



Psicología

Guía para padres de adolescentes malhumorados



Ruber

HOSPITAL RUBER JUAN BRAVO

Grupo  quirónsalud



UNIDAD DE PERSONALIDAD Y COMPORTAMIENTO

Orientación familiar y prevención

Índice

- Introducción
- ¿Qué es el carácter?
¿Y el temperamento?
¿Y la personalidad?
- ¿Por qué los
adolescentes están de
mal humor?
- ¿Cómo sé si mi hijo
tiene un problema de
carácter?
- Pautas para el manejo
del mal humor del
adolescente
- ¿Cuándo debo consultar
con un profesional?



Autores:

Dr. José Luis Carrasco

Dra. Nerea Palomares

Dra. Marina Díaz Marsá



Más información en
**Unidad de Personalidad y Comportamiento:
Orientación familiar y prevención.**
902 010 232

Introducción

La adolescencia es una etapa complicada porque en ella se producen cambios físicos, hormonales y emocionales. A veces, los padres están confundidos con las nuevas conductas de sus hijos: *“¿Por qué de repente hace esto cuando nunca lo ha hecho?”; ¿Por qué ha dejado de ser cariñoso?; ¿Su carácter ha cambiado!*”. El propio adolescente ni siquiera tiene consciencia de que está sucediendo algo y, por ello, tampoco puede aportar las explicaciones requeridas por su nuevo comportamiento. Y, ¿quiere todo esto decir que su carácter o personalidad se están alterando? Lo más importante, ¿sabemos qué diferencia hay entre carácter y personalidad?

¿Qué es el carácter? ¿Y el temperamento? ¿Y la personalidad?

El carácter es la parte de la personalidad que se desarrolla con el contacto con el medio. Es decir, es la “habitación” de la personalidad que nuestros hijos aprenden de nosotros, sus padres, de sus amigos y del medio general en el que se desenvuelven.

El temperamento, por el contrario, es la parte biológica, la heredada de la personalidad. Cuando nuestros hijos se hacen adolescentes empiezan a desarrollar de manera más consistente lo que será su propio ser, su **personalidad**. Comienzan a “ser” de determinada manera, y empezaremos a observar cambios de una personalidad asumida como conocida y realizada. Asistiremos a una forma de actuar y pensar de forma más inteligente y madura. Necesitan exponer y compartir sus ideales, hablan de política, de relaciones complejas, de problemas de familia, de solidaridad, de compromiso, de justicia, de cambiar, en definitiva, el mundo. Pero, al mismo tiempo que percibimos esta evolución, podemos toparnos con la aparición de comportamientos nuevos: mal humor, despego o irritabilidad. Todo ello “regado” de contestaciones agrias que nos llegan a sorprender. Y es en ese momento cuando nos preguntamos: *“¿Qué le está pasando a mi hijo?”*



¿Por qué los adolescentes están de mal humor?

Parte del origen del mal humor reside, lógicamente, en la **“llegada” de las hormonas** y, otra parte fundamental, en la cantidad enorme de **cambios vitales que acontecen durante la adolescencia**.

Las hormonas (estrógenos y progesterona, en las chicas; y testosterona, en los chicos) son las responsables de los cambios físicos y sexuales en esta etapa de la vida.



Los estrógenos son hormonas sexuales que se disparan en la pubertad y causan el crecimiento del vello púbico y axilar así como otras transformaciones a nivel corporal. La **progesterona** es una hormona con una función reproductiva y sexual. Al igual que el estrógeno, se desarrolla en la pubertad y produce la menstruación y el mantenimiento del embarazo.

La **testosterona**, en cambio, regula el crecimiento del aparato reproductivo masculino, como los testículos y la próstata, y en la adolescencia originará el crecimiento del vello corporal y de la masa muscular y ósea.

Los **cambios en el cuerpo del adolescente provocan de forma inconsciente una transformación simultánea en la forma de comunicación y trato con los adultos**. Porque aunque en muchas ocasiones creemos observar o dialogar con *“jovencitos”*, en la misma cuantía creemos que estamos ante el *“mismo niño o niña de ayer”*. Esta incongruencia, inevitable en la mayoría de las ocasiones, sin que lo sepamos confunde aún más al adolescente.

