

ÁNGEL PERALBO, psicólogo especializado en adolescencia y autor del libro *De niñas a malotas* (La Esfera)

“Muchos padres han dejado de ejercer el liderazgo en la familia”

GEMA EIZAGUIRRE

Un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que las adolescentes europeas son más vulnerables a sufrir trastornos psicológicos. El incremento de chicas conflictivas ha levantado alarmas, y ha sido también uno de los motivos del psicólogo Ángel Peralbo para escribir *De niñas a malotas* (La Esfera de los libros). En él recoge experiencias de su ejercicio profesional en Álava Reyes Consultores.

¿Han cambiado las adolescentes? Las chicas que tenían un perfil psicológico más plano y menos conflictivo se han saltado la melena. Hemos observado que generan más problemas ligados al estado emocional: depresión, angustia, ansiedades... y se han equiparado a los chicos en cuanto a conductas de riesgo. Así, en los últimos años el consumo (de sustancias ilegales y alcohol), ha llegado a cifras muy similares a los chicos. Ellos se han medio estancado, mientras que ellas acortan distancias.

¿Ha influido la crisis, como la presión laboral en los padres?

Llevamos mucho tiempo diciendo que hay elementos que saltan a la vista y que son relativamente frecuentes. Uno es el hecho de que los padres, no es que no estén en casa, sino que han dejado de ejercer ese liderazgo dentro de la familia. Entonces hay niños que desde bien pequeños manejan la situación. Nos encontramos con padres desbordados con niños de tan sólo 13 años.

En parte, ¿puede ser fruto de la permisividad?

Sí, se han quemado cartuchos demasiado pronto. Hay leyes del aprendizaje que no han variado. Si un niño con 9 ó 10 años tiene lo que antes se alcanzaba con 15, 16 o 17 eso les genera unas expectativas que son realmente falsas. Son las expectativas de “puedo conseguir absolutamente todo”, además, sin esfuerzo.

A veces se muestran más fuertes incluso que sus padres.

Le hemos hecho fuertes antes de tiempo, pero fuertes entre comillas, porque no les hemos aportado el proceso de madurez. Ese proceso es, en todo caso, tardío pero nunca precoz. Así que, les damos más información, más supuesta capacidad para escoger, pero no les damos la capacidad de saber elegir lo mejor...



Peralbo, especializado en terapia familiar y problemas de infancia y adolescencia. Foto: M. Ayuso.

no digamos ya de conocimientos... Requieren valores de modelos, incluso del control si me apuras. Por eso, insistimos en un control previo de las redes sociales. Eso hace que cuando accedan a ellas lo hagan con autocontrol y madurez.

¿Qué hacer cuando no quieren hacer caso a nadie?

Los adolescentes conflictivos vienen desde la preadolescencia. ¿Qué hacer ahí? Permitirles, porque no podemos hacerlo de otra manera, que en la calle hablen como quieran, pero no permitirles que en casa traten a los padres como si fueran coleguitas. Las dinámicas familiares tienen que ser las mismas. La familia no ha de cambiar, sino tener una estructura firme y modificable.

“La autoestima es una clave que hay que incorporar bien en la educación de los preadolescentes y adolescentes”

¿A qué edad hay que empezar a estar más al tanto?

Hace unos años hubieran sido los 13-14 años; pero ahora hablando de los 11 y 12 años. Hay que empezar, primero prevención; cuanto antes mejor. Luego, cuando observemos conductas que nos llamen la atención, con una intervención tranquila. Hay que ganar a los hijos la partida y ser buenos observadores. Las conductas preadolescentes se pueden cortar muy bien.

La autoestima también es importante.

Es una clave que hay que incorporar bien en la Educación. Porque o hemos sido muy duros marcando límites o muy laxos. No nos damos cuenta que los niños, preadolescentes y adolescentes, tienen que crecer con la sensación de que son buenos “per se”, que son capaces, que pueden encontrar la felicidad y ser magníficas personas. Y lo sin la consecución de objetivos académicos, ni de otro tipo. Todavía nos falta entender que el fortalecimiento de la autoestima en esos años es vital para que, cuando lleguen a la adolescencia, sean capaces de quererse a sí mismo y de no juntarse con amigos tóxicos, poner freno a conductas de riesgo y hacer relaciones de pareja sanas.

¿Qué valores hay que inculcar a un preadolescente para no llegar a situaciones críticas?

Muchas veces estamos más preocupados de los valores verbales; y

TÓPICOS SOBRE LOS ADOLESCENTES

La inmensa mayoría de los adolescentes no son problemáticos. Primero hay que eliminar esa idea simple del adolescente que no piensa, solo grita y se enfada. Es cierto que están muy perdidos, pero es cuando tiene más capacidad de escucha; aunque sólo sean frases cortas.

Hay que elaborar unas estrategias de comunicación un poco diferentes, no se le puede tratar como a un niño, ni como a un adulto. El adolescente piensa y está deseando que se comuniquen con él aunque a veces buscan aislarse. Es un tópico pensar que el adolescente se quiere autogestionar todo.

¿Son más independientes?

Los padres han delegado demasiado pronto esa capacidad para autogestionarse. Si eso hubiera estado correspondido con madurez y responsabilidad, fenomenal; pero no ha sido así. Un niño gestiona de manera caprichosa.

¿Qué valores hay que inculcar a un preadolescente para no llegar a situaciones críticas?

Muchas veces estamos más preocupados de los valores verbales; y