

MIGUEL A. RODRÍGUEZ

**CINCO CLAVES PARA BRINDAR  
UN APOYO SÓLIDO EMOCIONAL  
A TU HIJ@ ADOLESCENTE**



**tu zona de  
excelencia  
.com**

## Contenido

BIENVENIDO/A Y ENHORABUENA.....	3
INTRODUCCIÓN A LA GUÍA.....	6
IDENTIFICANDO LA INCÓMODA REALIDAD .....	7
EL IMPACTO EMOCIONAL QUE SE GENERA.....	7
ESTRATEGIAS PARA EL APOYO EMOCIONAL .....	7
1. LA ADOLESCENCIA: MITOS Y VERDADES.....	8
¿Qué es la adolescencia? .....	8
Etapas de la adolescencia.....	9
1. Pre-adolescencia .....	9
2. Pubertad .....	9
3. Adolescencia temprana .....	10
4. Adolescencia media.....	10
5. Adolescencia tardía .....	10
Algunos mitos aceptados sobre la adolescencia. ....	10
Algunas características importantes de la adolescencia. ....	13
1. Cambios en el comportamiento .....	14
2. Desarrollo emocional .....	14
3. Reorganización cerebral .....	14
4. Influencia de los pares.....	14
5. Mayor capacidad cognitiva.....	15
Una percepción errónea acerca de la juventud.....	15
"La juventud de hoy en día está corrompida y va de mal en peor"...	15
2. IDENTIFICANDO LA INCÓMODA REALIDAD .....	16
1. ENTORNO MUY AMPLIO.....	17
2. NUEVA REALIDAD FAMILIAR .....	18
3. DESUBICACIÓN EN EL ENTORNO ACADÉMICO.....	19
4. ACOSO CRECIENTE .....	21
3. EL IMPACTO EMOCIONAL QUE SE GENERA EN LOS JÓVENES .....	22
1. AUTOESTIMA .....	22
2. ESTRÉS Y ANSIEDAD .....	24

3. AISLAMIENTO.....	26
5. ESTRATEGIAS PARA EL APOYO EMOCIONAL.....	27
1. ENTIENDE LO QUE LE PASA (pero de verdad).....	27
2. ABRE LA COMUNICACIÓN .....	29
• Tu hijo no sabe comunicarse cara a cara ni con sus propias amistades.....	29
• La buena comunicación es bidireccional. ....	29
3. REFUERZA SU AUTOESTIMA.....	30
4. PON LÍMITES SALUDABLES (redes sociales y uso de pantallas) 32	
5. OFRÉCELE RECURSOS EXTERNOS: si no lo haces tú, los va a buscar él.....	34
5. Ahora tú .....	35
¡¡Es muy bonito ver florecer a nuestros hijo/as; que no se nos olvide!! ....	36

# BIENVENIDO/A Y ENHORABUENA

**¿Eres padre o madre de un adolescente y te gustaría aprender cómo proporcionar un apoyo emocional más efectivo a tu hijo/a en su camino hacia la madurez?**

Si es así, creo que este manual te va a interesar mucho.



Miguel A. Rodríguez

Déjame que empiece presentándome. Mi nombre es **Miguel Angel Rodríguez**. Tengo más de **25 años de experiencia trabajando con adolescentes en diversos ámbitos**, como el emocional, académico y o el del alto rendimiento deportivo. En este tiempo he adquirido un profundo conocimiento sobre las **necesidades y desafíos que enfrentan en su día a día**.

En mi trabajo diario con adolescentes y familiares de adolescentes, me apoyo en técnicas derivadas de la **inteligencia emocional, el coaching, el mindfulness y la PNL (Programación Neurolingüística) o la psicología positiva** para brindar las herramientas necesarias para ayudar a tu hijo adolescente a gestionar mejor sus emociones y alcanzar resultados más positivos en su vida social y bienestar personal.

Para mí es un trabajo muy enriquecedor ya que siento que estoy ofreciendo diferentes posibilidades a chicos y chicas que realmente tienen por delante toda su vida. Etapa de la vida que es mucho más sensible a los cambios, y aquellos hábitos que se adquieren, para bien o para mal, tienen una repercusión vital mucho mayor.

La verdad es que resulta muy satisfactorio cuando los padres me comentáis como han conseguido evolucionar en diferentes aspectos de su vida; el social, la autoestima, el rendimiento académico...

Y me dejo para el final lo más importante, **soy padre de una adolescente de 16 años y un adolescente en ciernes de 12.** Y te aseguro que afronto esta etapa con la misma ilusión y temor que tú. **Son tantos los cambios, tantos los retos...**

A lo largo de esta guía, exploraremos las cinco claves fundamentales que te permitirán ofrecer un apoyo emocional sólido a tu hijo adolescente. No importa si eres nuevo en esta etapa de la adolescencia o si ya has enfrentado desafíos similares en el pasado. Quiero ofrecerte un enfoque integral y práctico que podrás aplicar de inmediato en tu día a día como padre/madre.



Déjame también lo primero de todo que te dé la **enhorabuena por ser ese padre o esa madre comprometida con el bienestar de tu hijo que busca formas, recursos o herramientas para ahondar en su desarrollo de forma positiva.** El hecho de que te hayas interesado en descargar y leer esta guía lo demuestra. Con esta actitud proactiva estoy seguro de que lograrás tu objetivo de acompañar de un modo eficiente a tu adolescente en esta época de su vida

¡Prepárate para descubrir nuevas perspectivas, adquirir habilidades poderosas y marcar una diferencia significativa en la vida emocional de tu hijo adolescente!

## INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

Mi objetivo con este ebook es **que te lleves una visión general de los puntos más importantes que están afectando al desarrollo emocional de tu hijo o hija adolescente**. Son diversos los factores que debemos conocer para poder afrontar de una manera mucho más completa nuestra relación con ellos y sobre todo nuestra manera de ofrecerles apoyo.

He organizado esta guía en **cuatro partes** para que puedas encontrar mejor aquello que necesitas.

En las sesiones que realizo con padres/madres que están buscando mejorar su conocimiento para dar un mayor apoyo emocional a sus hijos, descubro que **hay mucha información inadecuada que se convierten en creencias que les limitan e impiden ejercer de mejor modo su rol**.

En este primer apartado te comentaré algunos puntos que creo que son de bastante interés para que sepas entender mejor que implica esta etapa de la vida.