El entorno y las relaciones sociales también cambian. Cada hijo o hija tiene un tiempo de crecimiento, de evolución distinto. Por ese motivo, puede propiciarse el alejamiento de amigos de la infancia y, como consecuencia, la búsqueda y acercamiento a otras amistades que se sitúan en un nivel más o menos similar de maduración.



Lógicamente, **todos estos cambios producen inestabilidad emocional y sensación de vulnerabilidad en los adolescentes**, encontrándose a menudo perdidos. No entienden qué les está pasando. Por eso, cuando el entorno, los adultos, les preguntamos qué les pasa, ellos responden de manera hostil. Si ni ellos entienden lo que está sucediendo, ¿cómo queremos que nos lo expliquen?

¿Cómo sé si mi hijo tiene un problema de carácter?

Por lo general, es complejo lidiar con los adolescentes, pero algunas veces la vida con ellos traspasa la complejidad para convertirse en un día a día demasiado difícil. Algunos pierden el control de sus vidas en esta etapa, se muestran agresivos y de mal humor la mayor parte del tiempo y da la sensación de que hagamos lo que hagamos no acertamos en nuestras reacciones, ya que “todo les molesta”.



Cuando estos comportamientos ocurren más a menudo que en el resto de sus congéneres, es conveniente hablar con otras madres y padres para tratar de buscar orientación y asegurarnos de estar siendo realistas con el problema que creemos que existe. Asimismo, **si se están produciendo consecuencias perjudiciales en la vida de nuestros hijos** (están tristes, empiezan a suspender o tienen problemas para relacionarse), **es entonces cuando ha llegado el momento de hablar con ellos**, de no retrasar la comunicación y **puede que, probablemente, sea necesario abordar el problema con un profesional**. La barrera más importante que aún hoy nos impide ayudar a nuestros adolescentes es mantener ideas equivocadas como “*todo es fruto de la adolescencia*”, “*ya se le pasará*”.

El reto más importante que aún hoy nos impide tender una mano a nuestros adolescentes es pensar que consultar con un especialista es “*vergonzante*” o una señal de “*incapacidad personal para solventar los problemas de nuestros hijos*”.

¿Cuándo hacerlo?; ¿Qué es normal y qué no?

Por todo ello es importante que los padres conozcan pautas para el manejo del mal humor del adolescente.



Pautas para el manejo del mal humor del adolescente

Identificar el origen del mal humor

Puede resultar bastante difícil, pero no imposible. Lo principal es acercarse al adolescente **sin preguntarle directamente** por la causa de su mal humor (lo más probable es que niegue que está malhumorado). Sin que se note demasiado podemos ir hablando, en el transcurso de varios días, de sus experiencias en el colegio, con las amistades o con los demás miembros de la familia. Seguro que en algún momento aparecerá una pista.

Entender que el joven crónicamente malhumorado no se siente así por gusto

Está dolido y espera una de estas tres cosas: un consuelo, un reconocimiento o una reparación (disculpa). Quizás no sea fácil discriminar cuál de ellas, al menos en un principio.

No recordarles sus dificultades

Recordarles lo que les va mal solamente les hace daño, les aviva el dolor que intentan ocultar con su enfado y con su aparente indiferencia. Ellos ya saben que les va mal; lo que no saben es qué hacer para evitarlo. No les ayudan nada frases como: *“Es que no te concentras en lo que haces, te despistas con cualquier cosa...”*; *“Es que con ese carácter no te aguantarán ni tus amigos”*; *“Lo que tienes que hacer es relacionarte más con la gente, hacer nuevos amigos...”*. Si hacemos esto les estamos **recordando sus defectos, no aportando soluciones**.

Respetar la distancia

Los adolescentes tienen muchas dificultades para contar sus interioridades. Se sienten débiles y no quieren dar esa imagen ante los padres. **El mal humor les ayuda a camuflar su frustración** y a evitar que les tengan lástima.



No mostrar superioridad

Aunque seamos superiores en sabiduría y moral, el adolescente malhumorado no lo admitirá nunca.

