

COMPRENDIENDO LA ADOLESCENCIA



Elurgabine

e

Ainara Urdiroz Torrent

Psicóloga n.º col. N-00913

Adultos, adolescentes, infancia y familias

Tf. 689473524

Auda Guipúzcoa 22 4B (Pamplona)

¿ADOLESCENCIA?

- *“Los jóvenes hoy en día son unos tiranos. Contradicen a sus padres, devoran su comida, y les faltan al respeto a sus maestros”. Sócrates (Filósofo)*
- *“Niños pequeños; dolor de cabeza. Niños grandes; ataque al corazón”. Proverbio italiano.*

¿ADOLESCENCIA?

- ADOLESCENCIA: “EL QUE ESTA EN PROCESO DE CRECER”
- ETAPA VITAL ENTRE LA NIÑEZ Y LA ADULTEZ
- METAMORFOSIS INTERNA Y EXTERNA
- DE LA DEPENDENCIA A LA INDEPENDENCIA
- GRAN INSEGURIDAD QUE INTENTA “TAPAR”
- INFLUENCIADO POR EL CONTEXTO Y EL ENTORNO:
 - MUNDO RÁPIDO
 - TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES
 - IGUALES Y LAS RELACIONES (SER ACEPTADO)
- EXPECTATIVAS ADULTAS

ETAPAS

- *“La adolescencia es la etapa más confusa. Somos tratados como niños, pero esperan que actuemos como adultos” Adolescente anónimo.*

ETAPAS

- **ADOLESCENCIA TEMPRANA (11 A 13 AÑOS)**
 - TRANSICIÓN ENTRE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA
 - PRIMEROS CAMBIOS NOTORIOS
 - . ESTIRON PUBERAL: CUERPO DISARMÓNICO
 - . HORMONAS SEXUALES: DESARROLLO MAMARIO, MENSTRUACIÓN- AUMENTO DEL VOLUMEN TESTICULAR Y DEL PENE
 - . CAMBIA LA VOZ, VELLO PUBICO Y AXILAR
 - . AUMENTA LA SUDORACIÓN, CAMBIA EL OLOR
 - . PIEL MÁS GRASA Y APARECE EL ACNE
 - CAMBIOS PSICOLOGICOS CONSECUENCIA DE ESTOS CAMBIOS FÍSICOS: CONFUSIÓN, MIEDO E IRRITABILIDAD
 - LOS AMIGOS COBRAN GRAN IMPORTANCIA

ETAPAS

- **ADOLESCENCIA MEDIA (14 A 16 AÑOS)**
 - SU CUERPO SIGUE CAMBIANDO
 - MAYORES CAMBIOS PSICOLÓGICOS
 - . MÁS EGOCÉNTRICOS
 - . PENSAMIENTO CONCRETO: LES CUESTA TENER UNA VISION GLOBAL (PROCESO PENSAMIENTO ABSTRACTO EN MARCHA)
 - . BUSCAN SU IDENTIDAD: QUIÉN SOY FRENTE A LOS DEMÁS
 - RELACIÓN CON PADRES (Y FIGURAS DE AUTORIDAD) MÁS COMPLICADA
 - VULNERABLES A COMPORTAMIENTOS DE RIESGO
 - NECESITAN DORMIR Y COMER MUCHO PARA HACER FRENTE A TODOS LOS CAMBIOS

ETAPAS

- **ADOLESCENCIA TARDIA (17 A 19 AÑOS)**
 - VA TERMINANDO EL DESARROLLO FÍSICO Y SEXUAL
 - SE DESARROLLA EL PENSAMIENTO ABSTRACTO: MÁS REFLEXIVOS
 - MAYOR MADUREZ PSICOLÓGICA: MIRAN AL FUTURO
 - CULTIVAN TAMBIÉN RELACIONES INDIVIDUALES: SON MAS SELECTIVOS
 - PUEDEN SENTIRSE MÁS COMODOS CON SU CUERPO
 - LA RELACIÓN CON SU PADRE MÁS LLEVADERA

