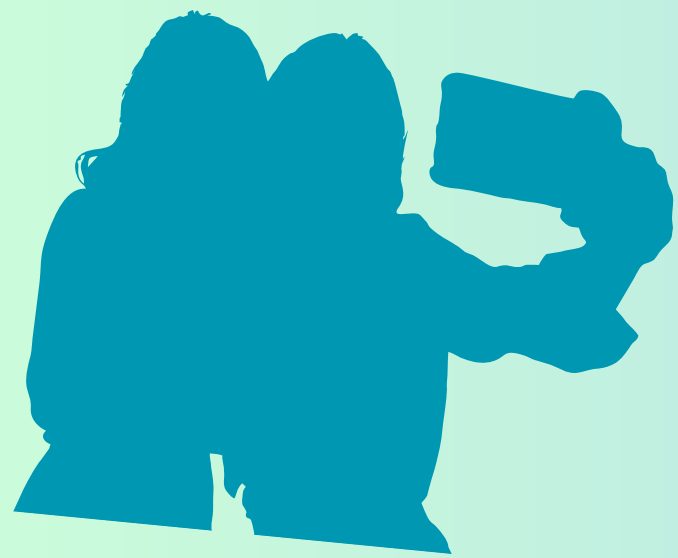




Comunicación y apego en la adolescencia: una encrucijada entre la fragilidad y el cambio

Carlos Pitillas Salvá, Doctor en Psicología. Coordinador del Programa Primera Alianza del Instituto Universitario de la Familia. Profesor en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid).

Jornada Adolescentes y Familias de Hoy: nuevos retos, nuevas soluciones.



INTRODUCCION

La charla versa sobre los conocimientos que nos aporta la CIENCIA PSICOLÓGICA sobre esta etapa partiendo de la **TEORÍA DEL APEGO** como enfoque para comprender la importancia evolutiva de los **VÍNCULOS AFECTIVOS ESTABLES** durante todo el desarrollo (desde que se nace hasta que se muere) y dentro de estos vínculos la **SEGURIDAD** como factor determinante para favorecer el desarrollo y posibilidad de formar parte activa de la sociedad y de las relaciones humanas.

El título **ENCRUCIJADA entre la FRAGILIDAD y el CAMBIO** hace referencia a la posibilidad de ver la **ADOLESCENCIA** en vez de como un proceso de vulnerabilidad como un **PROCESO DE PREPARACIÓN** es decir como uno de los procesos transicionales de los seres humanos que preparan para ser mayores y madurar.

Las **REPRESENTACIONES CULTURALES** de la adolescencia será un eje transversal a lo largo de toda la exposición.

ENCUADRE DE LA CHARLA



1º PSICOLOGÍA DEL APEGO desarrolla aquellos aspectos de la teoría más importantes para comprender el desarrollo adolescente.



2º PROCESOS PSICOLÓGICOS Y NEUROLÓGICOS más importantes de este periodo que afectan al apego y a la capacidad de comunicar del adolescente. COMUNICACIÓN adolescentes adultos.



3º RIESGOS EVOLUTIVOS
Cuando el adolescente crece en un entorno de estrés continuado, inseguridad afectiva o trauma.



4º ASPECTOS IMPORTANTES DE LA PRÁCTICA TERAPEÚTICA
que nos puedan ser de utilidad en el trabajo.

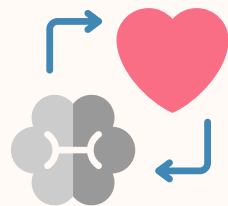




1º PSICOLOGIA DEL APEGO

DIFERENCIA ENTRE APEGO EN ANIMALES Y HUMANOS

Cómo recuperar la **conexión emocional en la adolescencia** etapa en la que la capacidad de comunicación está cambiando.



QUE HACE UNA FIGURA DE APEGO

1º Reconocer los estados subjetivos que hay detrás de la conducta.