## IDENTIFICANDO LA INCÓMODA REALIDAD

En este primer apartado te hablo de aquellos **factores sociales que están ahora mismo jugando un papel muy importante en el desarrollo emocional y en el bienestar personal de nuestros adolescentes.**

El hecho de que sean más o menos agradables para nosotros, no implica que no sean reales. Desde su conocimiento podremos desarrollar mejores formas de gestionarlo y entender mejor lo que debemos hacer.

## EL IMPACTO EMOCIONAL QUE SE GENERA

Una vez hemos hablado de lo que sucede fuera, **es momento de empezar a hablar con lo que sucede dentro de tu hijo o hija.** Todo lo que pasa en su entorno tiene una influencia fundamental en sus emociones y sentimientos.

Pero aquello que para ellos es muy evidente, para nosotros es un mundo oscuro y muchas veces inaccesible. Por eso quiero en este apartado hablarte de cuáles son las principales consecuencias de lo que sucede en su realidad.

## ESTRATEGIAS PARA EL APOYO EMOCIONAL

en este último apartado, mi propósito es **dejarte algunas claves que puedes aplicar para empezar a ayudar a tu adolescente como deseas.** El papel de padre no es sencillo y es necesario sumar nuevos recursos para lograr que ese bienestar que tanto deseamos en los nuestros.

Las **5 estrategias prácticas** encontrarás en este apartado son de aplicación directa y espero que te ayuden a modificar ciertos patrones de conducta negativos.



# 1. LA ADOLESCENCIA: MITOS Y VERDADES.

Como te decía en la presentación **es importante saber cuáles son algunas de las circunstancias que se dan en la adolescencia y que tienen una incidencia** trascendente en el comportamiento de nuestros hijos e hijas.



## ¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia se refiere a la **etapa del desarrollo humano que marca la transición entre la infancia y la edad adulta**. Es un período de cambios físicos, emocionales y sociales significativos.

Durante la adolescencia, los individuos **experimentan transformaciones en su cuerpo, como el crecimiento acelerado, el desarrollo sexual y la maduración de los órganos reproductivos**.

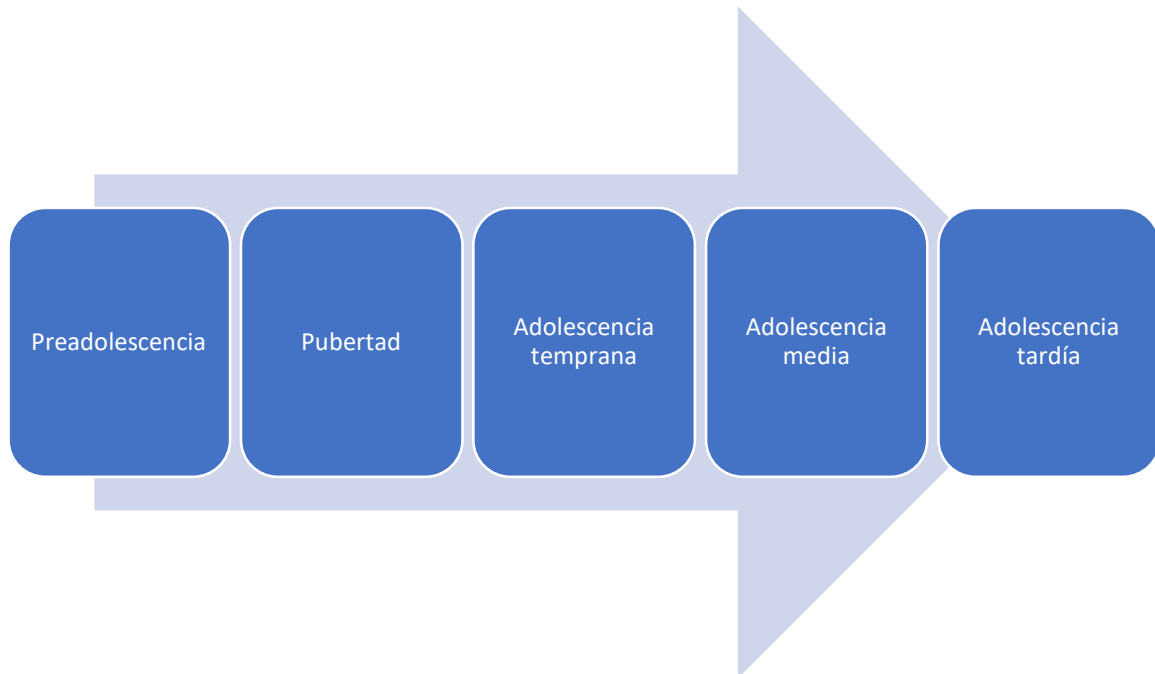
A nivel emocional, los adolescentes pueden experimentar una mayor **intensidad emocional, cambios de humor y búsqueda de identidad**.

Socialmente, se produce una **mayor independencia y exploración de nuevas relaciones, así como la integración en grupos de pares**. La adolescencia es una etapa crucial para la adquisición de habilidades sociales, el desarrollo del pensamiento abstracto y la toma de decisiones autónomas.

Su duración varía, pero generalmente abarca desde la pubertad hasta la edad adulta temprana, y puede diferir en términos culturales y socioeconómicos.

## Etapas de la adolescencia

Las etapas que se consideran dentro del período de la adolescencia son las siguientes:



### 1. Pre-adolescencia

Esta etapa se refiere al período previo al inicio de la pubertad. Generalmente, ocurre **entre los 9 y 12 años de edad**. Durante esta etapa, los niños comienzan a experimentar cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad, como el desarrollo de las características sexuales secundarias y los cambios hormonales.

### 2. Pubertad

La pubertad marca el inicio de cambios físicos más evidentes en el cuerpo de los adolescentes. Ocurre alrededor de los **12 años en las niñas y entre los 13 y 14 años en los niños**. Durante esta etapa, se producen cambios en los órganos sexuales, el crecimiento acelerado, el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias, y la maduración del sistema reproductor.

### 3. Adolescencia temprana

Esta etapa abarca aproximadamente **desde los 12 o 13 años hasta los 15 o 16 años**. Durante la adolescencia temprana, los jóvenes continúan experimentando cambios físicos y hormonales significativos. Además, comienzan a explorar su identidad, a establecer relaciones más cercanas con pares y a enfrentar nuevos desafíos emocionales y sociales.

