



# 5 CLAVES

para hablar con  
un **adolescente** sin  
tirarte de los pelos





**Alex Calvache**

*Entrenador familiar y  
Experto en Coaching*

Soy **Álex Calvache, Coach y Entrenador Familiar de Coeducare**, empresa de formación que tiene como objetivo **ayudar a las personas a conseguir sus metas**.

El motivo principal de escribir esta guía es contarte algunas de las estrategias y recursos que a mí me han funcionado como padre, lo que no significa que a ti también te vayan a servir, por lo que te invito a que las analices, valores y te quedes con esos detalles que entiendas se pueden ajustar a tu propio entorno familiar, tan particular como el mío. Pero para llegar a esa conclusión, solo hay un camino, **probarlo e intentar hacer cosas diferentes a lo que estás haciendo hoy** y que no te está dando los resultados deseados. Te ofrezco, por tanto, mi propia **“caja de herramientas”** y te animo a que vayas cogiendo aquellas que te resulten más apetecibles y prácticas.

*¡Comenzamos!*



## Cultiva su banco emocional y conseguirá un huerto de autoestima

Como dice Jane Nelsen, *“la autoestima proviene de sentir que uno es aceptado, capaz y de saber que nuestras contribuciones son valiosas y valen la pena”*, por lo que nuestra misión como madres y padres consistirá en enseñar y transmitir habilidades duraderas que hagan de ella un valor en alza en cada uno de nosotros.

Para fortalecer esa autoestima es fundamental que nuestro hijo respire un ambiente de independencia, aprendizaje a base de propias experiencias y una buena dosis de autoconocimiento. Te invito que pruebes a usar la **“alabanza descriptiva”**, un recurso que te servirá para que tu hijo se conozca y valore mejor, archivando todos esos datos en su banco emocional.

Por lo general, cuando estamos satisfechos de nuestro hijo por algo que ha logrado solemos decirle frases como “Qué orgulloso estoy de ti”, “Eres un genio”, “Qué bien haces todo” y no es que esté mal decirle estas cosas, el único problema que tiene es que lo estamos enfocando en él y no en la acción, por lo que en demasiados casos se van a resistir a bajar del pedestal de “genio” en donde lo subieron sus padres y desde el cual va a querer que se le siga reconociendo por parte de toda la sociedad.

En demasiados casos, la frustración de jóvenes adolescentes tiene como base las alabanzas personificadas que depositaron sus padres en él, las cuales no fueron corroboradas por el resto de personas (profesores, compañeros o posibles ligues) que ya no pensaban que era el más guapo, el más listo o el más inteligente del mundo.

Por eso, es mucho mejor hacer la alabanza enfocándose en la conducta que ha llamado tu atención, siguiendo estos pasos:

- **Describe simplemente lo que ves:** Imagina que está con su juego preferido de ordenador y observas cómo ha pasado una pantalla del videojuego sin despeinarse. Puedes comenzar por “decirle lo que acabas de ver”: Vaya, enhorabuena, acabas de pasar a la siguiente fase. Te responderá con un monosílabo seguramente, si te responde.

- **Describe lo que sientes:** A continuación, describimos la parte más emocional. “Me da la impresión (siento) que esto no lo hace cualquiera. ¿Cómo has podido hacerlo de una forma tan sencilla? Porque soy un pro te dirá o porque soy muy bueno. Sigue avanzando en esa línea y puedes preguntarle cómo se sentía la primera vez que jugó a ese video juego y qué ha tenido que hacer para llegar al nivel que tiene ahora. Te dirá que jugar muchas veces hasta que ha pasado de nivel.



• **Añadirle una palabra-resumen:** Para finalizar explicamos que “jugar muchas veces” sin rendirte, un día tras otro se llama Constancia. Eso significa que tú eres constante y por eso has pasado esta pantalla.

Cada vez que la vida lo ponga a prueba y requiera de esfuerzos reiterados, acudirá a su **banco emocional**, ese lugar donde guardamos nuestros recursos y talentos con los que hemos salvado anteriores obstáculos en la vida y sabrá que ahí está la constancia, esa misma que un día le sirvió para ser un pro en video juegos. Esa misma palabra le servirá para responder a la difícil pregunta ¿cómo te defines? Tan solo tenemos que ayudarle a llenar ese banco de recursos positivos y motivadores.