Mentalizar

2º **Regular los estados afectivos**

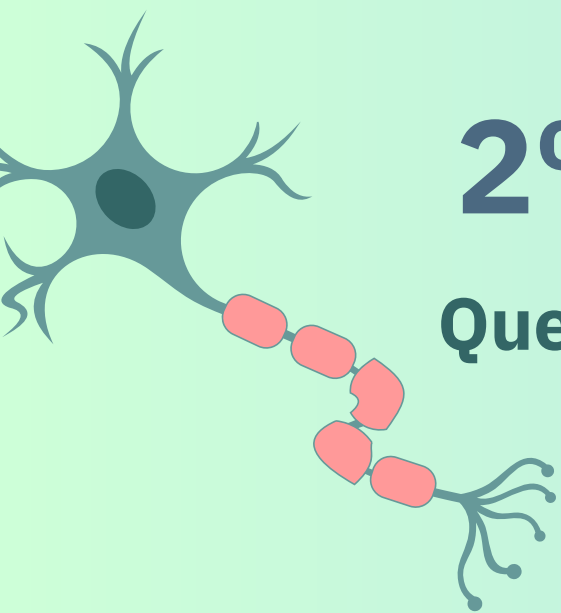
3º La Protección y establecimiento de **limites seguros**



LAS SEÑALES

Las **señales** para pedir seguridad o exploración necesitan del adulto y pueden **evolucionar dependiendo de la seguridad vivida** por el adolescente.





2º PROCESOS PSICOLÓGICOS Y NEUROLÓGICOS

Que procesos se están dando en la vida del/la adolescente en conexión con las personas que son importantes para él o ella

1.- RENEGOCIAR LA SEGURIDAD

¿Cómo damos seguridad a un adolescente?

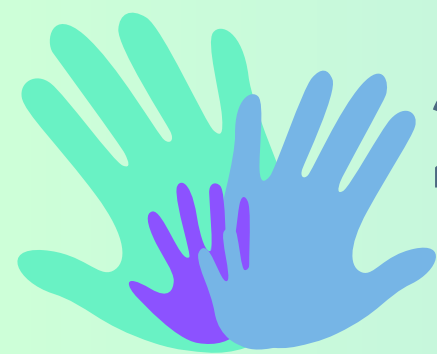
Se necesita una **RENEGOCIACIÓN DE LA SEGURIDAD** en el marco de toda una serie de **CAMBIOS** que se están produciendo en esta etapa:

- en su cuerpo
- en su cerebro
- en su orientación social (más hacia los iguales y relaciones románticas y menos hacia los familiares)
- en sus procesos cognitivos y capacidades de procesar la información

2.- CIRCULOS VICIOSOS

En esta renegociación de la seguridad se pueden dar **CIRCULOS VICIOSOS** la necesidad de exploración del chaval puede hacer que éste se enfrasque en **CONFLICTOS** con sus padres y madres por ej. En torno a la **DISCIPLINA**, los límites, horarios, **LIBERTADES**...y se activan emociones negativas. Cuando se activan emociones negativas se activa el sistema de apego.





2º PROCESOS PSICOLÓGICOS Y NEUROLÓGICOS

Que procesos se están dando en la vida del/la adolescente en conexión con las personas que son importantes para él o ella

3.- CRISIS PARENTALES Y MARENTALES

Crisis que están viviendo los padres y madres al hilo de la adolescencia de sus hijos:

- Duelo por el niño que se ha hecho mayor
- **Duelo por las propias competencias**, pasar de verse a sí mismo como muy capaz a incapaz (cuidar a un niño pequeño es más fácil que a un adolescente)
- **El cuerpo sexuado del adolescente** a veces genera inseguridad en los padres y madres que no saben cómo manejar las distancias afectivas y corporales.
- Duelo de la propia juventud de los progenitores. Esto son las **CRISIS NORMATIVAS**.
- **CRISIS INDIVIDUALES** como crisis de pareja, traumas individuales de los padres y madres que dificulta que escuchen las señales de los adolescentes

4.- CEREBRO ADOLESCENTE

- 1.- CÓRTEX PREFRONTAL **suspendido** al servicio de CONEXIONES CEREBRALES NUEVAS.
- 2.- **PODA NEURONAL**. Las conexiones cerebrales que no usan los adolescentes tienden a desaparecer.
- 3.- **AMIGDALA HIPERSENSIBLE** en la adolescencia