### 4. Adolescencia media

La adolescencia media se extiende aproximadamente **desde los 15 o 16 años hasta los 18 años**. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan un mayor desarrollo cognitivo y emocional. También enfrentan nuevas responsabilidades y decisiones relacionadas con su futuro académico, vocacional y personal.

### 5. Adolescencia tardía

La adolescencia tardía se sitúa **entre los 18 y 21 años de edad**. Durante esta etapa, los jóvenes se acercan a la edad adulta y se enfrentan a la transición hacia la independencia y la toma de decisiones más autónoma. Se espera que adquieran responsabilidades financieras, establezcan metas a largo plazo y consoliden su identidad personal y profesional.

Es importante destacar que estas etapas pueden variar de una persona a otra, y el ritmo de desarrollo puede ser diferente. Cada individuo vive la adolescencia de manera única y experimenta los cambios y desafíos propios de esta etapa en diferentes momentos y formas.

## Algunos mitos aceptados sobre la adolescencia.

El principal problema de que existan mitos acerca de la adolescencia radica en que estos estereotipos y creencias falsas pueden generar malentendidos y dificultar la comprensión y el apoyo adecuado hacia los jóvenes.

Los mitos pueden llevar a malas interpretaciones de su comportamiento, afectar su autoestima y limitar las oportunidades de desarrollo positivo durante esta etapa crucial de sus vidas.

Por eso te cito a continuación algunos de esos mitos que están más si extendidos o aceptados y que debes conocer para evitar caer en ellos.

### 1. "La adolescencia es solo una etapa de rebeldía"



Esta afirmación sugiere que los adolescentes son inherentemente rebeldes y problemáticos. Sin embargo, **aunque es cierto que pueden cuestionar normas y valores establecidos, la mayoría de los adolescentes también experimentan momentos de crecimiento, desarrollo y madurez emocional.**

### 2. "Los adolescentes son irresponsables e inmaduros"

Este mito generaliza a todos los adolescentes como personas irresponsables e inmaduras. En realidad, **los adolescentes tienen la capacidad de asumir responsabilidades y mostrar madurez en diversas áreas de sus vidas**, como el estudio, el deporte o las relaciones interpersonales.

3. "Los adolescentes no valoran el consejo de los adultos"

Aunque los adolescentes pueden mostrar resistencia o desafío ante la autoridad adulta, esto no significa que no valoren el consejo y la orientación de los adultos significativos en sus vidas. Los adolescentes **pueden buscar y apreciar el apoyo de los adultos de confianza en su proceso de toma de decisiones y desarrollo personal.**

4. "Los cambios hormonales son los únicos responsables del comportamiento de los adolescentes"

Si bien los cambios hormonales son parte del desarrollo adolescente, no son los únicos factores que influyen en el comportamiento. La adolescencia **es una etapa de múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, y no se puede reducir simplemente a los cambios hormonales.**



5. "Los problemas de conducta en la adolescencia son permanentes"

Este mito sugiere que los problemas de conducta que pueden surgir durante la adolescencia serán permanentes y definirán el futuro de los jóvenes. En realidad, **muchos problemas de conducta en la adolescencia son temporales y pueden ser abordados con el apoyo adecuado,** el ambiente positivo y la orientación adecuada.

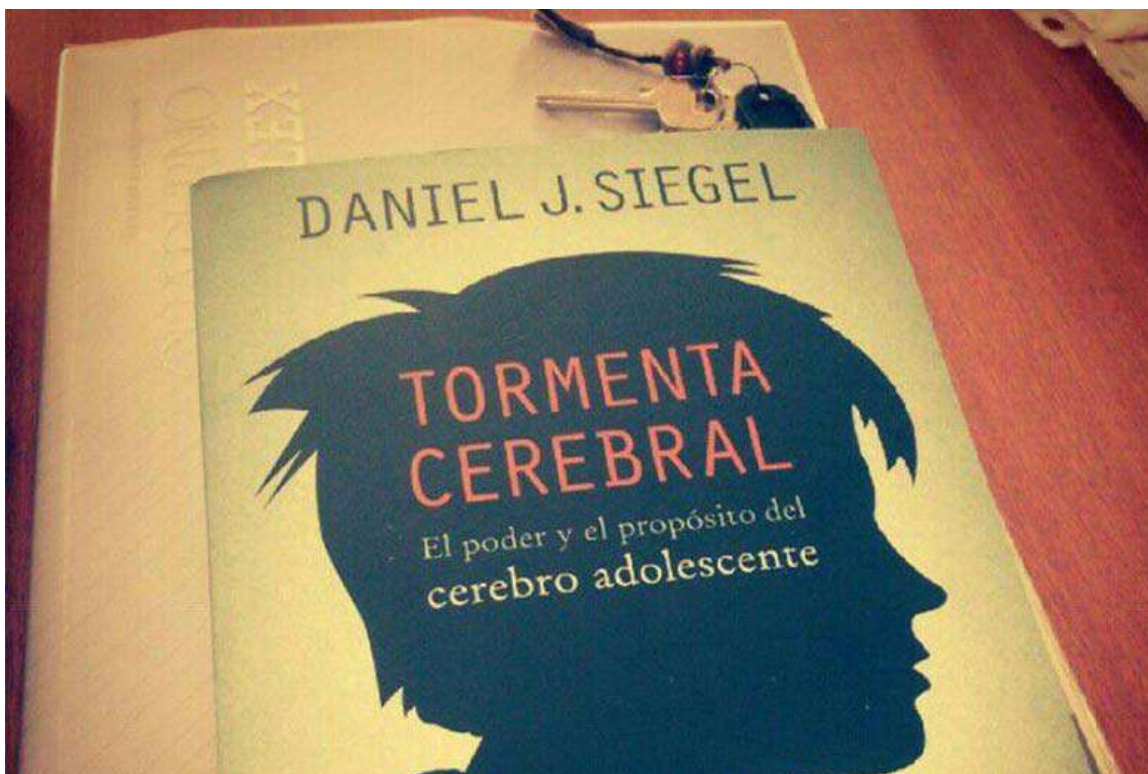
Es importante desafiar estos mitos y comprender que la adolescencia es una etapa de desarrollo compleja, donde cada joven es único y experimenta la transición de manera diferente. Al romper con estos mitos, podemos fomentar una visión más comprensiva y apoyar el crecimiento positivo de los adolescentes.