ETAPAS

- **JUVENTUD (20 A 25 AÑOS)**

- CULMINA EL DESARROLLO FÍSICO Y SEXUAL
- VISIÓN MÁS CLARA DE SI MISMO Y EL FUTURO
- MAYOR PREOCUPACIÓN POR LAS RELACIONES SERIAS. AMOR.
- PENSAMIENTO ABSTRACTO ESTABLECIDO: PENSAR POSIBILIDADES, PENSAR SOBRE EL PROPIO PENSAMIENTO, PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO...
- SENTIDO DE IDENTIDAD MÁS FIRME
- IDENTIDAD SEXUAL MÁS DEFINIDA
- ENFOCADOS EN EL FUTURO DE MANERA MÁS CONSCIENTE

DUELOS DE LA ADOLESCENCIA

- *“La adolescencia representa una conmoción emocional interna , una lucha entre el deseo humano eterno a aferrarse al pasado y el igualmente poderoso deseo de seguir adelante con el futuro”.*
Louis. J. Kaplan. (Escritor)

DUELOS DE LA ADOLESCENCIA

- **DUELO POR EL CUERPO INFANTIL**

LA MENTE INFANTIL DEBE APRENDER A CONVIVIR CON UN CUERPO POCO ARMONIOSO E INCONSISTENTE=INSEGURIDAD EN UN MUNDO “IDEAL”

- **DUELO POR EL ROL E IDENTIDAD INFANTIL**

TIENE QUE ASUMIR MÁS RESPONSABILIDADES QUE UN NIÑO, PERO SIN LA LIBERTAD QUE PUEDE TENER UN ADULTO = INSEGURIDAD Y FRUSTRACIÓN

- **DUELO DE LOS PADRES DE LA INFANCIA**

DESCUBREN QUE SUS PADRES ESTÁN LIMITADOS
BUSCAN SU IDENTIDAD EN CONFRONTACIÓN A ELLOS =
CONFRONTACIÓN

EL CEREBRO ADOLESCENTE

- *“El cerebro no es un vaso por llenar, si no una lampara por encender”
Plutarco (Historiador)*
- *“El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro pensante». Daniel Goleman (Psicólogo)*

EL CEREBRO ADOLESCENTE

- PODA NEURONAL: LAS CONEXIONES NO UTILIZADAS SE DESHECHAN
- MADURACIÓN DE ATRÁS HACIA ADELANTE
- MIELINIZACIÓN: DA VELOCIDAD AL IMPULSO ELECTRICO
- SISTEMA LIMBICO: SISTEMA EMOCIONAL
- CORTEZA PREFRONTAL: CONTROL EMOCIONAL, FUNCIONES EJECUTIVAS
- OXITOCINA (RELACIONES) Y DOPAMINA (RIESGO)

OBJETIVOS DE LA ADOLESCENCIA

- *“La adolescencia es quizás la forma de la naturaleza de preparar a los padres para el nido vacío”. Karen Savage (Escritora).*
- *“Se necesita coraje para crecer y convertirse en quien realmente eres”. E. E. Cummings (Poeta).*

OBJETIVOS DE LA ADOLESCENCIA

- DIFERENCIACIÓN
- IDENTIDAD
- PERTENECIA
- GESTIÓN EMOCIONAL
- AUTONOMÍA
- REVISIÓN VITAL Y DE RELACIÓN CON LOS PADRES

QUE NECESITAN DE NOSOTROS

- *“El conocimiento es un antídoto para el miedo” Gerd Gigerenzer. (Psicólogo)*
- *“No camines delante de mí, puede que no te siga. No camines detrás de mí, puede que no te guíe. Camina junto a mí y sé mi amigo”. Albert Camus (Filósofo)*
- *“En medio de la dificultad reside la oportunidad”. Albert Einstein (Físico)*

QUE NECESITAN DE NOSOTROS

- “ESPIAS”
- OTROS ADULTOS DE REFERENCIA
- INTERÉS
- PRESENCIA Y DISPONIBILIDAD
- TIEMPO JUNTOS
- ESCUCHA SIN JUICIO
- MODELO
- COHERENCIA
- CORTEZA PREFRONTAL AUXILIAR
- REWISEMOS NUESTROS PATRONES EDUCATIVOS
 - HIPERPROTECCIÓN= INSEGURIDAD “NO SOY CAPAZ”
 - AUTORITARIO= MIEDO “ME ESTRESO”
- PACIENCIA Y CALMA ANTE EL CONFLICTO
- LIMITES CONCRETOS Y ELEGIR BATALLAS
- FRONTÓN, FARO Y PUERTO