2º PROCESOS PSICOLÓGICOS Y NEUROLÓGICOS

Que procesos se están dando en la vida del/la adolescente en conexión con las personas que son importantes para él o ella

5.- ORIENTACIÓN A LA PERTENENCIA

Para el adolescente es una cuestión de supervivencia el **PERTENECER A UN GRUPO**. ES UNA NECESIDAD BIOLÓGICA BÁSICA

Los adolescentes son capaces de **RENUNCIAR A LA EMPATÍA Y PRINCIPIOS MORALES** con tal de pertenecer al grupo, sobre todo cuando crecen en contextos de inseguridad. *Esto nos habla de porque los adolescentes que están creciendo en contextos de inseguridad, estrés continuado, trauma,... suelen pertenecer a bandas, tienden a hacer bulling,...*

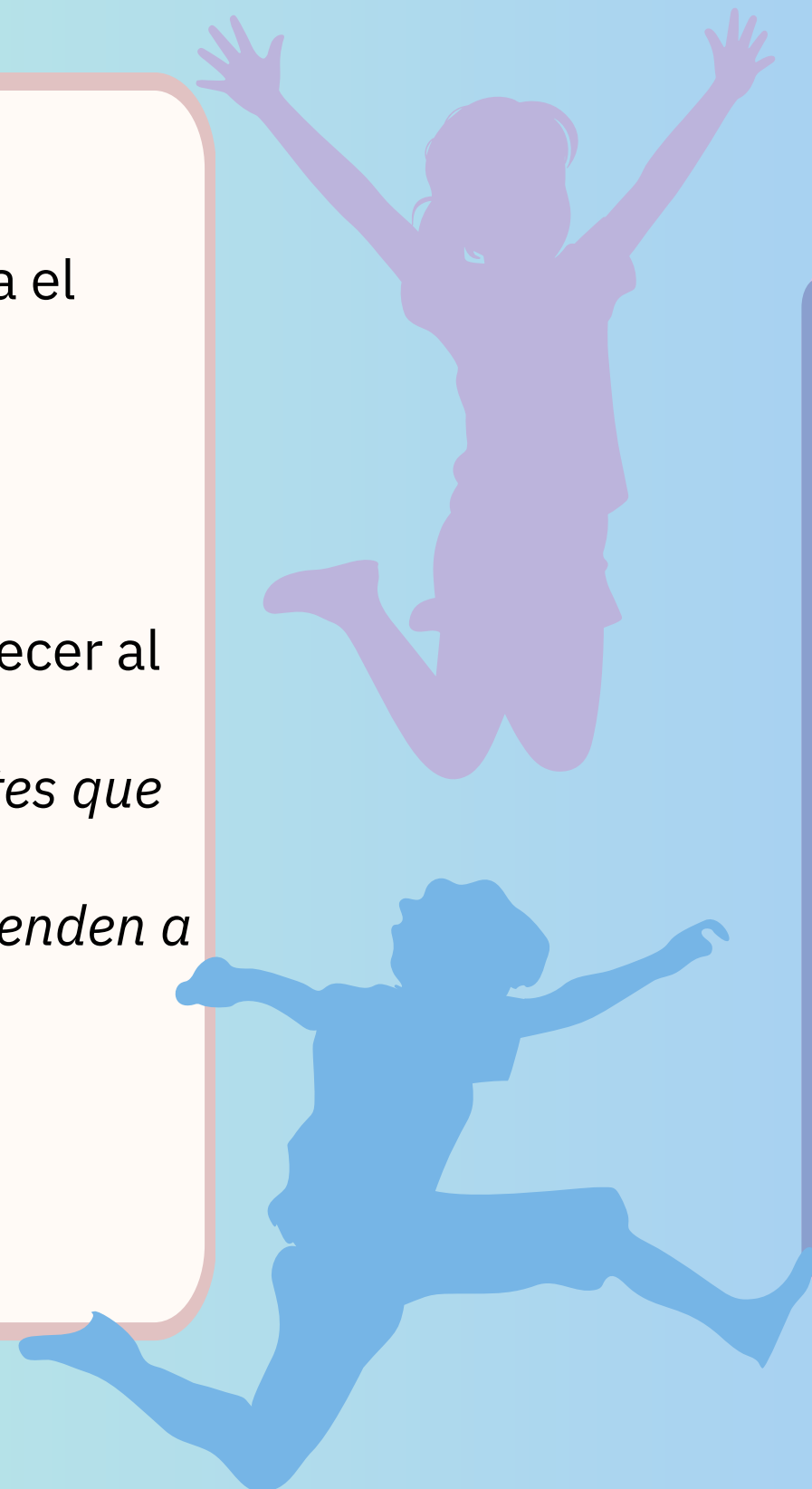


6.- SISTEMA DE RECOMPENSA

En la adolescencia el sistema de recompensa está **FUNCIONANDO DE FORMA ANÓMALA**.

ES UN SISTEMA MUY **DEPRIVADO DE DOPAMINA PERO CUANDO LO ESTIMULAS BIEN SUBE MUCHO**.

Las conductas de riesgo típicas de algunos chavales se explican desde ahí, el rechazo e inadaptación al sistema educativo también se explican desde ahí, un sistema monótono siempre lo mismo el cerebro se aburre...





3º RIESGOS EVOLUTIVOS

Los riesgos evolutivos que derivan de una experiencia prolongada de estrés, trauma o inseguridad es que el o la adolescente pasa a un modo de COMUNICACIÓN PARADÓJICA.