## Algunas características importantes de la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de cambios significativos tanto a nivel de comportamiento como en el cerebro de los jóvenes.

En la obra "**Tormenta Cerebral**", escrita por **Daniel J. Siegel**, un reconocido neuropsiquiatra y autor se explora el cerebro adolescente y se brinda perspectivas sobre los cambios cerebrales y emocionales que ocurren durante la adolescencia.

Ofrece información valiosa para comprender y apoyar a los adolescentes en su desarrollo. En base a las enseñanzas que ofrece este libro, te reúno a continuación las **5 principales características que se observan en la adolescencia**.



### 1. Cambios en el comportamiento.

Durante la adolescencia, es común observar una **mayor búsqueda de independencia y autonomía por parte de los jóvenes**. Pueden desafiar las normas establecidas, experimentar con nuevas identidades y valores, y buscar su propia individualidad. Además, pueden manifestar comportamientos más arriesgados o impulsivos, explorar nuevas experiencias y enfrentar desafíos emocionales.

### 2. Desarrollo emocional.

La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes **experimentan una mayor intensidad emocional**. Pueden experimentar cambios rápidos de humor, sentirse más sensibles o reactivos emocionalmente, y buscar nuevas formas de expresión emocional. También están más propensos a experimentar ansiedad, estrés y altibajos emocionales.

### 3. Reorganización cerebral

Durante la adolescencia, el cerebro experimenta **importantes cambios en su estructura y funcionamiento**. Se produce una reorganización de las conexiones cerebrales, particularmente en áreas relacionadas con el control de impulsos, la toma de decisiones, la planificación y el procesamiento emocional. Estos cambios pueden explicar algunos de los comportamientos característicos de los adolescentes, como la **búsqueda de sensaciones novedosas y la dificultad para evaluar riesgos**.

### 4. Influencia de los pares

Durante la adolescencia, los pares y la interacción social adquieren una mayor importancia. Los jóvenes pueden ser más susceptibles a la influencia de sus compañeros y pueden buscar la aceptación y pertenencia al grupo. **Esta influencia social puede tener un impacto en su comportamiento, decisiones y elecciones**.

## 5. Mayor capacidad cognitiva

A medida que los adolescentes maduran, también experimentan un desarrollo cognitivo más avanzado. **Su capacidad para pensar abstractamente, razonar lógicamente y considerar múltiples perspectivas se incrementa.** Sin embargo, **también pueden mostrar ciertas inconsistencias en su pensamiento,** alternando entre momentos de razonamiento sofisticado y comportamientos impulsivos.

Es importante destacar que estos rasgos varían de un individuo a otro, y cada adolescente experimenta la adolescencia de manera única. Comprender estos cambios tanto a nivel de comportamiento como a nivel cerebral puede ayudar a los padres y madres a brindar un apoyo adecuado y comprensivo durante esta etapa de transición.

## Una percepción errónea acerca de la juventud

"La juventud de hoy en día está corrompida y va de mal en peor".

Esta **cita es atribuida a Hesíodo, un poeta griego de la antigua Grecia.** Hesíodo expresó esta opinión en su obra "Los trabajos y los días", donde criticaba el comportamiento de la juventud de su época.

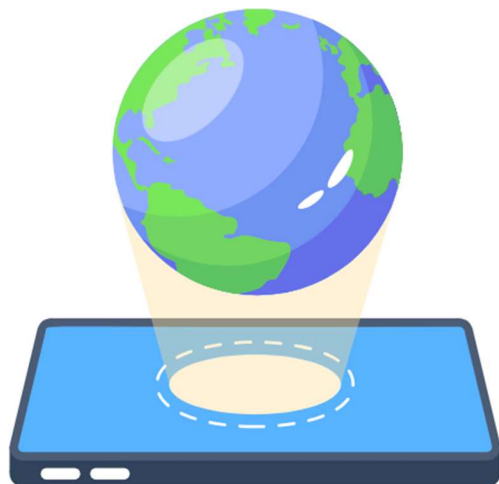
Esta frase ha perdurado a lo largo del tiempo y **se ha utilizado para señalar supuestas decadencias o problemas en las nuevas generaciones.** Este pensamiento tan antiguo lastra de una forma muy relevante las expectativas y forma de tratar a los jóvenes generación tras generación.

Existe, al menos en España, una manera despectiva de llamar a la adolescencia que es la **"edad del pavo"**. Es conveniente evitar este tipo de **referencias y menosprecios a una etapa de la vida** que es fundamental y sin la cual la especie humana no podría haber evolucionado.



## 2. IDENTIFICANDO LA INCÓMODA REALIDAD

Un día, un maestro me enseñó que **la realidad es perfecta siendo como es**. Lo cierto es que me sorprendieron mucho sus palabras. ¿Cómo puede ser eso? ¿Realmente es siempre así?



A menudo luchamos contra la realidad que nos rodea. No queremos aceptarla y hablamos de cómo debería ser en lugar de cómo es.

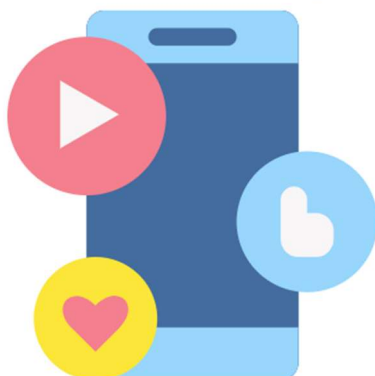
**Enfrentarnos a algo que se escapa de nuestra capacidad únicamente puede traernos frustración y malestar personal.**

Desde luego que las cosas podrían ser de otra manera, sin embargo, las cosas son como son. **Escucho muchos padres decir que ahora mismo el entorno de los jóvenes, cómo está preparada la vida y toda la información que les rodea, dificulta mucho su desarrollo y bienestar personal.**

Pero lo cierto es que todo **el tiempo que empleemos en discutir o quejarnos acerca de lo que hay, es tiempo que estamos perdiendo de encontrar la forma de adaptarnos al ello.**

En este segundo apartado de este ebook me gustaría hablarte de algunas realidades que está enfrentando tu hijo tu hija adolescente y que te gusten o no son así. El conocerlas no nos va a llevar a cambiarlas, pero si nos puede dar una información muy valiosa a la hora de encontrar la forma de sacarles el mejor partido posible.

