

Índice

Introducción: Algunas consideraciones previas 13

CAPÍTULO 1

CUESTIONA TUS PROPIAS IDEAS ACERCA DE LA ADOLESCENCIA 21

1.1. Apagón comunicacional 21

1.2. ¿Es tan fiero el león como lo pintan? 23

1.2.1. Atribuciones acerca de la adolescencia 23

1.2.2. Historias de adolescentes 24

1.3. Efecto Pigmalión y efecto Golem 26

1.3.1. Efecto Pigmalión 26

1.3.2. Efecto Golem 29

1.4. Historia dominante e historia alternativa 31

CAPÍTULO 2

TRATA DE PRESERVAR LA RELACIÓN 33

2.1. Fases en el desarrollo de las relaciones con los hijos 33

2.1.1. Infancia 33

2.1.2. Preadolescencia 35

2.1.3. Adolescencia 37

2.2. Confía/delega responsabilidad	38
2.2.1. Evolución de la responsabilidad	38
2.2.2. Importancia de poner en valor sus capacidades	43

CAPÍTULO 3

CÉNTRATE EN LOS RECURSOS	45
3.1. Balanza de la comunicación con nuestros hijos adolescentes	45
3.1.1. Peso excesivo de las conversaciones sobre los problemas	45
3.1.2. Escaso peso de las conversaciones acerca de los recursos	47
3.2. Parte sana/parte enferma	48
3.2.1. ¿En qué consiste?	48
3.2.2. Consecuencias	49
3.2.3. Conclusiones	51
3.3. Ejemplos a nivel comunitario	52

CAPÍTULO 4

INTENTA GENERAR PEQUEÑOS AVANCES	55
4.1. Busca un objetivo	56
4.2. Tratemos de avanzar en su consecución	58
4.3. Un pequeño paso más	60

CAPÍTULO 5

GESTIONA LAS VARIABLES IMPLICADAS EN LA COMUNICACIÓN	63
5.1. Disponibilidad	63
5.2. Idoneidad del momento	65
5.3. Utilización de las nuevas tecnologías	67
5.3.1. Mensaje a una hija que no acepta horarios ..	67

5.3.2. Mensaje para felicitar un cumpleaños	68
5.3.3. Contraindicaciones	69
5.4. Gestión emocional	69
5.4.1. ¿Qué significa?	69
5.4.2. Ideas útiles para conversar con un adolescente	71
5.5. Estrategias educativas	72
5.5.1. Técnicas para reforzar conductas	72
5.5.2. Técnicas para eliminar conductas	74

CAPÍTULO 6

RESPECTA / ACEPTA / EMPATIZA / SÉ FLEXIBLE	77
6.1. Escucha activa	78
6.2. Estilos de colaboración	81
6.2.1. Comprador	81
6.2.2. Demandante	81
6.2.3. Visitante	82
6.2.4. Aspectos a tener en cuenta	82
6.3. «Mensajes yo»	83
6.3.1. ¿En qué consisten?	83
6.3.2. Aspectos a tener en cuenta	84
6.4. Respuesta ante mensajes incómodos	86

CAPÍTULO 7

¿A QUÉ TIPO DE DIFICULTAD NOS ENFRENTAMOS? ..	89
7.1. Si algo no está roto, no trate de arreglarlo	89
7.2. Escala del semáforo	92
7.2.1. Semáforo verde	92
7.2.2. Semáforo naranja	94
7.2.3. Semáforo rojo	96

CAPÍTULO 8

DEJA DE REPETIR AQUELLOS ASPECTOS QUE NO FUNCIONAN Y PRUEBA ALGO DIFERENTE	101
8.1. Peligros de los patrones rígidos	101
8.2. Giros de 30 grados	104
8.2.1. Concepto	104
8.2.2. Modos de ponerlos en práctica	106
8.3. Giros de 180 grados	107
8.3.1. El intento de provocar algo que solamente puede ocurrir de modo espontáneo	108
8.3.2. El intento de dominar un acontecimiento temido aplazándolo	109
8.3.3. El intento de llegar a un acuerdo mediante la oposición	110
8.3.4. El intento de someter mediante la libre aceptación	111
8.3.5. El intento de defenderse de las sospechas de manera que se acaba confirmándolas	112

CAPÍTULO 9

CON LA MEJOR INTENCIÓN	115
9.1. «Mi hijo no tiene claro qué hacer con su vida»	116
9.2. «Mi hija tiene una baja autoestima»	118
9.3. «No me gustan las compañías de mi hijo»	119
9.4. «A mi hija no le gusta hacer nada»	121
9.5. «Mi hijo no disfruta con lo que hace»	122
9.6. «Me gustaría que mi hija fuese feliz»	123
9.7. «Mi hijo no acepta mis consejos»	125
9.8. «Mi hija es poco madura»	126
9.9. «Quiero evitar que mi hijo sufra»	127
9.10. «Mi hija ya no es la que era»	138
9.11. «Mi hija se pasa la vida pegado a pantallas»	129

CAPÍTULO 10	
EL CAMBIO NO SOLO ES POSIBLE, ES INEVITABLE ..	133
10.1. Idea de cambio	133
10.2. Factores determinantes en la resolución de problemas muy graves	135
10.2.1. Las otras personas	135
10.2.2. La naturaleza	135
10.2.3. La imaginación	136
10.2.4. Leer y escribir	136
10.2.5. Otros medios	136
10.3. Decálogo de respuestas ante situaciones críticas ...	137
10.4. La vuelta	140
Bibliografía	142