

Silencios que gritan, reglas que vacilan: cómo escuchar lo que no se dice y sostener límites que no se rompan

Andrés Sánchez Solarte M.Sc. - M.A.



PSICOTERAPEUTA OFICIAL
Centro di Terapia Strategica
RESEARCH, TRAINING & PSYCHOTHERAPY INSTITUTE

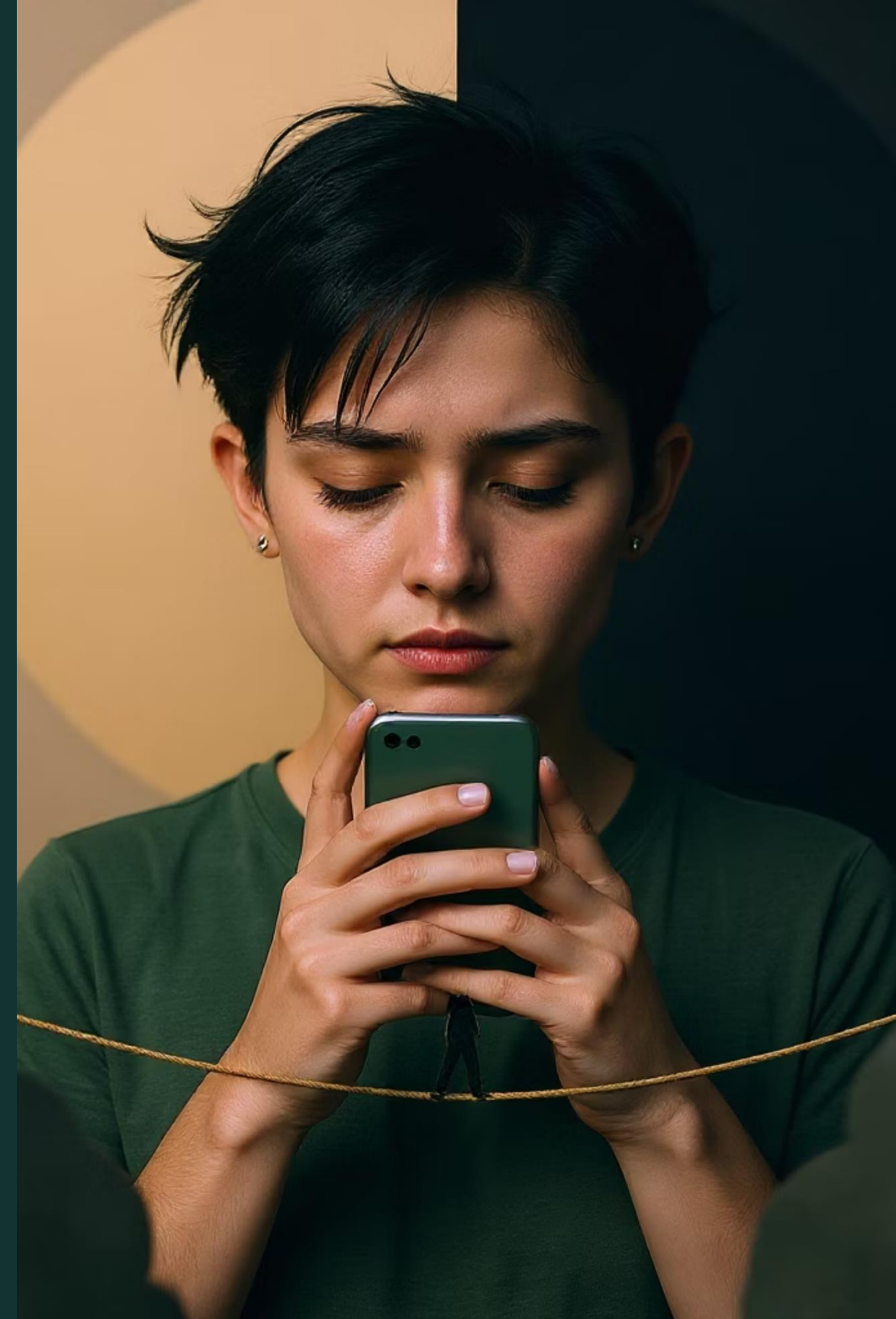


Adolescencia

“Asumí que todo debía ceder ante mí, que el universo entero debía halagar mis caprichos y que yo tenía derecho a satisfacerlos a mi antojo”. — Marqués de Sade“