## 1. ENTORNO MUY AMPLIO



Una de los grandes cambios que se han producido en los últimos 20 a 30 años ha sido la **capacidad de comunicación que tenemos entre las personas. La influencia de las redes sociales o de las aplicaciones como whatsapp o Telegram** nos han permitido ampliar nuestro círculo de contactos y que esta comunicación sea mucho más habitual.

Pero como todo en este mundo, aquello que trae algo positivo también trae algo negativo. En el caso en concreto de nuestros jóvenes es que un entorno tan amplio les lleva a un mayor número de personas con las que compararse y darse cuenta de aquello en lo que son inferiores.

Si lo piensas, en nuestro caso teníamos un entorno limitado dependiente de cada uno de los chicos y chicas que vivían en nuestro barrio o que estudiaban en nuestro centro. Ahora puedes estar en contacto con una persona al otro lado del mundo y ver lo maravillosa que le va la vida.

Cuando **un joven entra en Instagram no ve fotos. Lo que está viendo es lo que hace otros chicos y chicas de su edad y comparan con lo que hacen ellos mismos.** Los sitios que visitan, las fiestas en las que participan, la ropa que visten, el cuerpo que tienen... en definitiva están poniendo su vida a través del cristal de la otra persona. Además convendrás conmigo que a nuestra mente le encanta encontrar aquello en lo que es salimos perdiendo ante una comparación. Esta es una tendencia que en principio sirve para fomentar nuestras ganas de mejorar, pero que en realidad lo que nos hace es sentirnos que no somos suficientes y disminuir nuestra autoestima.

Son muchos los jóvenes que están sufriendo está bajo autoestima y como veremos más adelante la influencia va mucho más allá de lo que podemos pensar a la hora de afrontar nuestra vida y nuestro bienestar emocional.

## 2. NUEVA REALIDAD FAMILIAR

El entorno familiar es fundamental en los primeros años de una persona. **A nivel educativo y a nivel de cuidado es muy importante para el desarrollo sano de un niño o una niña encontrar un buen equilibrio en su familia.**

Cuando la persona pasa a la adolescencia, ese radio de influencia aumenta y se incluye también a los amigos. Pero esto no quiere decir que no sea importante encontrar ese punto de apoyo en casa desde el que seguir creciendo. **Tener a alguien que te escuche o que te explique su punto de vista de aquellos “pequeños dramas” que se sufren en la adolescencia, da una sensación de seguridad y estabilidad muy importante.**



Pero lo cierto es que los progenitores cada vez tienen menos opciones de pasar tiempo con sus hijos o hijas debido a las intensas jornadas laborales que se viven actualmente. Esto fomenta el que muchos jóvenes no encuentren el apoyo que necesitan en ciertas situaciones para poder afrontarlas del mejor modo posible.

Me he encontrado con **muchos padres que se sienten culpables de esto, de no poder estar en su casa con sus hijos adolescentes todo el tiempo que debería.** Lo cierto es que la culpabilidad no sirve de mucho excepto para sentirte peor. Una vez más, y como te decía en la introducción de este segundo punto, es algo que hay que entender y conocer a la hora de considerar lo que está pasando en la vida de nuestros hijos.

### 3. DESUBICACIÓN EN EL ENTORNO ACADÉMICO

Es cierto que esta sensación de no saber muy bien para qué se estudia y no tener ninguna satisfacción por ello no es algo exclusivo de esta generación de jóvenes. Seguramente haya sido también tu caso o si de alguno de tus conocidos cuando estabas en época escolar.

Pero hay **dos circunstancias** que son realmente decisivas y que en nuestra época, me incluyo, no eran así. Por una parte, **el sistema educativo y la forma de enseñanza actuales siguen siendo las mismas de hace 30 años que a su vez eran las merecía 50 años.** Clases en las que el foco de atención la tiene únicamente el profesor, en las que se trata de estar **atendiendo a lo que te dicen durante horas** sin poder moverte del pupitre y con un sistema evaluativo que lo que más valora es la memoria en lugar de la creatividad.

Esta al menos es la realidad educativa que tenemos en España. Quizás en tu caso es algo diferente. Pero lo que es cierto es que **el entorno fuera de lo académico de los jóvenes de ahora ha cambiado muchísimo.** La interacción con la información es muchísimo más rápida y la necesidad de tener que memorizar es casi nula.



**Vivimos en la época de la inmediatez** donde cuando alguien quiere aprender algo solo tiene que sacar de su bolsillo al móvil y buscar la información que desea. Existen miles de cursos gratuitos en YouTube y otras plataformas que te enseñan a hacer cosas mucho más útiles que las que puedes aprender en el colegio o instituto. Y aunque es cierto que el grado de importancia de ser un estudiante responsable organizado y comprometido pero con uno mismo es fundamental para

el desarrollo personal y laboral de cualquiera, **lo cierto es que esta realidad enturbia mucho la motivación de los estudiantes.**

A esto se suma otro factor. Y es que mientras antiguamente podías aspirar a un buen trabajo con una buena formación, en la actualidad el mercado laboral no funciona así. Para que un chico o una chica que haya sido buena estudiante consiga **un buen trabajo necesita otros muchos aspectos que dificultan más aún el poder aspirar a llevar una vida más o menos autónoma y digna de ser disfrutada.**

Este aspecto también es un punto que influye y mucho en la motivación. El fracaso escolar es una realidad y desde luego que las circunstancias no ayudan. Ese joven que tienes encerrado tantas horas en su habitación seguramente se enfrenta a una desmotivación enorme y su lucha es mayor que la que pudiste haber experimentado tú.

#### 4. ACOSO CRECIENTE

Ese primer punto del que te hablaba en esta realidad que está enfrentando tu hijo es muy importante porque igual que tiene más trato con más personas también tiene más oportunidades de sufrir acoso o bullying.



**El bullying, tanto a nivel escolar como en las redes sociales, tiene un impacto significativo en la vida de los jóvenes de hoy en día.** Es una realidad compleja y desafiante que muchos padres desconocen. El acoso puede causar daños emocionales y psicológicos profundos en los adolescentes, afectando su autoestima, confianza y bienestar general. Los jóvenes acosados pueden experimentar ansiedad, depresión, aislamiento y problemas académicos.

