

Pandemia de la covid-19 Impacto en los adolescentes (I)

JOSÉ MARÍA GASALLA PROFESOR UNIVERSITARIO, 'COACH' Y AUTOR DE LIBROS SOBRE ADOLESCENCIA Y CONFIANZA

“Los adolescentes rechazan que se limite su libertad”

La pandemia y el estado de alarma provocan reacciones diversas en adolescentes. Sobre ellas y el papel de las familias habló este ponente en un congreso virtual para familias que termina hoy

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

El adolescente se encierra en su habitación. Se tumba en la cama y pasa horas mirando la pantalla de su teléfono móvil. 'Guasapeando' con sus amigos, revisando cuántos 'likes' le han puesto a la última foto que ha subido a Instagram o enganchado a las temporadas de una serie. Y mostrándose arisco con su familia. Los padres se enfadan porque no recoge y se entristecen porque creen que ya no les quiere. Y que su niño obediente se ha convertido en un ser desconocido y desafiante. Siempre ha ocurrido así pero aún más en estos tiempos de pandemia. En los que a las batallas dialécticas del día a día se suman el 'toque de queda', el no poder salir con los amigos y, claro, una mayor irritabilidad. De este y otros asuntos relacionados con esta etapa vital, habló el profesor universitario (ha dado clase en la Universidad Autónoma de Madrid y en Deusto), conferenciante y 'coach' familiar y empresarial José Gasalla. Nacido en Pontevedra hace 75 años, casado, padre de dos hijas y abuelo de cinco nietos (dos de ellos adolescentes de 16 y 14 años), ha escrito varios libros sobre la adolescencia, que conoce "en la teoría y la práctica", como 'Ganar confianza. Coaching para un adolescente'. Junto con otros treinta ponentes participa en el tercer congreso virtual 'Convivir con un adolescente: Misión posible', que termina hoy. Organizado por Patricia Gutiérrez, ingeniero industrial y con experiencia en recursos humanos, han intervenido ponentes navarros, como la pedagoga Leticia Garcés, de 'Padres formados'.

Llevamos casi ocho meses viviendo en pandemia, en un estado de alarma intermitente y con muchas restricciones. ¿Cómo les está afectando esta situación a los adolescentes? Una edad tan compleja...