Necesita reflejarse en nosotros, pero a la vez necesita oponerse y devaluarnos. No debemos mostrarnos superiores. **Debemos estar cerca mostrando interés y preocupación.**

Participar con ideas, más que con consejos

Si no conocemos la causa de su mal humor los consejos sonarán seguramente como una **muestra de insensibilidad y de arrogancia por nuestra parte**. Prohibidas las frases que empiezan por: *“Lo que deberías estar haciendo es...”* o *“Yo a tu edad ya estaba...”*; o bien otras en la misma línea como *“Si hicieras caso a lo que siempre te digo...”* o *“Lo que a ti te pasa es...”*. Recordad, no estamos ahí para “diagnosticar” la causa de su mal humor; nuestro papel es sólo reconocerlo y permitir que se transforme en palabras.

Aguantar

La superioridad nos debe permitir aguantar las andanadas de nuestros hijos sin entrar en su provocación. Si respondemos mal sólo conseguiremos desplazar su propia lucha interna a una lucha contra nosotros.

Ofrecer confort y sosiego

El adolescente malhumorado es como el lactante que llora. **Debemos calmarle, no agobiarle.** Si no habla, tan sólo mostrarnos cercanos y deseosos de estar con él nos ayudará a encontrar una pista que nos oriente sobre el camino a emprender.



Entonces, ¿no debo reprender su mal humor?

No se debe contestar con enfado cuando se den actitudes insultantes o agresividad física por su parte. Hasta entonces, **al mal humor debe responderse con preocupación cariñosa.** Esto no quiere decir que haya que sonreír como si no pasara nada. El joven enfadado está emitiendo un mensaje y necesita que éste sea recibido y escuchado. Por ello, una actitud minimizadora o “pasota” les hace aún más daño, porque supone una invalidación de su malestar.

¿Debo eximirle de sus deberes y obligaciones para que no esté malhumorado?

Las normas y los límites son primordiales en el desarrollo del joven. A un adolescente malhumorado no se le debe eximir de las normas básicas para que deje de estar enfadado, pues de esa manera sólo conseguiremos que este estado de ánimo pase a formar parte permanente de su ser. Tampoco debemos irnos al lado opuesto y castigarles con más normas o restricciones por estar malhumorado: *“Como no eres cariñoso con tus padres no vas a salir de casa...”*.

El mal humor no es un comportamiento, es un sentimiento y los sentimientos están ahí, vienen y van, y no pueden controlarse.

¿Debo ceder a sus peticiones para que no esté malhumorado?

Si el mal humor es puntual y es debido a que no se le conceden determinados deseos, nuestra respuesta no debe ser concederle sus peticiones. Pero antes **tenemos que asegurarnos de que nuestra posición es razonable** y de que ellos han podido exponer sus argumentos. Y, sobre todo, tiene que estar claro que nuestra negativa no se nos ha ocurrido de repente y de manera reactiva a su malhumor.

¿Cuándo debo consultar con un profesional?

Si nuestr@ hij@ adolescente:

- Tiene problemas para respetar las normas en el hogar.
- Acumula castigos.
- Saca malas notas cuando antes era buen estudiante.
- Insulta o agrede verbalmente de manera repetida.
- Miente con frecuencia.
- Parece tener una pobre autoestima.
- No se ducha o asea con frecuencia.
- Está casi siempre de mal humor.
- Es violento fuera de casa.
- Ha tenido problemas con la policía.
- Tiene conductas sexuales promiscuas o peculiares.
- Roba dinero y/u objetos.
- No respeta a la autoridad.
- Consume alcohol o drogas.
- Tiene conductas que indican pensamientos suicidas.

Si nosotros:

- No sabemos cómo tratarle.
- Nos agotamos cuando interactuamos con él/ella.
- Sentimos que ya no tenemos autoridad.
- Le tenemos miedo.
- No confiamos en él/ella.
- Tenemos miedo de que se suicide.
- Estamos preocupados por su estado de ánimo.
- Estamos preocupados por su futuro.
- Nos preguntamos constantemente qué hemos hecho mal.
- No entendemos lo que quiere decirnos.
- Nos sentimos impotentes.

Estas conductas pueden aparecer de manera aislada en los adolescentes y en general podremos lidiar con ellas. Sin embargo, **cuando son repetitivas o están perjudicando la relación con nuestro hijo, es recomendable acudir a un profesional.**

Ruber

HOSPITAL RUBER JUAN BRAVO

Grupo  **quirónsalud**

Hospital Ruber Juan Bravo

Unidad de Personalidad y Comportamiento

Juan Bravo, 49 duplicado - planta 5ª

28006 Madrid

902 010 232

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 80 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:

Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana |
Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

ruber.es