Las ideas cambiantes cambian a la gente...y la gente cambiada necesita cambios en las ideas”.— **Lucy Foulkes**

“En la adolescencia, las fantasías pueden parecer bastante reales”.
— **Ravi Ranjan Goswami**





Los Cambios de la Adolescencia



Físicos



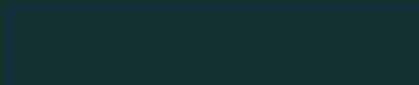
Emocionales



Cognitivos



Comportamentales

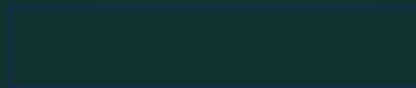


La Adolescencia es Ambivalencia

Quieren independencia,
pero solo en áreas que les convienen

Buscan protección
mientras rechazan la autoridad parental

Están conectados,
pero experimentan más soledad que nunca



Realidad Mixta

Con los **Centennials (Gen Z, 1995-2010)** el celular es una extensión del cuerpo. Esto moldea cómo se relacionan y aprenden.

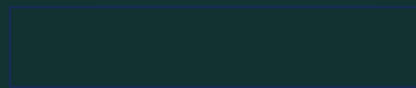
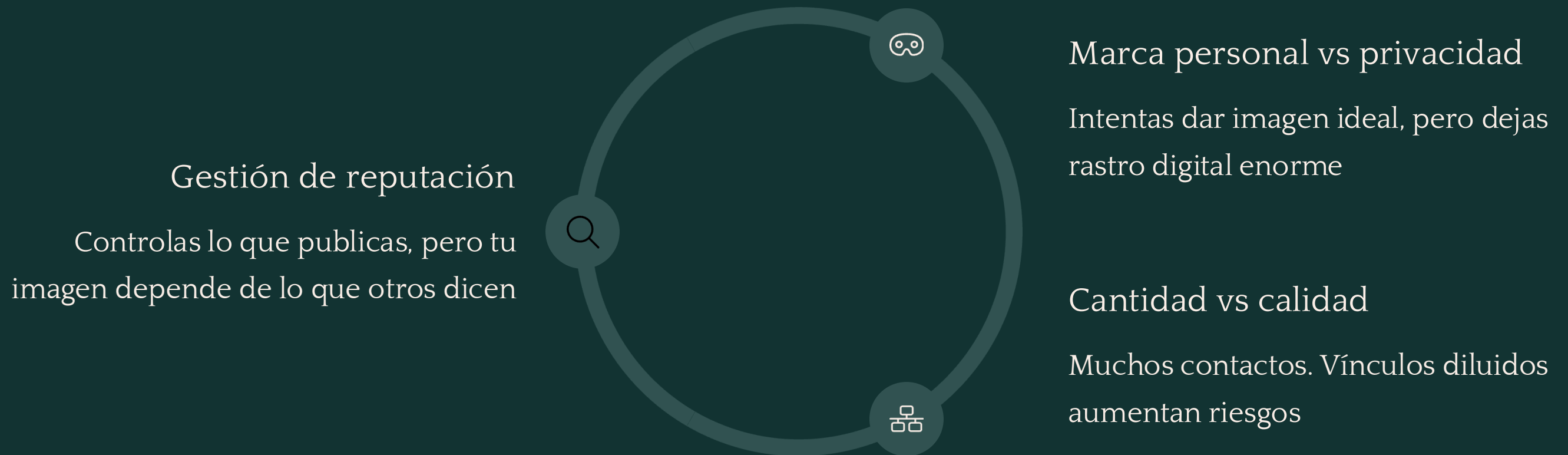
Se pierde vocabulario emocional porque lo digital elimina matices del cara a cara: lenguaje corporal, tono, empatía.

Twenge (2017): A más horas de pantallas, menos felicidad en adolescentes.

Riva (2025): no es on-line vs off-line, la realidad se construye en ambos mundos a la vez.



Paradojas del Mundo Digital



Modelos Familiares Problemáticos

Hiperprotector

Protegen de toda dificultad
enviando mensaje: "lo hago
porque no puedes solo"

Democrático-Permisivo

"La libertad ante todo, todos
hablamos, todos opinamos,
todos estamos al mismo nivel"

Intermitente

No saben qué está bien o mal.
Reglas que cambian
constantemente.