## Céntrate en el final de la película

¿Te ha pasado alguna vez que en la parte mejor de una película te han interrumpido y has tenido que levantarte? Pues cuando educamos a nuestros hijos nos pasa igual. **Los retos y desafíos diarios** que vivimos en casa, son como pequeñas interrupciones que tienen como objetivo despistarte de seguir viendo la película de la vida de tu hijo tal y como te gustaría visualizarla. La diferencia está en que la escena que te han interrumpido puedes grabarla para verla más tarde o incluso dejar de mirar la pantalla porque ya te sabes el final. Pero cuando hablamos de tu hijo adolescente no puedes hacer eso, ya que su vida es una aventura en la que no hay escrito un final y además tu juegas un papel decisivo en la trama.

**¿Por qué te afectan tanto entonces cada una de estas situaciones conflictivas con tu hijo?** Volvamos a la peli:

Cuando estás tranquilamente en el sofá de tu casa dejando pasar la tarde, estás disfrutando porque sabes distinguir entre lo que quieres hacer esa tarde (**Destino**) y los desafíos que te lo van a poner difícil (**Camino**). Por eso, cuando suena el teléfono o llega una visita inoportuna, no dudas en despacharlos rápidos porque sabes lo que quieres hacer. ¡Quieres ver el final de la película!

Por tanto, lo primero que puedes hacer es imaginarte a ese adulto en el que se va a convertir tu hijo y pensar en las **habilidades** que te gustaría tuviera ya desarrolladas. Este será tu **destino**, la meta que tienes que alcanzar. Ese será tu objetivo de cada día y pase lo que pase, escuches lo que escuches, no podrás olvidarlo.



Pero tendrás interrupciones y vendrán en forma de discusiones y desafíos, que serán los retos diarios que tenemos que ir solventando y que tendrán como objetivo hacerte olvidar tu meta principal y que te enfoques en cosas más secundarias como es la conducta. No mires solo lo que ha hecho o dejado de hacer. Mira ese comportamiento como el **CAMINO** que tiene aún que recorrer hacia el adulto en que tiene que convertirse y que aún no tiene desarrolladas todas las habilidades que tú imaginaste. Cada situación en que tu hijo te pone entre la espada y la pared es una oportunidad maravillosa que nos ofrecen para seguir desarrollando habilidades (mejorar comunicación, confianza en sí mismos, autoestima o cualquier tipo de habilidad) ya que nos están “gritando” que se sienten incapaces en algo. Descubre el sentido de esas interrupciones y llegará mucho más preparado a su Destino.



### **Ten en cuenta las creencias y necesidades de tu hijo**

Ya sabemos que cada vez que esté a punto de sacarnos de nuestras casillas, debemos respirar profundamente varias veces, abrir la ventana y contemplar el paisaje durante algunos segundos o simplemente irme a otra habitación hasta que me calme, todo ello para recordar que lo que acaba de hacer mi hijo tengo que aprovecharlo para **enseñar habilidades** y no para gritar, castigar o pelearnos.

Todos nosotros actuamos movidos por un interés, ya que no hay que olvidar que somos seres sociales, primates y lo que nos motiva es ver satisfechas nuestras necesidades básicas que nos ayuden a sentirnos integrados y seguros en nuestro entorno.

Por lo tanto, tu hijo, tú y yo aspiramos a lo mismo: a sentirnos importantes, valorados, a contribuir de forma positiva con nuestras acciones, a dar nuestra opinión sin temor a que sea juzgada o criticada, a sentirnos seguros y plenamente integrados como un miembro más de esta sociedad, ya sea en mi familia o en mi grupo de amigos.

Cuando alguna de estas necesidades o aspiraciones sociales no se consigue ¿cómo te sientes tú como persona? ¿cómo reacciones cuando no se te tiene en cuenta, no se te escucha o no percibes seguridad en un entorno determinado?

Posiblemente eso mismo le esté pasando a tu hijo en algunas ocasiones, que tenga la sensación (equivocada) de que sus padres no están teniendo en cuenta sus necesidades vitales, por lo que te invito a que repases la importancia y prioridad que le dais en casa a la escucha, la contribución o al tomar decisiones cada miembro de la familia y pruebes a darle más protagonismo a tu hijo en esa dirección.



Como sabes la adolescencia es una época de espiral de cambios, de desarrollo y sobre todo de búsqueda de piezas para su propio puzle, debiendo ser el quien las encuentre y encaje. Y en este proceso debemos acompañarlo desde la distancia, estar ahí a su lado para cuando nos necesite, animarlo a que tome decisiones y alentarle a que continúe cuando se haya equivocado, pero nunca decidir por él, ni solucionarle los problemas, porque nuestro papel ya no es el de pilotar su vida, sino el de ser sus referentes para cuando él decida que podemos ayudarle.