Además, **el bullying en línea puede ser aún más perjudicial, ya que se propaga rápidamente y tiene un alcance masivo.** Los jóvenes pueden enfrentar humillación pública, difamación y ciberacoso constante. Es fundamental que los padres seamos conscientes de esta realidad y estén dispuestos a escuchar y apoyar a sus hijos.

Es **importante fomentar la comunicación abierta y brindarles herramientas para enfrentar y denunciar el bullying.** Además, es esencial trabajar en la promoción de la empatía, el respeto y la inclusión en la sociedad para crear un entorno seguro y saludable para nuestros jóvenes.

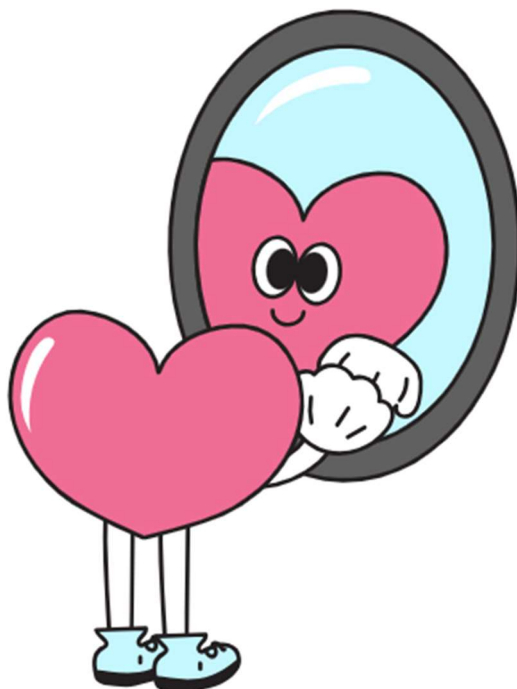
### 3. EL IMPACTO EMOCIONAL QUE SE GENERA EN LOS JÓVENES

Por supuesto todo esto que estamos hablando tiene una incidencia fundamental en el estado emocional de los chicos y chicas adolescentes. A continuación me gustaría sí.

#### 1. AUTOESTIMA

Una baja autoestima en un adolescente puede tener efectos significativos en su . Además, puede limitar su capacidad para establecer relaciones saludables, enfrentar desafíos con confianza y tomar decisiones asertivas. También puede influir negativamente en su rendimiento académico y en su capacidad para perseguir metas y sueños.

La realidad a la que se enfrentan los jóvenes en su día a día, con temas como el bullying, las redes sociales, el cambio en la situación familiar y la desmotivación escolar, tiene un impacto significativo en su autoestima. **La constante comparación y exposición a vidas aparentemente perfectas en las redes sociales puede hacer que los jóvenes se sientan inferiores y insatisfechos** con su imagen y logros.



Además, el acoso y el bullying generan heridas emocionales profundas, socavando su confianza y valoración personal.

El sistema académico anacrónico y la falta de motivación también afectan su autoestima. **La presión por obtener buenos resultados académicos y la incertidumbre sobre su futuro laboral pueden generar inseguridad y autocrítica.** Los jóvenes pueden sentirse incapaces de cumplir con las expectativas y experimentar un sentido de inferioridad.

La situación familiar, con padres que trabajan largas jornadas, también influye en su autoestima. **La falta de tiempo y presencia puede generar sentimientos de abandono y afectar su sentido de pertenencia y apoyo emocional.**

En conjunto, todas estas circunstancias minan la autoestima de los jóvenes, generando inseguridad, ansiedad y una sensación de no ser lo suficientemente valiosos. Es fundamental que como padre/madre comprendas estos efectos y brindes un espacio seguro y de apoyo emocional para tus hijos.



## 2. ESTRÉS Y ANSIEDAD



Esta realidad también tiene un impacto significativo en los niveles de estrés y ansiedad que sufren los adolescentes de hoy en día. **La presión constante por encajar, destacar y cumplir con las expectativas puede generar altos niveles de ansiedad y tensión emocional en los adolescentes.**

Acoso y el bullying, generan un **estrés crónico** que afecta su bienestar emocional. **El temor a ser juzgados, humillados o excluidos** provoca una constante sensación de inseguridad y vulnerabilidad.

Además, el cambio en la dinámica familiar puede llevar a una **mayor responsabilidad y estrés en los jóvenes**. Pueden experimentar una **carga emocional al tener que enfrentar desafíos** y responsabilidades sin contar con el apoyo y la presencia de sus padres.

**tu zona de  
excelencia  
.com**

La desmotivación escolar también puede generar estrés en los jóvenes, ya que pueden **sentirse abrumados por las expectativas académicas y la presión por obtener buenos resultados**.

Es esencial que los padres reconozcan y aborden estos niveles de estrés en sus hijos adolescentes. Desde tu perspectiva debe ser consciente en qué modo se está viendo afectado o afectada por esa situación. **Un estudio reciente indica que España tiene la cifra más alta de adolescentes diagnosticados en Europa, con un 20,8%.**

Una encuesta en Estados Unidos muestra que **el 42% de la generación Z tiene un problema de salud mental**.

Los trastornos más frecuentes son la **ansiedad, la depresión**, de la que aunque no te voy a hablar en este ebook también tiene una incidencia muy importante en nuestros jóvenes hoy en día.

### 3. AISLAMIENTO

El aislamiento es otra consecuencia preocupante de las circunstancias emocionales que enfrentan muchos adolescentes en la actualidad. La combinación de todos los factores que estamos hablando, bullying, la presión académica o la falta de apoyo emocional puede llevar a que tu hijo adolescente se sienta solo y desconectado de los demás.



El acoso y el bullying pueden **aislar a los adolescentes, ya sea porque se sienten excluidos socialmente o porque temen ser víctimas de burlas o rechazo**. El miedo a la crítica y la humillación puede hacer que se alejen de las interacciones sociales y se retraigan en sí mismos.

Además, el énfasis en las redes sociales puede crear **una falsa sensación de conexión, ya que los jóvenes pueden pasar horas frente a pantallas, pero carecen de relaciones sociales reales y significativas**. La comparación constante con los demás en las redes sociales puede generar sentimientos de insuficiencia y soledad.

El cambio en la dinámica familiar también puede contribuir al aislamiento de los adolescentes. Si los padres están ocupados **trabajando muchas horas, puede haber una falta de tiempo y atención dedicados a la interacción familiar. Esto puede llevar a que los jóvenes se sientan solos y sin el apoyo emocional que necesitan**.

