adolescentes

¿Cómo comunicarse con ellos?

y guiarles en esta etapa tan importante

Susana Jiménez Dorado
sjdorado@gmail.com

adolescente

~~el que adolece~~

adolescentem > adolescente — *(Participio Presente) -> El que está creciendo*

adultum > *adultu* > adulto. — *(Participio Pasado) -> El que ya ha crecido*

adolescere: crecer, desarrollarse

Proceso Evolutivo

Somos mamíferos – La Naturaleza es Sabia.

INFANCIA

Inocencia

ADOLESCENCIA

Rebeldía+Pasión

- ***Valor de Probar Cosas Nuevas.***
- ***Sentimiento de que todas las cosas importan.***
- ***Capacidad profunda de colaboración entre ellos.***
- ***Profundo Sentimiento de Grupo.***
- ***Imaginación y Creatividad para mejorar el Mundo.***

ADULTEZ

Sabiduría

Fuente: **Daniel J. Sieguel / Carlos Gonzalez.**

empoderamiento del adolescente

Muchas de las contribuciones más importantes que se han hecho a: la ciencia, la tecnología, el arte, la música y la evolución de la sociedad…

…vienen de un Cerebro Adolescente

Cuando afrontas un problema desde el corazón, ganas siempre, porque en él no hay perdedores. (Carlos Gonzalez Perez -23 Maestros de Corazón)

Fuente: **Daniel J. Sieguel / Carlos Gonzalez.**

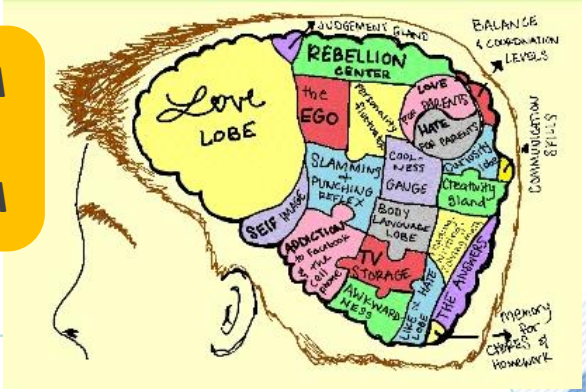
Cambios Propios de la Adolescencia

PUBERTAD:

Desarrollo Hormonal

- **Cambios en el Crecimiento.**
- **Desarrollo caracteres Sexuales Secundarios.**

CUIDA DE TU CEREBRO AHORA
Y EL CUIDARÁ DE TI
EL RESTO DE TU VIDA



ADOLESCENCIA:

Maduración Social

Desarrollo del Cerebro

- **30 años en desarrollarse.**
- **Mayor número de conexiones neuronales (plasticidad sináptica) y mucho más rápidas (Mielinización).**
- **Empieza a desarrollarse la zona trasera (Sistema Límbico) y continua hacia delante (Lóbulo Frontal).**
- **Máquinas de aprender (C.I. varia en la adolescencia).**
- **Muy vulnerables al estrés y las adicciones.**

Fuente: **Frances Jensen**

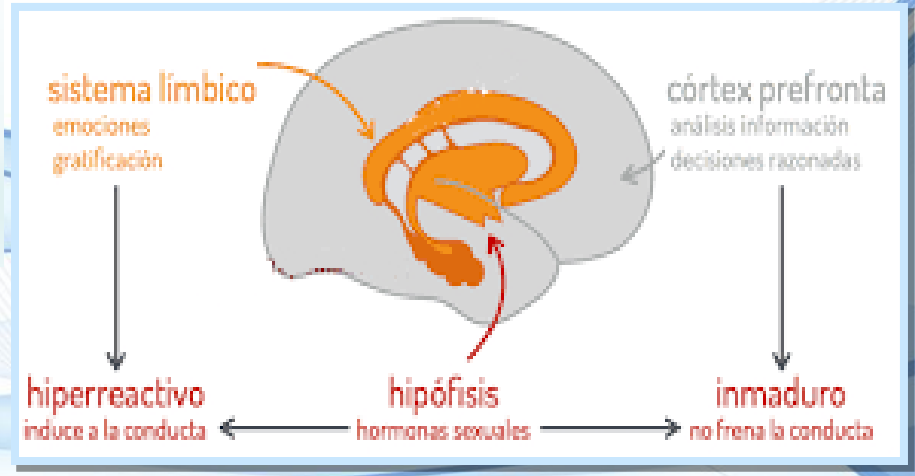
El Cerebro Adolescente

SISTEMA LIMBICO

- **Amígdala:** *Se hiperactiva el centro donde surgen todas las emociones.*
  EMOCIONES INTENSAS.
- **Áreas de Recompensa:** *sistemas de gratificación mucho mas excitados.*
  INMEDIATAS y MAS INTENSAS.
- **Hipófisis:** *Se incrementa la secreción de hormonas sexuales.*
  ELEVADO DESEO SEXUAL.