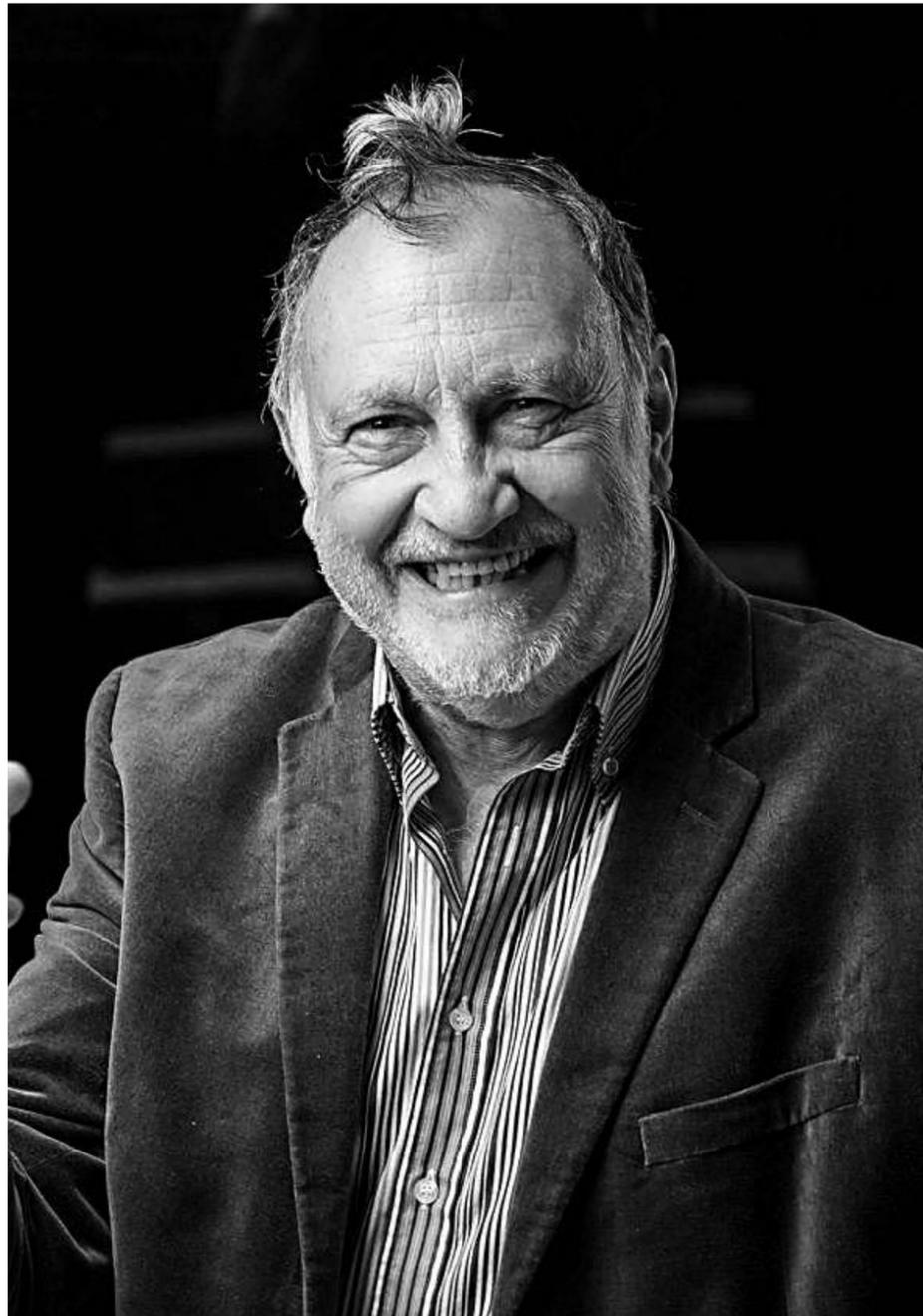
Todo lo que sea limitación lo llevan mal. Rechazan que les limiten los movimientos para salir de casa, para regresar por la noche... Porque para ellos la libertad es uno de los iconos que mejor manejan. No quieren pasar tanto tiempo en casa y aspiran a estar a su aire. Pero también estamos viendo reacciones distintas y hay adolescentes que ayudan a sus hermanos pequeños con las tareas, con el manejo del ordenador, si se tienen que quedar confinados en casa... No hay una tendencia única. Igual que no existe un solo modelo de familia.

Usted insiste en que no hay que generalizar. ¿Tendemos a hacerlo con los adolescentes y a decir que son irresponsables?

¡Por favor, no generalicemos ni creemos tópicos ni prejuicios que son nefastos! Estos días ha habido adolescentes y jóvenes que han participado en tumultos callejeros en protesta por las medidas del Gobierno. Pero también, otros que al día siguiente salieron a limpiar la calle.

Teniendo en cuenta que no hay que generalizar, ¿cómo pasaron el confinamiento los adolescentes y sus familias?

De nuevo, depende. No es lo mismo vivir en un piso de sesenta metros cuadrados que en una casa con jardín de doscientos. En el



José María Gasalla, de 75 años, habló en el congreso 'Convivir con un adolescente'.

SUS FRASES

“Hay adolescentes que estos días han participado en tumultos callejeros y otros que han limpiado las calles. ¡Por favor, no generalicemos ni creemos tópicos!”

“La limitaciones del estado de alarma y el toque de queda para volver a casa las llevan mal. La libertad es uno de los iconos que manejan los adolescentes”

“Interésate por las aficiones de tu hijo y habla con él. No interrogues”

primer caso, el adolescente habrá tenido menos intimidad y eso le habrá afectado. Y sobre las familias, ha habido de todo. Algunas, por el exceso de convivencia, se han roto y ha habido divorcios. Pero otras han aprovechado para tener más conversaciones con sus hijos adolescentes.

La teoría está muy bien pero, ¿qué deben hacer unos padres cuando su hijo se encierra en su habitación y se niega a hablar con ellos o apenas se comunica?