El aislamiento tiene un impacto significativo en el malestar emocional de los adolescentes. **La falta de conexiones sociales saludables y de apoyo puede aumentar la sensación de tristeza, ansiedad y desesperanza**. El sentimiento de no pertenecer y la ausencia de un sistema de apoyo adecuado pueden llevar a problemas emocionales más graves, como la depresión y la baja autoestima.

Es crucial que pongas atención a ese posible aislamiento en tu hijo/a y tomes medidas para fomentar la conexión social y la pertenencia. Esto puede incluir **animar a los jóvenes a participar en actividades extraescolares, buscar grupos de apoyo o fomentar amistades saludables**. Además, promover una comunicación abierta y brindar un entorno seguro y comprensivo puede ayudar a contrarrestar el aislamiento y promover el bienestar emocional de los adolescentes.

## 5. ESTRATEGIAS PARA EL APOYO EMOCIONAL

A continuación te dejo 5 estrategias que te pueden ayudar a ofrecer un mejor apoyo emocional a tu hijo adolescente y desde luego le vas a abrir un presente y un futuro mucho más halagüeño y agradable.

### 1. ENTIENDE LO QUE LE PASA (pero de verdad)

No siempre es sencillo, lo reconozco. De los hábitos y pensamientos de una juventud a otra suele haber un abismo. Además, reconozcamos que según nos vamos haciendo más mayores **nuestra tendencia hacia el riesgo es menor y nos volvemos mucho más conservadores**, justo lo contrario que le pide la naturaleza a un adolescente.

Pero es nuestra obligación como padres y educadores **aprender a entender qué está sucediendo y que les lleva a comportarse así**. Está claro que hay ciertos puntos que no vamos a dar por válidos pero nuestros esfuerzos tienen que centrarse en entender porque hacen o piensan como lo hacen.

Lo ideal sería que pudieras viajar en el tiempo y recordar cómo te sentías tú en aquella época tan turbulenta a nivel emocional y seguramente a nivel vital. **Salir de tu punto de vista de adulto y de padre o madre y adentrarte en aquel de joven que está empezando a abrirse a las experiencias de la vida, te hará comprender un poco mejor todo lo que tanto cuesta ahora.**



Y una vez más te insisto en que no se trata de darlo por bueno todo. Pero creo que sí que **es necesario salir del juicio de todo aquello que no entendemos o no nos gusta**. Juzgar los hábitos, el ocio, las amistades, la forma de pensar, la forma de vestir, la música que escucha, las ideas que defiende... nuestro hijo o hija es una manera de **ir creando un “muro” que se puede convertir en insalvable con el paso del tiempo.**

Es tu responsabilidad, o mejor dicho nuestra responsabilidad como padres, que ese muro no exista. Aun siendo cierto que muchas veces no nos lo ponen fácil, debemos afrontar lo que ocurre como un reto personal.

Para estos casos también suele ser una muy mala consejera la culpabilidad. **Sentirte culpable por aquello que le pasa a tus hijos porque no has sabido darles la educación adecuada o entenderles como necesitan, solo va a hacer fomentar más “el muro”**. Cada cual estamos en nuestro proceso y estoy seguro de que tú en tu caso también estás dispuesta a hacer todo lo posible para que las cosas mejoren en el entorno y en su bienestar.

## 2. ABRE LA COMUNICACIÓN

Para este aspecto debemos tener en cuenta **dos puntos muy importantes:**

- Tu hijo no sabe comunicarse cara a cara ni con sus propias amistades. La incidencia de las redes sociales y los nuevos sistemas de comunicación hacen que esa comunicación persona a persona tan rica y tan necesaria para que se puedan desarrollar todos los matices y beneficios que otorga la comunicación entre las personas, no exista casi para ellos. Son muchos los casos de jóvenes con los que trabajo que cuando tienen que decir algo importante aún igual lo hace a través de WhatsApp o Telegram. **Debes dar con tu ejemplo la importancia que necesita esa comunicación vis a vis, cara a cara. Pero ser consciente de que la otra parte no está preparado para hecho.**
- La buena comunicación es bidireccional. No se trata de que tú hables muy bien con tu hijo y él te escuche. También debe suceder lo contrario. Si no es así, la comunicación quedará coja y no servirá para nada. **Para realizar una buena escucha con tu hijo debes dejar a un lado tus prejuicios, y como te decía en el punto anterior abrir tu mente a su realidad y su punto de vista.** Evitar el juicio sistemático de todo aquello que no entiendes también tenderá una alfombra roja a vuestro diálogo y entendimiento.



En mi experiencia de tantos años trabajando con personas tanto a nivel emocional, familiar o laboral, veo que **el 95% de los problemas que surgen entre ellas es debido a una mala comunicación.** Algo que puede ser entendible en un entorno laboral, por ejemplo, no debemos permitirlo en el entorno familiar. Ya que es nuestra responsabilidad que el diálogo fluya. Por eso insisto en este punto y te animo a que lo trabajes desde ya y en todo momento.

### 3. REFUERZA SU AUTOESTIMA.

**La autoestima es el núcleo principal del bienestar de cualquier persona.** Tener una autoestima sana implica aceptar aquello que no sale bien y afrontar los nuevos retos del día a día con ilusión y confianza de que se va a conseguir lo que se persigue. Por eso es tan importante que desde casa le demos el cuidado que merece a este aspecto emocional de nuestros hijos.

Además, se da la circunstancia que **todo lo que les rodea juega un punto muy negativo a su autopercepción y autoestima.** Como te decía anteriormente la posibilidad de compararte con otros y salir perdiendo, o la necesidad de tener aquello que en realidad si no necesitas, hunde la autoestima de muchas personas.