- **Lóbulo Frontal:** *gestiona la parte ejecutiva que regula nuestra conducta (control de impulsos, juicio, organización, empatía…)*

AMPLIA CONDUCTA EXPLORATORIA.
CORREN RIESGOS ELEVADOS.
DESPROPORCION ENTRE APTITUDES y PROYECTOS
CAMBIOS HUMOR.
ANSIEDAD y ESTRES.



DEBEMOS AYUDAR A SU LOBULO FRONTAL

Fuente: **David Bueno / Frances Jensen**

Procesos de la Adolescencia

- *Proceso en búsqueda del "SER"*
- *Proceso de AUTONOMÍA*
- *Proceso de INDEPENDENCIA*

→

- *Crisis de Identidad:* ***¿Quien Soy?***
- *Crisis de Afirmación:* ***"Yo Soy"***

REBELDE - SUTIL

- ***Inestabilidad emocional*** *y gran confusión de sentimientos.*
- ***Inseguridad personal*** *y ante las* ***relaciones interpersonales.***
- ***Necesidad*** *de constante* ***afirmación por los amig@s (AUTOESTIMA).***
- ***Alteración de percepción personal:*** *Infravaloración/Hipervaloracion.*
- ***Alteración de la percepción del mundo.***
- ***Construcción Código Moral.*** *Crisis Religiosa.*
- ***Rebeldía ante las normas.*** *Deseos de Libertad.*
- ***Voluntad Debil:*** *multiples proyectos que no finaliza.*
- ***Descubrimiento de la sexualidad adulta.***
- ***Están ensimismados y reservados.***

Creen que nadie les puede comprender ...

Fuente: **Antonio Rios**

Conducta Paradógica

RACIONAL		EMOCIONAL
No me agobies,	pero...	No me olvides.
No me preguntes,	pero...	Interésate por mí.
No vayas a verme,	pero...	Estate allí.
Ignórame,	pero...	Estate en casa conmigo.
No me toques,	pero...	Quiereme.
No me controles,	pero...	Ocúpate de mi.
No me corrijas,	pero...	Oriéntame.
Déjame hacer lo que yo quiera,	pero...	Márcame el camino.

Fuente: **Antonio Rios**

Considerar como “NORMAL”:…

- ***Plantar cara*** *al adulto.*
- ***Rehuirnos*** *y después, buscar* ***nuestra presencia.***
- ***Exaltarse*** *y al poco* ***abatirse.***
- *Estar* ***super-pasivos****, y pasar a la* ***hiperactividad.***

- ***Expresar actuando*** *toda inquietud, agobio o preocupación.*
- *Sentir, pensar y actuar* ***en clave de grupo.***
- *Creerse* ***omniscientes y omnipotentes.***

- ***Querer disfrutar y vivir*** *con el máximo de intensidad.*
- ***Pensar poco en el futuro****, y con proyectos poco realistas.*
- ***Madurar****…, pero* ***inconstantes,*** *con parones y retrocesos.*
- ***Sentirse invulnerables.*** *Arriesgarse, meterse en líos.*
- ***Conductas provocativas*** *para demostrar quiénes son.*

Fuente: **Antonio Rios**

¿Cómo Comunicarnos con ellos?

AFECTIVA

EFECTIVA

SUPERFICIAL

- **Cuando vienen ellos a hablar contigo.**
- **Lo deciden ellos. Ellos regulan la conversación…**
- **ELLOS HABLAN…… TÚ ESCUCHAS.**
- **Se sienten escuchados y por eso queridos.**
- **Sin dejar de hacer lo que estás haciendo.**
- **Utilizar ABRE PUERTAS:** “Aja!..” “ Ya veo…”
- **No Juzgar, No interrogar, No interrumpir, No aconsejar.**

Fuente: **Antonio Rios**

¿Cómo Comunicarnos con ellos?