En el Mundo

Impacto pandémico persistente

Prevalencia de trastornos mentales en adolescentes (13-15% prepandemia) aumentó notablemente en 2020-21. Estos niveles se mantienen o aumentaron especialmente en mujeres jóvenes y minorías

Caída en la satisfacción vital

(2018- 2022) disminución general en satisfacción con la vida. Para 2024-25 se observa una recuperación heterogénea.

Suicidio: 3ª causa de muerte

En personas de 15 a 29 años, evidenciando una crisis de salud mental crítica en esta franja etaria.

Grupos en mayor riesgo

Adolescentes mujeres, LGBTQ+, quienes perdieron familiares por COVID, pobreza o zonas de conflicto: +síntomas y -acceso a atención especializada.



En Colombia

44%

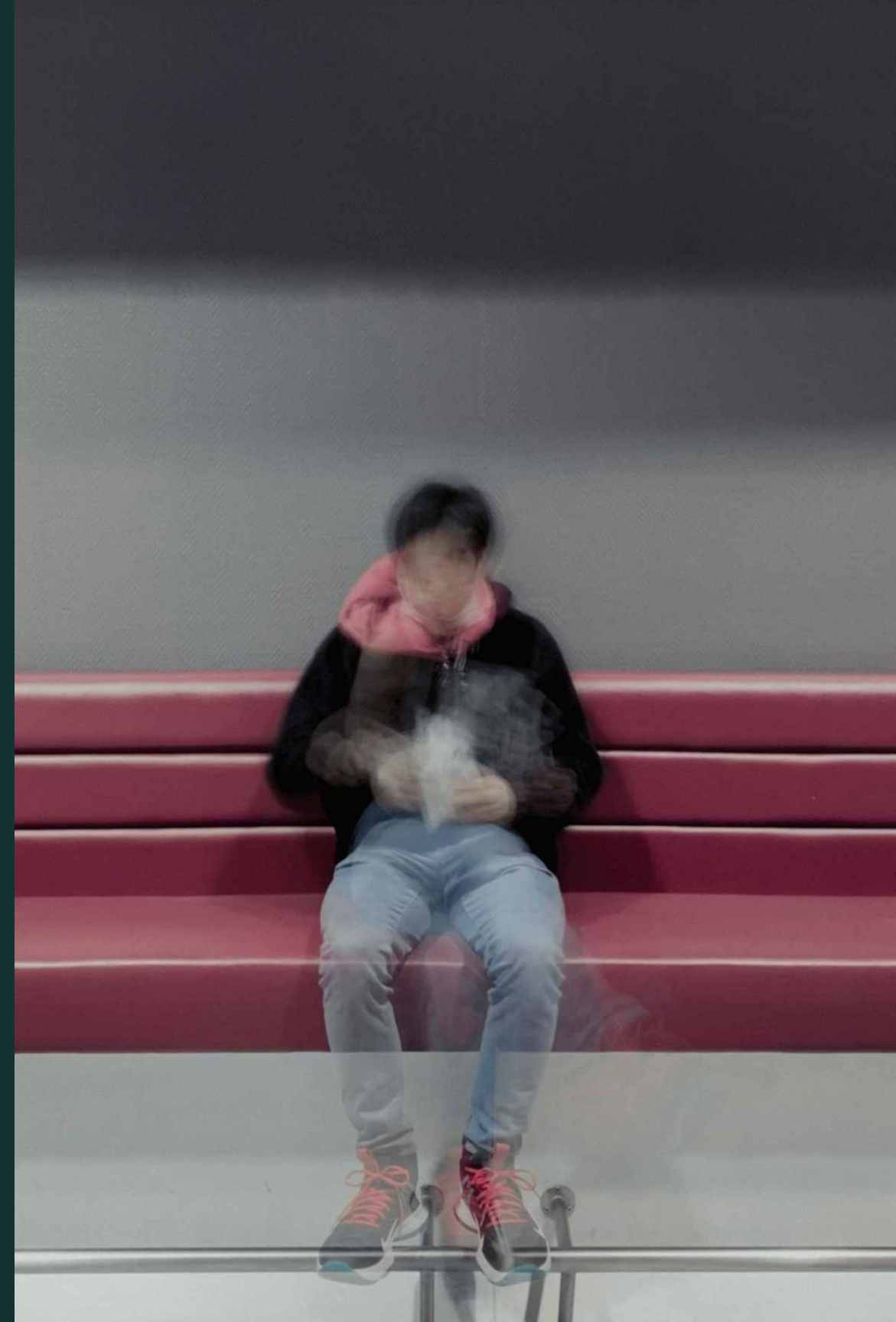
Problemas de
Salud Mental
de los menores de
12-16 años en
Colombia mostraron
indicios de ansiedad
o depresión (UNICEF
2023)