Por eso es tan importante que **cuidemos cada día con nuestros actos y palabras de la autoestima de nuestros hijos.** Y no me refiero a reforzar cuando hacen algo bien o comentarles lo guapos o inteligentes que son. Está claro que eso puede ayudar pero en realidad la autoestima se mejora de una manera mucho más sutil. A través del **reconocimiento de los pequeños logros y buenas acciones que día a día van poniendo en práctica iremos generando un clima de confianza en ellos mismos y de auto reconocimiento que va a ser la clave para que afronten lo que les espera allí fuera del mejor modo posible.**



Fíjate que a nivel educativo los padres preferimos hijos discretos que soberbios y en general tiramos por tierra muchas acciones que deben ser destacadas pero que para evitar precisamente esa altanería, preferimos poner frenos. **He trabajado con muchos adultos que todavía siguen pagando la exigencia de sus padres, la falta de reconocimiento a todo lo que fueron haciendo, o simplemente el normalizar actos que debían haber sido destacados.**

Un consejo práctico que te dejo es la **utilización del verbo estar en lugar de ser**. Machaca y limita muchísimo **cuando un padre o una madre le dice a su hijo “lo que es”**: eres un desastre, eres un desorganizado, eres un mal estudiante... **este diálogo debe cambiarse por afirmaciones que den la opción al cambio**. Estás dejando la habitación mal organizada, estás estudiando poco este trimestre o estás descuidando el cariño que le debes a tu familia, por ejemplo.



#### 4. PON LÍMITES SALUDABLES (redes sociales y uso de pantallas)

Quizás este es uno de los puntos que más nos cuesta llevar a la práctica en nuestra familia. Precisamente porque la edad a lo que lleva es al no querer límites y buscar la mayor libertad posible. Sin embargo debes saber que **un joven que no recibe límites por parte de su familia, se siente menos querido menos considerado que otro que sí que lo hace.**

Por eso es fundamental que seas consciente de **qué límites estás poniendo y si estás sabiéndolos aplicar o no.** También es muy importante este aspecto ya que **si quieres imponer unos límites irrealizables o que simplemente luego no vas a hacer que se respeten, el trabajo también se te volverá a encontrar.**

Unos límites realistas si puede ser **consensuados con tus hijos y con los que te comprometas a supervisar** y llevar a cabo, son los que traerán ese sentimiento de cuidado y acompañamiento que tanto te reclama tu hijo/a adolescente (aunque puedas pensar que no).



Y fíjate que si hay un punto en el que los padres no sabemos poner mucho cuidado es en el del uso de las redes sociales y las pantallas. **Conozco muchos padres que les piden a sus hijos que vuelvan a casa antes de las 22:00 h de la noche, por ejemplo, pero que no les preocupa que luego estén hasta las tres o cuatro de la mañana**

**chateando con sus amigos o jugando con su consola.** La incidencia que tiene a nivel emocional y mental esta práctica y uso excesivo de las nuevas tecnologías es brutal. Sin querer caer el alarmismo, es como si permitieses a tú adolescente encerrarse en su habitación con seis o siete cervezas a esperar que le caiga el sueño. A nivel neuronal, emocional y cognitivo, las consecuencias son brutales.

Por eso te pediría que si solo te ves capacitado de poner límites en un área de la vida de tu hijo o hija, que lo hagas en este. **Seguramente te va a decir que el resto de sus amigos no tienen esos límites. Eso tan solo confirma que estás haciendo un buen trabajo.**

5. **OFRÉCELE RECURSOS EXTERNOS:** si no lo haces tú, los va a buscar él. Es cierto que a los padres nos gusta llegar a todas partes en el acompañamiento y apoyo a nuestros hijos. **Nos sentimos responsables y queremos darles lo mejor.** Por supuesto en un aspecto tan sensible como este también es muy importante y nos preocupa ser el mejor apoyo posible.

Pero fíjate que **cada cuál debemos tener muy claro cuál es nuestro rol y hasta dónde podemos llegar.** El hecho de saber que no podemos con todo y demostrarle a nuestros jóvenes que sabemos pedir ayuda y buscarla cuando es necesario, es un muy buen ejemplo.

Por eso **te invito a que busques recursos externos a ti que te ayuden a ofrecer una mejor educación y acompañamiento en este tema.** Además resulta muy importante porque si no lo encuentran en casa lo van a buscar fuera, y ahí es cuando muchas veces caen en consejos de amigos o conocidos que resultan fatales.



Si sientes **que la situación con tu hijo no está llevando la dirección que te gustaría y sinceramente crees que te faltan esos conocimientos o recursos de los que te hablaba, toma partido y busca a un profesional, coach, psicólogo, especialista en inteligencia emocional... que se convierta en el apoyo que necesitas y que necesita también tu hijo o hija.**

Recuerda además como te decía que estás ofreciendo un gran ejemplo porque aprender a pedir ayuda en la vida es fundamental.

## 5. Ahora tú

Llegamos al final de esta breve guía que espero te haya ayudado a llevarte y encontrar nuevas ideas para afrontar esta etapa de tu hijo que también es la tuya.



**Del mismo modo que tu hijo o hija nunca han sido adolescentes antes, tú tampoco has sido antes padre o madre de uno de ellos.** Y si lo has sido porque tienes otros hijos mayores, te garantizo que las circunstancias a las que debes enfrentarte son totalmente diferentes.

Me encantaría haberte ayudado a enfocar de una forma distinta este periodo educativo. Pero si me piden poder dejar una única idea alguien como tú que se ha preocupado y molestado en leer la guía sería la siguiente:

**El padre/madre perfecto no existe.** En todo caso, el padre/madre perfecto es **aquél que hace todo lo posible por llegar a conectar emocionalmente con su hijo en el día a día.** Siempre que pongas toda tu intención en ello, estás realizando un grandísimo trabajo y como tal debes reconocértelo. Por suerte este es uno de los procesos más exigentes a los que nos enfrentamos como seres humanos, y nunca estamos lo suficientemente preparados para ello. **Pero el simple hecho de afrontarlo, ya es una muestra del valor que encierras como educador.**

Así que desde aquí mandarte todo mi apoyo, mi reconocimiento, y pedirte que disfrutes de esta etapa como lo hiciste de la infancia de los tuyos.

¡¡Es muy bonito ver florecer a nuestros hijo/as; que no se nos olvide!!

**Si en algún momento crees que puedo ayudarte como profesional, estaré encantado de hacerlo.** Puedes contactar conmigo en el siguiente correo electrónico

[miguel@tuzonadeexcelencia.com](mailto:miguel@tuzonadeexcelencia.com)

o en la página web

[www.tuzonadeexcelencia.com](http://www.tuzonadeexcelencia.com)

aquí podrás solicitar una **consultoría gratuita en el análisis de tu situación e informarte de los grupos de apoyo que voy abriendo a lo largo del año tanto para padres como para adolescentes.** Grupos con los que trabajamos online.

Una vez más darte las gracias por haberte interesado en mi trabajo. Estamos en contacto siempre que lo necesites.

**tu zona de  
excelencia  
.com**