AFECTIVA

EFECTIVA

SUPERFICIAL

- Cuando tú vas a hablar con ellos.

- LO DECIDES TÚ…

Tú regulas la conversación…
Ellos se hacen pasivos.

- TÚ HABLAS…. ELLOS ESCUCHAN.

- Se sienten invadidos y no aceptan tu decisión. LENGUAJE NO VERBAL explícito.

- Mensajes claros, breves, concisos, NO sermonear.

SI INTENTAS DECIR ALGO A UN ADOLESCENTE…

HAZ QUE SEA UNA… CHARLA TEDx

Fuente: **Antonio Rios**

¿Cómo Comunicarnos con ellos?

AFECTIVA

EFECTIVA

SUPERFICIAL

- Que sea el **90% de la comunicación.**
- **Sin implicación personal** por ambas partes.
- Entienden que **pueden hablar contigo**.
- **TEMAS** de los que se **PUEDE HABLAR**:
  - **. Deportes**
  - **. Música**
  - **. Ropa**
  - **. Hobbies**
  - **. Cotilleo de la vida social de los otros**

Fuente: **Antonio Rios**

Cómo superar los monosílabos: SI, NO, NO SE…

1. *Evitar comunicación tipo interrogatorio.*
2. *Comunicación Bidireccional.*
3. *Conocer sus intereses.*
4. *Escucharles atentamente* **(No interrumpir.)**
5. *Reconocer sus sentimientos.*
6. *Evitar los juicios.*
7. *Preguntar antes de dar un consejo.*
8. *Respetar su intimidad. Aguantar la necesidad de controlar.*
9. *Utilizar técnicas de aprendizaje alternativas al castigo.*
10. *Negociar de antemano las posibles consecuencias.*

Fuente: **Patricia Ramirez / Adele Faber & Elaine Mazlish**

Los adolescentes odian que …

… les comparen con hermanos, amigos.

… les regañen sin escucharles.

… se les castiguen con cosas que no vienen al caso.

… los adultos sean fatalistas.

… los adultos abusen de su poder.

… los adultos no se pongan de acuerdo o se contradigan.

… les pongamos en evidencia con sus amigos.

… los padres nunca reconozcan sus méritos,
que nunca sea suficiente.

… sus padres quieran parecer adolescentes.

… los padres les sermoneen o se repitan.

Libro: **Disciplina Con Amor Para Adolescentes.** Rosa Barocio

Por qué surge el Conflicto…

Proceso de autoafirmación:

"Necesito hacer VALER MI OPINION *y mis* DECISIONES *con* FIRMEZA *"*

DISCUTO TODO:
Tus Normas, Orientaciones, Obligaciones, Sugerencias…

EL CONFLICTO ES BUENO Y NECESARIO:

- *Afirma su YO con VALIDO*
- *Le enseña a NO CEDER SIN NEGOCIAR.*
- *Le potencia su SEGURIDAD.*
- *Le valida su CRITERIO.*
- *Se arriesga a ACEPTAR o EQUIVOCARSE.*
- *Asume la FRUSTACION.*
- *Aprende a Negociar GANAR-GANAR.*

El adolescente ***AFIRMADO*** *y* ***CONFRONTADO*** *se convierte en el* ***ADOLESCENTE SEGURO***

Fuente: **Antonio Rios**

Visión del Conflicto…

VISION DEL ADOLESCENTE:

- ***Lucha de Poder.***
- ***Ganar o Perder.*** *Todo o Nada.*
- ***Insistir hasta Agotar.***
- ***Rechazar Todo*** *salvo su propósito*
- ***Venderá sus Reinos.***
- ***No cumplirá*** *todo lo prometido.*

Nuestro Objetivo:

WIN-WIN

NUESTRA VISION:

- ***NO entrar JAMAS en la Lucha de Poder.***
- ***No desafiar.***
- ***Conocer*** *al* ***Hijo Real.***
- ***Ceder*** *y llegar a acuerdos.*
- ***No Agotarnos.***

Con el Desafío…

siempre pierden los padres.

