

Acompañar a un adolescente también es aprender a mirarnos como madres y padres. Algunas reflexiones sobre el manejo de conflictos con adolescentes

Selfa González Gomar



Para seguir construyendo una Escuela para Madres y Padres más cercana a las necesidades reales de las familias, conversamos con la Mtra. Selfa González Gomar, psicóloga, psicoterapeuta, sexóloga y acompañante de procesos de duelo, con una amplia trayectoria en el trabajo clínico y, además, madre de adolescentes. A partir de esa entrevista surgieron ideas muy valiosas para comprender mejor los conflictos que pueden aparecer en la relación con hijas e hijos adolescentes, así como algunas claves para acompañarlos con mayor sensibilidad, firmeza y humanidad.

Hablar de adolescencia suele despertar muchas preguntas en las familias. ¿Por qué ahora responde distinto?

¿Por qué parece tan distante? ¿Por qué algo que antes era sencillo ahora termina en discusión? A veces, madres y padres sienten que de pronto dejaron de entender a sus hijas e hijos, como si hablaran otro idioma o vivieran en un mundo al que ya no tienen acceso. Y, en cierta forma, algo de eso ocurre: la adolescencia es una etapa de cambios profundos, de búsqueda de identidad, de separación gradual de la infancia y de acercamiento cada vez mayor al mundo de los pares. Todo eso transforma también la vida familiar.

Uno de los aportes más importantes de la entrevista es recordar que el conflicto no siempre significa que algo esté saliendo mal. En realidad, cierta conflictividad forma parte natural del vínculo entre madres, padres y adolescentes. No porque haya que resignarse al malestar, sino porque crecer también implica diferenciarse, poner a prueba límites, discutir, ensayar nuevas formas de ser y de relacionarse. El problema no es que exista conflicto, sino qué hacemos con él: si lo negamos, si lo tapamos, si reaccionamos impulsivamente o si lo aprovechamos como una oportunidad para comprender mejor lo que está pasando.

La Mtra. Selfa González Gomar subraya que una parte importante de la dificultad no está solo en los cambios de las

y los adolescentes, sino también en lo que esos cambios despiertan en quienes les cuidan. Tener un hijo o una hija adolescente puede confrontarnos con nuestra propia adolescencia, con la manera en que nos educaron, con heridas no resueltas, con culpas, temores o exigencias muy duras hacia nosotros mismos. A veces, sin darnos cuenta, repetimos patrones de crianza que vivimos en casa; otras veces hacemos exactamente lo contrario, pero seguimos reaccionando desde el pasado. Por eso, acompañar a un adolescente también implica preguntarnos: ¿qué me está pasando a mí?, ¿desde dónde estoy respondiendo?, ¿qué parte de esta situación toca mi propia historia?

Esta mirada resulta especialmente valiosa porque alivia una presión muy frecuente: la idea de que madres y padres deberían saber siempre qué hacer. No es así. Criar adolescentes no viene con manual. No hay recetas universales ni soluciones automáticas. Hay procesos, tanteos, errores, aprendizajes y reparaciones. Asumir esto no debilita la autoridad; al contrario, puede volverla más honesta y más sólida. Una madre o un padre puede equivocarse, reconocerlo, disculparse y seguir ocupando su lugar de adulto. Ser referente

no significa ser perfecto. Significa poder sostener, orientar y estar disponible incluso desde la propia humanidad.

Otro tema central de la entrevista es el delicado equilibrio entre poner límites y conservar el vínculo. La adolescencia suele abrir muchas preguntas difíciles para madres y padres: cuánto permitir, cuánto supervisar, cuándo intervenir, cuándo soltar, hasta dónde acompañar y hasta dónde respetar espacios. No es una medida exacta. En esta etapa, hijas e hijos necesitan privacidad, momentos propios, distancia saludable y una vida cada vez más centrada en sus amistades y en sus intereses. Eso puede doler a las familias, especialmente cuando se recuerda con nostalgia una etapa en la que la cercanía era más espontánea. Sin embargo, tomar distancia no siempre significa romper el vínculo. Muchas veces es parte del crecimiento.

Por eso, una idea muy importante es aprender a distinguir entre la distancia esperable de la etapa y un vínculo realmente lastimado. Un adolescente puede pasar más tiempo en su cuarto, hablar menos o preferir a sus amistades, y aun así sentir que su madre o su padre están cerca, disponibles y presentes. El reto está en sostener esa presencia sin

invadir. No se trata de estar encima, pero sí de dejar claro: “Aquí estoy. Puedes acudir a mí. Me importas. Estoy atento.”

En ese camino, la escucha aparece como una herramienta esencial. Escuchar de verdad no es solo dejar hablar. Es intentar comprender qué hay detrás de una respuesta cortante, de un silencio prolongado o de un reclamo que parece exagerado. A veces, lo que las y los adolescentes necesitan decir no sale de forma directa. Entran por un comentario pequeño, por una queja aparentemente banal o por una discusión secundaria, pero detrás puede haber vergüenza, miedo, tristeza, presión social o una experiencia dolorosa que todavía no saben nombrar. Escuchar requiere frenar la urgencia de corregir de inmediato, dar sermones o resolverlo todo en el instante. Requiere abrir un espacio donde la otra persona pueda sentirse recibida antes que evaluada.