Cuando el chaval o la chavala ha concluido que la seguridad no es posible tiende a comunicarse con SEÑALES AUMENTADAS O **SEÑALES PARADÓJICAS** en dos direcciones:

- 1.- **PROVOCACIÓN CRÓNICA** volverse muy problemático.
- 2.- **SOBREADAPTACIÓN** volverse muy invisible.

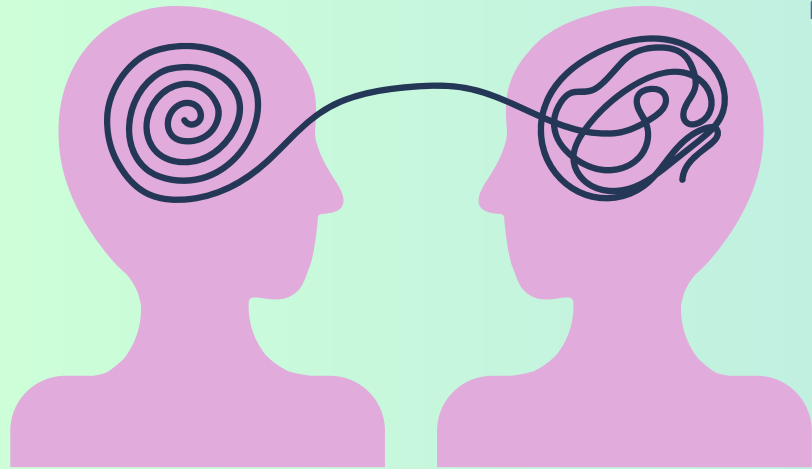
El adolescente puede adoptar dos caminos de COMUNICACIÓN PARADÓJICA:

- 1.- **ESTRATEGIAS COERCITIVAS** el chaval o la chavala sube el volumen de sus propias señales y se olvida de las señales del otro. adolescente **agresivo o con indefensión fingida**.
- 2.- **ESTRATEGIAS COMPULSIVAS** el chaval o la chavala desactiva su conciencia sobre sus propias señales emocionales y sobreactiva su capacidad de leer la de los demás. Adolescente **compulsivo en el cuidado y complaciente**.



DISOCIACIÓN

4º ASPECTOS IMPORTANTES DE LA PRÁCTICA TERAPEÚTICA



**TERAPIA DE
MENTALIZACIÓN**

**Es necesario
REACTIVAR
DINÁMICAS DE
SEGURIDAD
poniendo LAS
RELACIONES
COMO
SOLUCIÓN (el
cambio puede
ser menos
rápido pero es
más estable).**

**Pasar de
centrarnos en
la conducta
como
problema
para pasar a
CENTRARNOS
EN LAS
RELACIONES
COMO
SOLUCIÓN**

ENLACE A LA CHARLA