183

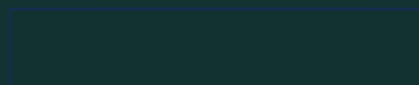
Suicidios
Niños y adolescentes
en Colombia (enero-
agosto 2024)

12,899

Intentos Suicidas
En niños y jóvenes
de 5-19 años en el
mismo período



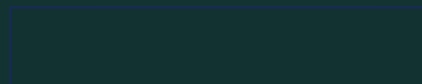
¿Cómo empeoramos la situación?



¿Cómo empeoramos la situación?

De muchas formas, pero la principal es no ser un modelo a seguir ni un punto de referencia.

“Si tu hijo necesita un modelo a seguir y tú no lo eres, ambos están jodidos” — G. Carlin





Estrategias prácticas: límites y vínculos

01

Definir reglas claras

5-10 reglas concretas, en afirmativo, visibles. **Negociar estratégicamente** con ellos

02

Establecer consecuencias

"Un límite sin una consecuencia es solamente una sugerencia"

Responsabilidad por libertad

03

Implementar consencuencias en Calma

Los padres deben ser punto de referencia estable y modelo a seguir

Después (o antes de lo anterior): salidas en díadas

¿Qué son?

Espacios únicos entre padre/madre e hijo donde hacen algo que **ambos disfruten**

Reglas de Oro

- No sermonear
- No hablar de problemas
- Solo disfrutar juntos
- Cambiar de espacio físico

Genera complicidad y permite que se abran temas importantes naturalmente

Frecuencia: una vez cada 3 o 4 semanas



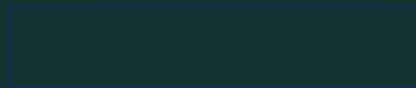
Desarrollo saludable en la adolescencia

El desarrollo sano implica **logros graduales**:

- Imitar modelos adultos distintos a los padres.
- Aceptar cambios corporales con cierta serenidad.
- Aprender a modular la agresividad.
- Diferir gratificaciones (“primero deberes, luego placer”).
- Reconocer y nombrar emociones.
- Organizar el tiempo y planear futuro.
- Desarrollar talentos y gustos propios.



Observar en su comportamiento



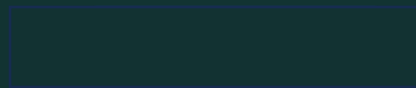


No hace bien para relacionarnos con nuestros hijos:

- “Totalmente transparentes”
- “Quiero ser amigo tu amigo”
- “Debes tener autoestima”
- “Se espontáneo”
- Compararlos
- Moralismo
- Insistir
- Presuponer
- Bluff
- Interrogar
- Chantaje emocional
- Violar privacidad



Acrobacias comunicativas con adolescentes



Hacerlos hablar



Juego a largo plazo

"perder algunas batallas para ganar la guerra" Practicamos la constancia y no la intensidad.



Respetar el momento y ser coherentes

Aprender a esperar activamente



Evita imponer temas de conversación



Cuestionar: primero negativo termina positivo



Asegurarnos si de verdad no nos hablan

Y si ya hablan: cállate!



Evita frases armadas



Ponerse aparentemente "one-down"



Nombrar lo que se observa, sin suponer

"Cuando el alma se acuesta en esa hierba, el mundo está demasiado lleno para hablar de él" - Rumi



Preguntas con alternativas cerradas



Hablar de algo delicado mientras se hace alguna cosa compartida y trivial



Validar aperturas mínimas



Callar es diferente a faltar el respeto. El silencio como desafío-oposición.



Código compartido



Revelar algo de nosotros mismos



Escritura, usar el silencio, el humor



Comunicación paradójal

Gracias

Andrés Sánchez Solarte M.Sc. – M.A.



PSICOTERAPEUTA OFICIAL
Centro de Terapia Estratégica
RESEARCH, TRAINING & PSYCHOTHERAPY INSTITUTE



@aterapiabreve

www.aterapiabreve.com

+573015676643



COLEGIO
TILATÁ