¡Ese es uno de los grandes desafíos de los

Las cuatro pandemias y el fomento del contacto social

Además de la pandemia de la covid-19, asegura el profesor y 'coach' José María Gasalla, existen otras tres igual de importantes: la 'infodemia' (noticias falsas y contradictorias que generan desesperanza, ansiedad y agotamiento), la económica y la del miedo y la desconfianza. “Solo hablamos del virus y la salud física, pero hay otros problemas que nos están afectando. Cada vez son más frecuentes los cuadros de ansiedad y depresión y muchas personas se aíslan y se sienten abandonadas”. A este respecto, insistió en la diferencia entre 'distancia física', “necesaria para evitar la transmisión del virus”, y la 'distancia social'. “¡Es una barbaridad! Precisamente ahora es cuando debemos evitar la distancia social y hablar con la gente que está más sola por teléfono o vernos en la calle. ¡Hay personas que lo necesitan más que nunca!” Este mismo consejo lo da Gasalla a las empresas. “Aunque haya personas teletrabajando, yo aconsejo a los responsables hacer videollamadas, reuniones virtuales, preguntar a los empleados cómo está su familia, qué tal los niños en el colegio...”

padres! Lo primero y más importante es entender cuáles son los gustos y aficiones de tu hijo (la música, los videojuegos, las series...) y hablar con él sobre eso. Muchas veces, las conversaciones fallan porque los padres solo les preguntan por sus propios intereses (qué notas han sacado, con qué amigos van...) y los hijos se sienten interrogados. Es cierto que las preguntas son claves pero no deben ser ni de policía ni siquiera de periodista. Es importante que las preguntas sean indirectas para que los adolescentes no se sientan juzgados.

Predicar con el ejemplo

Además de conversar, usted habla también de la importancia del liderazgo para que los hijos 'no se suban a la chepa'...

¡Claro! Porque cuando el niño llega a la pubertad, se produce un cambio, una transformación bioquímica, hormonal... Es un momento crítico, como en cualquier empresa en la que hay cambios. Y por eso, es fundamental que haya un liderazgo. Los padres tienen que comprender que esa transformación es normal y que los hijos no actúan contra ellos. Los adolescentes cortan el cordón umbilical pero no dejan de amar a sus padres. Aunque prefieren a su pandilla de amigos, a su grupo, más que a la familia, que ya viene de antes.

Está claro que los adolescentes necesitan límites. ¿Cómo ejercemos ese liderazgo? Dependerá de la madurez de los hijos. Y todos aquellos que tengan más de uno sabrán que no se puede tratar igual a uno que a otro. Unos necesitan más proximidad y otros, más distancia. Pero lo que es claro es que el padre y la madre deben ser coherentes e ir por caminos alineados.

¿Qué ocurre con las parejas de divorciados? Los adolescentes conviven unos días con el padre; otros, con la madre; y aparecen nuevas parejas y hermanos...

Es una situación más compleja, claro está. Además, en muchos casos, aparecen sentimientos de culpa, que también surgen en parejas no separadas. Lo importante, en cualquier caso, es la coherencia y el ejemplo, la herramienta de educación más potente que existe. Porque tú puedes decir a tu hijo que no fume, que es muy malo; y luego, esconderte en el baño a echar un pitillo. Entonces, no habrá servido de nada.

¿Qué consejos daría a las familias, con padres divorciados o no, para mejorar la convivencia en el día a día y evitar los gritos?

Yo utilizo una herramienta, que llamo el 'diálogo impulsor de confianza' y que funciona en la familia y la empresa. Dile a tu hijo lo siguiente: 'Fulanito, que sepas que te respeto, te valoro y para mí, eres importante'. Es fundamental decirlo porque, a veces, lo damos por hecho. Después, confías a tu hijo qué esperas tú de él. Aquí habrá cosas que le gusten y otras, que no (que respete a sus padres, que no grite...) Finalmente, le preguntas qué espera él de ti como madre. **Además de la coherencia, dice que son necesarias otras 'c' para educar a los adolescentes. ¿Cuáles son?**

La 'capacidad' para ser muy bueno en tu papel de padre. La 'consciencia' para entender a tu hijo y ponerte en su lugar. La 'claridad' para saber cuál es tu verdad. El 'cumplimiento' de la palabra (no prometas lo que no vas a hacer). La 'consistencia' para ser íntegro y tener valores. Y el 'coraje' para decirle a tu hijo lo que no le gusta. **¿Y usted? ¿Cómo se lleva con sus dos nietos adolescentes?**

Bueno... (se ríe). No estudian lo que me gusta pero respeto su pasión. Si tu hijo va mal en matemáticas y le encanta la historia, ¡no le pongas un profesor particular de matemáticas! ¡Sino de historia! No trabajes su debilidad. ¡Refuerza su fortaleza!



Y MAÑANA...

■ Varios expertos radiografían el impacto que está teniendo la pandemia en los adolescentes