La entrevista también insiste en algo muy concreto y muy útil: hacer una pausa antes de reaccionar. Respirar, sentir qué me pasa, reconocer si estoy hablando desde la rabia, la culpa, el miedo o la impotencia puede cambiar por completo una conversación. No se trata de “calmarse” a la fuerza, sino de tomar contacto con lo que está ocurriendo dentro de uno mismo para no actuar desde el desborde. A veces se-

rá mejor esperar, llorar, escribir, hablar con alguien de confianza o simplemente tomarse unos minutos antes de abordar una situación con una hija o un hijo. Esa pequeña pausa puede evitar palabras o acciones que dañen más el vínculo.

Además del mundo emocional, la conversación con la Mtra. Selfa González Gomar pone sobre la mesa varios temas de la vida cotidiana que hoy exigen atención especial por parte de madres y padres. Entre ellos están la sexualidad, las relaciones afectivas, la identidad, el uso de dispositivos y redes sociales, el consumo de sustancias, la exposición a pornografía, la relación con el cuerpo y la comida, las violencias entre pares y las distintas conductas de riesgo. No se trata de vivir en alarma constante, pero sí de reconocer que muchas de estas experiencias forman parte del entorno actual de las y los adolescentes y pueden rebasar tanto a las familias como a quienes las viven en primera persona.

Particularmente importante resulta el mundo digital. Las redes sociales, la exposición pública, las burlas en línea, la circulación de imágenes, la violencia digital o la presión por pertenecer son realidades que pueden ser muy intensas para adolescentes que todavía están aprendiendo a manejar emocionalmente lo que viven. Muchas veces no cuentan lo

que les pasa por miedo, vergüenza o culpa. De ahí la importancia de construir una relación en la que puedan sentir que hablar será más seguro que callar. Una pregunta sencilla, pero poderosa, para madres y padres podría ser: “Si mi hija o hijo estuviera viviendo algo difícil, ¿sentiría que puede decírmelo?” Y, junto a ella, otra igual de importante: “¿Cómo reaccionaría yo si me lo contara?”

La confianza, entonces, no se construye solo con discursos, sino con experiencias repetidas de disponibilidad y presencia. A veces esos momentos no surgen en grandes conversaciones, sino en gestos muy cotidianos: una caminata, una comida compartida, sentarse a ver una película, preguntar por algo que de verdad le importa a la otra persona, interesarse por sus gustos, sus amistades, sus preocupaciones o sus proyectos. En la adolescencia, el vínculo muchas veces se sostiene más por estos pequeños puentes que por largas pláticas planeadas.

Otro de los hallazgos más humanos de esta conversación es que madres y padres también necesitan contención. Necesitan espacios para hablar de lo que sienten, para reconocer su cansancio, su tristeza, su confusión o su miedo sin sentirse juzgados. A veces la crianza adolescente se vive

en silencio, como si expresar vulnerabilidad fuera sinónimo de fracaso. Pero no lo es. Poder decir “esto me duele”, “esto me rebasa”, “no sé cómo hacerlo” puede ser el inicio de una forma más sana y menos solitaria de criar. En este sentido, los grupos de encuentro, las conversaciones con otras familias y el acompañamiento profesional pueden ser recursos profundamente valiosos.

Quizá una de las ideas más poderosas que deja la entrevista es que madres y padres no tienen que resolverlo todo solos. La crianza, especialmente en la adolescencia, necesita red. Necesita comunidad. Necesita espacios donde compartir preguntas, experiencias y recursos. También necesita romper con la fantasía de la autosuficiencia y permitirse pedir ayuda cuando algo rebasa. Lejos de ser una señal de debilidad, eso puede ser una forma de cuidado y responsabilidad.

En suma, esta conversación con la Mtra. Selfa González Gomar nos deja varias certezas importantes. La primera es que el conflicto con adolescentes no siempre es una señal de fracaso; muchas veces es parte natural del crecimiento y del vínculo. La segunda es que acompañar esta etapa no solo implica mirar a hijas e hijos, sino también volver la mirada

hacia nosotros mismos: revisar nuestra historia, reconocer nuestras emociones y preguntarnos cómo estamos participando en lo que ocurre. La tercera es que el vínculo se cuida con presencia, escucha, límites firmes sin rigidez y una disponibilidad afectiva que no asfixia, pero tampoco abandona. Y la cuarta, quizá la más reconfortante, es que criar adolescentes no exige perfección: exige humanidad, proceso y apoyo.

Acompañar a una hija o a un hijo adolescente puede ser desafiante, sí, pero también puede convertirse en una oportunidad para crecer como familia, para reparar, para escuchar mejor y para aprender nuevas formas de estar cerca. No se trata de tener todas las respuestas, sino de sostener el camino sin soltar el vínculo.



La versión íntegra de la entrevista en la que se basa este artículo puede ser encontrada en el podcast ***Escuela para Madres y Padres de la Secundaria Entorno***, en <https://open.spotify.com/episode/6GvZEunqIT5wXB5-fluJIPB?si=E3CAR8LgShOZ2epypmKEDg>