NECESIDADES EMOCIONALES

- INFORMACIÓN VERÁZ Y SIN MIEDO
- SENTIRSE VALORADOS, TENIDOS EN CUENTA Y RECONOCIDOS
- SEGURIDAD Y ACEPTACIÓN INCONDICIONAL
- EXPLORAR LAS IDEAS DEL ADOLESCENTE
- DESCULPABILIZAR
- SER RESPETUOSO
- NORMALIZAR. NO ESTÁN SOL@S.
- ENSEÑAR A:
 - RESOLVER CONFLICTOS
 - TOMAR DECISIONES
 - PENSAMIENTO CRÍTICO
 - ACEPTAR CONSECUENCIAS

COMUNICACION

- “La comunicación efectiva comienza con la escucha” Robert Gately (Escritor)
- “Sean cuales sean las palabras que usamos, deberían ser usadas con cuidado porque la gente que las escucha será influenciada para bien o para mal”. Buda
- “La comunicación guía a la comunidad al entendimiento, intimidad y valoración mutua”. Rollo May (Psicólogo)

COMUNICACIÓN

- **AFECTIVA:** EL ADOLESCENTE LA INICIA
 - GUIADOS POR SU NECESIDAD
 - ESCUCHAMOS SIN INTERROGAR NI JUZGAR
 - LES DEJAMOS HABLAR
 - SI ATENDEMOS, VUELVEN
 - AL DÍA SIGUIENTE PODEMOS DAR OPINIÓN
- **EFFECTIVA:** LA INICIAMOS NOSOTROS
 - PUEDEN PONERSE EN RESISTENCIA
 - BREVE Y CONCISOS
 - SIN AVISOS
- **SUPERFICIAL:** LA QUE MÁS HAY QUE UTILIZAR (GENERA VÍNCULO)
 - HABLAR DE HOBBIES, OCIO, DE OTROS...
 - TIENES QUE CONOCER QUE LES GUSTA E INTERESARTE
 - ME SIENTO VISTO Y VALIDADO.
 - PASAR TIEMPO HACIENDO ALGO JUNTOS QUE LE GUSTE

CONFLICTO

- DONDE SE SIENTEN SEGUROS
- MIRADA POSITIVA
- PACIENCIA, SOMOS MODELOS
- LIMITES CONCRETOS
- ELEGIR BATALLAS: todo no puede ser NO.
- SABER ESPERAR
- NEGOCIACIÓN (ambos ceden, dejarles hablar primero): no van a cumplir todo, pero sales ganando.
- REFUERZO (gano autonomía)
- CONSECUENCIAS: REDUCIR, NO QUITAR LA SOCIABILIDAD. PROPORCIONAL, REPARAR DAÑO. HABLARLO Y ANTICIPAR
- SER SU CORTEZA PREFRONTAL AUXILIAR

¡¡MANTENER EL VÍNCULO!!

- *“La intimidad es acerca de la verdad. Cuando te das cuenta de que puedes decirle a alguien tu verdad, cuando puedes mostrarte ante ellos, cuando te encuentras ante ellos desnudo, y su respuesta es: -estás a salvo conmigo-, eso es intimidad”. Taylor Jenkins Reid (Escritora)*
- *“La soledad no proviene de no tener gente a tu alrededor, sino por ser incapaz de comunicar las cosas que te parecen importantes” Jung (Psiquiatra)*

Y AHORA... ¿QUÉ TAL SI LO VIVIMOS?

- D1: REENCONTRANDOME CON EL ADOLESCENTE QUE FUI
 - ¿Cómo era yo?
 - ¿Cómo me sentía?
 - ¿Qué me preocupaba?
 - ¿Cuáles eran mis miedos?
 - ¿Cuáles eran mis sueños?
- D2: LA MALETA DE MI ADOLESCENTE.



¡¡¡GRACIAS!!!



“LA LIBERTAD CONSISTE EN SER DUEÑOS DE LA PROPIA VIDA” PLATÓN (Filósofo)