Fuente: **Antonio Rios**

Gestión del Conflicto…

PROPONER - EXPONER

NO IMPONER

sobre todo…

NEGOCIAR

MOMENTO Y LUGAR:

- *Si está con amigos, o familia… aplazar la discusión.*
- *Si está con el ordenador, tablet, … que lo apague.*
- *Si está estudiando… buscar otro momento.*
- *No discutir NUNCA en la comida o la cena.*
- *Ponerse de acuerdo antes los padres, posponer la discusión.*
- *Si estamos alterados, … aplazar y calmarnos primero.*

Fuente: **Antonio Rios**

Pautas para a seguir…

1. *Escuchar su opinión.* **DEJAR TERMINAR NO INTERRUMPIR**
2. *Pedirle que escuche la nuestra.* *(ser precisos)*
3. *Darse tiempo para pensar propuestas.*
4. *Buscar aproximación en las propuestas.*
5. *Propuestas de consecuencias anticipadas.*
6. *Posibilidad de corregir y subsanar los errores.*
7. *Superar los sentimientos de enfado, cólera, ira…*

- ***NO exigir una conducta de ADULTO.***
- ***ESPERAR con SERENIDAD y PERSEVERAR.***
- ***NO TIRAR LA TOALLA. Negociar, renegociar…***

Fuente: **Antonio Rios**

Que Negociar…

NO se puede Negociar TODO y para TODO.

Escoger las situaciones más importantes o serias.

Cosas Negociables:

- ***Por acuerdos:***

  Todo o nada (100-0%),

  Situaciones intermedias (30-70%)

- **Por permutación:**

  Cambiamos una por otra.

- ***Por modificación:***

  Dejar una por otra.

Cosas Innegociables:

- **Toma de medicación.**
- **Utilizar armas y violencia.**
- **Maltrato continuo al hermano.**
- **Consumo de sustancias.**
- ***….***

Cualquier valor o comportamiento que creéis que no se debe discutir en vuestra Familia.

Fuente: **Antonio Rios**

No puedes dejar de ver...

- ***CEREBRO ADOLESCENTE:*** ***David Bueno – Biologo y Genetista. Aprendemos Junotos. BBVA.***
  https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXI9c

- ***Consejos de una madre neurocientífica para tu hijo adolescente.*** **F. Jensen.**
  https://www.youtube.com/watch?v=LdL-ddX8Etk

- ***Cómo Mejorar la Comunicación Con Hijos Adolescentes.*** **Patricia Ramirez.**
  https://www.youtube.com/watch?v=q01tGOj1kqA

- ***Por qué la adolescencia es una etapa maravillosa de la vida.*** **Daniel J.Siegel.**
  https://youtu.be/6anw1uCBHuU

- ***Claves para entender a tu hijo/a adolescente*** **- D. Antonio Ríos*:***
  https://www.youtube.com/watch?v=DLjD4c19TYY&t=5s

- ***Mi hijo/a adolescente. Gestión del conflicto*** **- D. Antonio Ríos*:***
  https://www.youtube.com/watch?v=t_gMSspmWXk

- ***Carlos Gonzalez Perez.*** ***Libro y Película: "Veintitrés Maestros de Corazón"***
  https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/carlos-gonzalez-entre-maestros-nuestra-educacion-analfabeta-emocional/45162.htm

- ***Cómo aumentar la autoestima de tus hijos.***
  Proyecto hijos. ***http://www.ivoox.com/31856832)***

- ***¿Cómo conectamos con nuestros hijos adolescentes?***
  Jose Antonio Marina ***http://www.ivoox.com/8838818***

Te animo a leer...

- *"Adolescente En Casa... ¡¡5 Años De Trinchera!!".* **Antonio Rios.** Video Libro
- *"Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen".* **Faber, A. y Mazlish, E.**
- *"La edad del pavo".* **Alejandra Vallejo-Najera.** *23ª Edición*
- *"El Pequeño dictador".* **Javier Urra.** 9ª edición
- *"9 ideas clave. Educar en la adolescencia".* **Jaume Funes Artiaga.**
- *"Disciplina Con Amor Para Adolescentes".* **Rosa Barocio.**
- **"El Cerebro Adolescente".** **Frances E. Jensen**
- **"Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other".**
  Sherry Turkle **(uso de las tecnologias)**

adolescentes

Contagiémonos de su Esencia

Mucho Cariño y Mucha Paciencia

Gracias

Susana Jiménez Dorado
sjdorado@gmail.com