**Las creencias son la base de nuestra conducta.** Por eso la mejor manera de entender lo que hace tu hijo es descifrando el código de sus creencias, al igual que hacías cuando era bebé. Todo esto lo profundizamos en nuestro **Taller de Disciplina Positiva**, pero basta con recordar lo que hacías cuando tu hijo lloraba en tus brazos ¿recuerdas?. Con un simple llanto eras capaz de reconocer si tenía hambre, sueño o le dolía la barriga. No te centrabas en el ruido que hacía, sino en lo que te quería decir. Y lo averiguabas, pese al cansancio que tenías. Nadie te lo enseñó, lo intuiste, porque nadie en el mundo conoce a tu hijo mejor que tú. Seguramente en este proceso te equivocaste muchas veces y tuviste que aprender a marchas forzadas, pero hoy ese bebé es un adolescente sano y fuerte, vital y enérgico.

Pero han pasado los años, tu hijo ha aprendido a caminar, apenas llora y ya es una persona independiente. Aunque sigue teniendo una cosa en común con ese bebé: **sigue teniendo necesidades pero las expresa de otra manera.**

¿Por qué ahora solo te fijas en su conducta y olvidas sus necesidades? El sigue haciendo lo mismo que antes, es decir, muestra un comportamiento con la esperanza que tu identifiques lo que realmente quiere decir. Si a un niño que no habla llegaste a entenderlo estoy seguro que a un chico en pleno desarrollo físico y emocional no te costará demasiado. Tan solo hay que saber escuchar, dejar a un lado la conducta y conectar con la parte más emocional de nuestro hijo.



# 4

## Conexión y luego corrección

Llegados a este punto ya sabes que el objetivo final cada vez que se da una situación de conflicto con nuestro hijo es que él aprenda algo y que vaya desarrollando aquellas habilidades que tenga más mermadas. Por tanto, debes revisar lo que haces en estas situaciones y sobre todo si son eficaces en este sentido.

Para lograr esto lo primero que puedes hacer es **“quitarte el sombrero”** de padre o madre y mirar el mundo a través de los ojos de tu hijo, empatizar con él, haciéndote algunas de estas preguntas: ¿Para qué estará actuando así?, ¿Cómo se estará sintiendo para hablar de esa manera?, ¿Qué necesitaría yo en este momento si me sintiera así?, ¿Un buen sermón/castigo o reproches sería acertado?

Estas cuestiones te ayudarán a conectar con él y no caer en la tentación de atender solo a la conducta que te presenta como anzuelo y que con tanta facilidad nos hace perder los nervios.

Para lograr esta conexión es fundamental que los dos estéis tranquilos y calmados, por lo que es recomendable la técnica del **tiempo fuera positivo** (*recomponerse emocionalmente de forma individual, haciendo cosas que nos hagan sentir bien y pasados unos minutos volver a encontrarse para encontrar solución al problema que ha originado el conflicto*), ya que si estamos a la defensiva solo vamos a encontrar **culpables**, mientras que si estamos conectados y relajados, será mucho más fácil encontrar **soluciones** y trabajar en común.

Es decir, cuando sientas que vas a perder el control, ¡aléjate del fuego enemigo! y busca la paz en algún rincón de la casa, hasta que estés en condiciones de aportar cosas dignas de ser escuchadas. Y eso mismo es lo que debe aprender tu hijo. Refugiarse unos minutos en su habitación para escuchar música puede ser una solución ideal para empezar a buscar soluciones y corregir la situación conflictiva. Lo que no tiene mucho sentido es que si pretendemos que nuestro hijo se porte bien, primero tengamos que hacer que se sientan mal.

Por lo tanto, habrá un doble camino para reparar la conducta:

- **Conectar con tu hijo:** empatizar con él, hablarle desde nuestra óptica de adolescente, de nuestras vivencias, errores, miedos y aprendizajes. Procura no juzgarlo, criticarlo ni descalificarlo, simplemente escúchalo y acompáñalo de forma respetuosa en esa experiencia que le ha generado una serie de emociones y que como consecuencia de las mismas ha terminado actuando en base a las mismas.



