Material de apoyo para la familia

**Adolescentes: Entre el encierro y la frustración**

 Los testimonios de muchos adolescentes reflejan que están viviendo esta crisis sanitaria con angustia, miedo, rabia.

Por: M. Ester Roblero / **MAY 2020**

**Testimonios de adolescentes:**

No voy a soportar un día más encerrada, ni las conversaciones de mis papás con mis hermanos, ni la rutina de mi casa que es sentarse a la mesa, limpiar la mesa, estudiar o trabajar en la mesa, almorzar y limpiar la mesa…, y así todo el día. Me encerraría a ver mi celular en mi pieza, pero allá están mis hermanos jugando. Más encima, en la noche me da miedo. Maldito virus.  Justo este año había empezado el colegio con ganas. Juro que me iba a ir mejor que nunca. Mis notas ahora valen; no sé qué va a pasar conmigo. No puedo ver a mis amigas y el niño que me gusta no me pesca. Me quiero morir”.  **Carol, 14 años**.

Esta cuarentena es una opción para reflexionar sobre el planeta y cómo la falta de solidaridad nos está pasando la cuenta. Trato de verlo así y escribir mis pensamientos. Pero soy inquieta, participo en muchas actividades de mi colegio y ahora todo quedó muerto. Estamos tratando de hacer un diario virtual desde el Centro de Alumnos. Eso me motiva. Pero a ratos me desespero. Vivo con mis abuelos, me preguntan que estoy haciendo a cada rato, mis papás siguen trabajando fuera y llegan tensos y asustados de contagiarlos. Ya me sé de memoria todas las ventanas de los vecinos. Es horrible”. **Tamara, 16 años.**

Lo peor es no poder hacer lo que más amo, jugar fútbol. En mi opinión, los adultos no ven el daño que esto nos está haciendo: yo entiendo que podemos contagiar a otros, pero sin deporte los niños y jóvenes nos vamos a enfermar. Me siento como en un reality; trato de entrenar, pero vivo en una departamento. Igual, bajé unos entrenamientos que te dejan musculoso como un gigante, pero no es lo mismo que compartir con los cabros en la cancha. En mi casa hay puras peleas por el estudio”. **Tomás, 15 años.**

Para los adolescentes no es fácil dejar de ver a sus amigos, hacer deporte o salir los fines de semana. Para los padres tampoco es sencillo sumar a sus trabajos y preocupaciones un rol más activo en el estudio y tareas escolares de sus hijos. Sin embargo, la prioridad en esta etapa es seguir siendo padres y madres, y contener y comprender a los adolescentes aparece como clave. La psicóloga Carola Pérez Ewert, directora del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Universidad del Desarrollo, enumera una serie de estrategias que pueden servir para conseguir ese objetivo.

1. **Estar atentos al impacto emocional que la actual situación tiene en los miembros de la familia y ver estrategias para manejarlo y afrontarlo.** Este punto implica:

* Reconocer que sí hay un impacto emocional; estar atentos a los cambios de ánimo propios y de los otros (como enojarse más fácilmente que lo habitual); problemas para dormir (pesadillas); andar con mucha hambre (o muy poca); aislamiento de alguna persona (no habla a otros…, aunque esto a veces es habitual en los adolescentes); o tendencia a discutir más frecuentemente.
* Tener claro que el propio estado emocional tiene un impacto en quienes lo rodean. Si yo me enojo más fácilmente, es más probable que pelee con mi pareja o mis hijos

1. **Crear un “ambiente contenedor” en el hogar.** “Si bien la contención es una herramienta interpersonal (uno a uno), es factible pensar que determinadas conductas y actitudes favorecen la integración de las emociones y la búsqueda de soluciones a las dificultades familiares, y crean un ambiente contenedor”, explica la psicóloga. Entre estas conductas y actitudes menciona:

* Ser empáticos: Es cuando una persona puede ponerse en el lugar de la otra y, por lo tanto, puede comprender sus sentimientos ante una situación determinada.
* Reconocer al otro como un “interlocutor válido” ante un conflicto y/o diferencia. Esto es básico, particularmente con adolescentes que requieren reafirmar su identidad. Aunque un adulto no comparta la visión que su hijo o hija adolescente tiene, es importante no descalificarlo.
* Ser capaz de “mentalizar”: es decir, comprender la propia mente y la de los hijos a partir del saber interpretar intenciones, sentimientos, pensamientos, deseos y creencias. Los adultos que presentan déficit en la capacidad de mentalización muestran una baja sensibilidad a los sentimientos de las demás personas, son incapaces de “leer” las intenciones de otros, ya que no logran comprender las intenciones que se encuentran en la base de las acciones de los demás.

1. **Anticipar conflictos entre los miembros de la familia y contar con algunas ideas/estrategias que ayudan a resolver en forma positiva los conflictos.**

* Procurar no entrar en un ciclo de interacción negativa, una escalada de emociones negativas que van incrementándose a cada momento. Para esto es importante que el adulto sea capaz de controlar y/o modificar su emocionalidad negativa para ir frenando el ciclo recursivo.
* Oír y respetar los puntos de vista de los adolescentes, aunque uno no esté de acuerdo con lo que dicen.
* Mantener una escucha activa y empática hacia el otro durante el conflicto y/o discusión.
* Mentalizar durante el conflicto (intentar ponerse en la mente del otro).

1. **Crear rutinas para organizar la vida cotidiana en este nuevo escenario.** En este punto, es importante establecer prioridades y preguntarse cómo quiero vivir este tiempo, cómo quiero recordarlo. Las madres/padres deben determinar que es lo más importante (o aspectos centrales) en el contexto actual y estar disponibles para modificar esas prioridades en la medida que la situación cambia, pensando que la situación de encierro podría alargarse.

Al definir las rutinas de la vida cotidiana es adecuado considerar la opinión de los adolescentes de la casa. Con esto se favorece el diálogo, la posibilidad de explicarles la razón de estas rutinas, y se logra una relación familiar que combina la calidez con la existencia de reglas.

1. **Reconocer que nos encontramos en una situación excepcional, es decir, NO esperemos que todo funcione de forma habitual.** En este escenario, el nivel de aprendizaje va a depender muchos factores, por ejemplo: del aprendizaje previo, de las habilidades de autorregulación del adolescente, que también de-penden de cada cual. Así como también del soporte que logren dar los adultos en el hogar, ya que no todos los padres tienen el nivel de conocimiento necesario y/o habilidades educativas  para apoyar ante las dudas de sus hijos.

**Dos conceptos importantes:**

**Contención y autorregulación emocional**

Estas dos palabras, contención y autorregulación, son  propias del mundo de la psicología, pero entender su significado puede ayudar mucho a los padres en el contexto actual que estamos viviendo.

* **Contención**: “Simplificando el concepto, la contención se refiere a las estrategias que permiten sostener a otro ante una crisis emocional”, explica Carola Pérez. Poder realizar una adecuada contención requiere:

1. a) Escuchar atentamente al otro y en forma empática.
2. b) Recibir sus emociones para hacerle sentir que son importantes. Teniendo cuidado de no caer en dos errores comunes, como sería minimizar la experiencia emocional del otro o maximizarla al responder con angustia excesiva.

* **Regulación emocional:** Carola Pérez señala que se refiere a la capacidad de identificar/reconocer las propias emociones y cómo éstas afectan nuestros pensamientos y conductas. Es parte de la regulación emocional el ser capaces de flexibilizar el pensamiento, de mirar un evento/situación desde otro punto de vista. Un tercer aspecto de la regulación emocional es desarrollar la aceptación, en el sentido de aceptarse a uno mismo y aceptar los errores que uno comete.