. Como resultado, ellos se frustran y se va acumulando enojo en sus vidas.

Un adolescente que no muestra sus emociones y las reprime pudiera expresar estos sentimientos de maneras, tales como: dolor de cabeza o depresión. Sin embargo, este tipo de muchachos pueden explotar cuando se presenta la menor frustración o decepción y todo ese enojo y sentimiento sale. El evento que parece más insignificante llega a ser la gota que derrama el vaso.

**Métodos pasivos-agresivos:** son maneras de expresar enojo tales como terquedad, oposición, desobediencia, quejas, etc.

Si a nosotros como adultos nos afectan los sentimientos, cuánto más a nuestros jóvenes. No se pierda el siguiente capítulo de esta serie, porque continuaremos tratando este importantísimo tema

*Dr. Sergio H. Canavati Ayub*