• **Corrección de la conducta:** Una vez hemos logrado sintonizar con él, es el momento de evaluar lo que ha ocurrido, de repasar su conducta, los límites que ha sobrepasado y las consecuencias que va a tener dicha acción. Pero esta parte, necesaria, te recomiendo que suceda una vez estéis ya tranquilos y hablando de forma respetuosa. Ahora será el momento de comunicarnos de una manera **amable y firme a la vez**, en donde seamos respetuosos con la decisión (para nosotros errónea) que ha tomado nuestro hijo, pero también hemos de serlo con los límites y normas que hay en casa y por supuesto con nuestra forma de entender la convivencia y la educación. Por tanto, si mi hijo lo que ha hecho es llegar 2 horas más tarde del horario pactado y hasta las 12 de la noche no aparece por casa, lo primero que te recomiendo es que, una vez compruebes que está sano, te metas en la cama y dejes la conversación para la mañana siguiente. Lo que digamos esa noche de poco va a servir.

Lo que te quitaba el sueño eran los miedos a todas las cosas que podían sucederle ¿verdad?, pues bien, ya está en casa, seguro y en su habitación. No caigas en la trampa de la revancha.

Al día siguiente, ya calmados, será el momento de explicar sentimientos de los dos, revisar normas, asumir consecuencias, pero sobre todo de buscar soluciones para que no se vuelva a repetir dicha situación. Aquí es importante que tome parte nuestro hijo, ya que cuanto más participe se sienta en la creación de las normas familiares, más respetuoso se mostrara con ellas.





# 5

## Evita la guerra de trincheras en casa

Las luchas de poder acaban teniendo siempre un **vencedor** y un **vencido**, por lo que no son recomendables para solucionar conflictos familiares, ya que a nadie le gusta perder. Los gritos, castigos o imposiciones pueden servirte para una edad y solamente si lo que necesitas son efectos inmediatos. Pero cuando se trata de solucionar problemas con chicos más grandes y educar a largo plazo, tenemos que buscar otras soluciones, no solo que sean más educativas, sino que además eviten el resentimiento, la venganza o el retraimiento en nuestros hijos.

Por ejemplo, puedes enfocarte en buscar soluciones, es decir, que en lugar de buscar culpables centres tus esfuerzos y energía en buscar una solución para el problema que tengas sobre la mesa y hagas partícipe a tu hijo y a toda la familia, poniendo en práctica las **reuniones familiares**.

De esta forma, fomentas la creatividad de todos los participantes y los involucras a la creación de unas normas consensuadas de forma conjunta.

El objetivo de la reunión familiar es poner sobre la mesa un asunto problemático que se quiera debatir y al que se quiera buscar una solución. Todo el mundo aporta ideas y se van anotando, sin juzgarlas ni valorarlas, todo vale. Solo al final se pasarán por un **filtro** y se elegirá la que entendamos que es más acertada para todos. La clave del éxito de estas reuniones es que haya libertad de comunicación, que sea un espacio breve, pero sin cortapisas ni límites a la hora de expresarse y que se termine con una actividad en familia que nos una y que sea atractiva para todos. Puedes ampliar esta información en nuestro **Programa de Entrenamiento familiar**.

El filtro al que me refería antes consiste en que la **solución** ha de incluir las **3R+U**:

- **R**elacionada con el problema
- **R**espetuosa para todos, ya que no busca culpables
- **R**azonable
- **Ú**til, que enseñe algo.



Por último, recordarte que para mejorar la comunicación siempre será mejor enterrar las armas y salir de las trincheras, creando ambientes de discusión y comunicación en donde tengan cabida todas las opiniones, prestando especial atención a la **escucha** y al **respeto**, pero en donde también dejemos abierta la ventana de las **consecuencias**, para que cada cual las vaya asumiendo al nivel que les corresponda.

Espero que te haya servido esta guía, la cual puedes adaptar a tus propias necesidades familiares y, sobre todo, deseo que la pongas en práctica, porque estamos convencidos que te puede ayudar a mejorar la relación con tu hijo y a disfrutar de la aventura educativa que vivimos a diario con nuestros adolescentes.

Por último, me encantaría que me contaras tus dudas, avances y retos logrados a través de mi correo personal:

- [alexcalvache@coeducare.com](mailto:alexcalvache@coeducare.com)
- A través de **whatsapp** en el **678 670 258**
- O entrando en [coeducare.com](http://coeducare.com), si quieres que asistamos a tu centro o entidad para impartir alguno de nuestros talleres.

*¡Mucha suerte y disfruta del viaje!*

