

FERNANDO GARCÍA FERNÁNDEZ

Padres e hijos ~~pueden~~ ^{deben} disfrutar esta etapa **única**

¡VIVA LA JÓVEN LESCEN CIA!



Biblioteca
Online

¡VIVA LA ADOLESCENCIA!

FERNANDO GARCÍA FERNÁNDEZ

¡VIVA LA ADOLESCENCIA!

**PADRES E HIJOS DEBEN DISFRUTAR
DE ESTA ETAPA ÚNICA**



¡Viva la adolescencia!
Padres e hijos deben disfrutar de esta etapa única
© Fernando García Fernández, 2024
© BibliotecaOnline, 2024
Serrano, 51 - 28006 Madrid (España)
bibliotecaonline.es
hola@bibliotecaonline.net
Diseño de cubierta: Axel Cardona Suárez.
Fotografía: Enes Erşahin

ISBN (papel): 978-84-17539-89-4
D.L.: M-557-2024
ISBN (digital): 978-84-17539-90-0

Ficha bibliográfica: García Fernández, Fernando (2024): *¡Viva la adolescencia! Padres e hijos deben disfrutar de esta etapa única*. Madrid, BibliotecaOnline.

Imprime: Podiprint.
Impreso en España - *Printed in Spain*

Las afirmaciones incluidas en el libro son responsabilidad exclusiva de los autores. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

*Dedicado a Raquel, Jorge, Blanca y Miguel, a
los que Ana y yo seguimos acompañando en su
travesía hacia la madurez.*

Índice

Antes de empezar	11
Prólogo: Toda una vida entre adolescentes	13
Parte I: Llega la tormenta	19
1. Regreso al pasado	23
2. La metamorfosis en la adolescencia.....	29
¿Pubertad o adolescencia?.....	30
Una etapa que se dilata	32
Cuestión de hormonas.....	34
¡Me lo han cambiado!	35
La adolescencia es muchas cosas a la vez.....	40
3. Un órgano en construcción	43
Phineas Gage	45
La teoría de los tres cerebros	49
Emociones y neurotransmisores.....	54
Un triángulo esencial.....	59

4. La edad de la vulnerabilidad..... 75

La poda sináptica..... 76

La mielinización..... 77

Un puzzle incompleto 82

Parte II: Nadar entre tiburones..... 85

5. Un acorde afinado 87

6. Mente sana y cuerpo sano..... 91

La alimentación en la adolescencia..... 92

La actividad física en la adolescencia..... 95

La salud sexual 97

La importancia de dormir bien 100

El consumo de sustancias psicotrópicas 105

¿Por qué el tabaco, el alcohol o el cannabis son
adictivos? 111

7. Cuidar el alma 113

8. El único hijo 121

¿Cómo es su temperamento? 124

¿Cómo es su personalidad? 126

Estilos educativos 129

Cuál es el mejor estilo durante la adolescencia 137

Todo lo que dices con la mirada.....	140
El efecto Pigmalión	143
Carta de un adolescente a sus padres.....	144
9. Ocio nocturno.....	149
10. La batalla de la pantalla	155
El “vamping”: ¿dormir junto al móvil?.....	156
El “phubbing”: ¿juntos pero solos?	158
Nomofobia.....	162
Pornografía	165
Ciberbullying.....	169
Epílogo: Cuando menos lo merezca	175

Antes de empezar

En primer lugar, para evitar que el texto sea excesivamente farragoso, voy a seguir en su redacción las recomendaciones de la RAE en cuanto al uso del masculino y el femenino. Esta entidad refiere que “en los sustantivos que designan seres animados existe la posibilidad del uso genérico del masculino para designar la clase, es decir, a todos los individuos de la especie, sin distinción de sexos. La mención explícita del femenino solo se justifica cuando la oposición de sexos es relevante en el contexto. La actual tendencia al desdoblamiento indiscriminado del sustantivo en su forma masculina y femenina va contra el principio de economía del lenguaje. Por tanto, deben evitarse estas repeticiones, que generan dificultades sintácticas y de concordancia, y complican innecesariamente la redacción y lectura de los textos”.

En segundo lugar, lo escrito es fruto de mi experiencia y de lo que he aprendido viendo, oyendo y leyendo a otros, que ha sido mucho y muy interesante en estos años. Dado que se trata de una obra divulgativa, he reducido al máximo las notas a pie de página. Siempre que utilizo una cita literal incluyo la referencia a la fuente, o bien nombrando al autor o bien escribiendo la referencia completa según las normas APA. Pido disculpas de antemano si me olvidara de citar a alguien.

Por último, todas las situaciones que se relatan están basadas en hechos reales. En algunos casos, para mantener el anonimato, he cambiado el nombre de los protagonistas y el de los lugares en los que transcurren.

Prólogo: Toda una vida entre adolescentes

*"La experiencia es la madre de toda sabiduría."
(Platón)*

Llevo toda la vida entre adolescentes.

Primero, viví mi propia adolescencia, de la que, sobre todo, guardo buenos recuerdos. Esto, como escribiré más adelante, tiene una explicación psicológica.

Después, mientras estudiaba Química en la Universidad, comencé a trabajar como profesor de apoyo en una academia con chicos y chicas en plena pubertad.

A continuación, tras graduarme y dedicar un año a investigar la polimerización de la acrilamida en medio acuoso mediante iniciación eléctrica (algo que no me emocionaba especialmente), cambié de rumbo y comencé mi carrera docente en un centro concertado. Y en él llevo ya más de treinta años, siempre acompañando a mis alumnos mientras crecen, intentando que se enamoren de las ciencias y aprendan algo de biología, física o química, siendo muy feliz como testigo presencial de todas esas adolescencias.

Durante este tiempo, mi esposa y yo hemos tenido cuatro hijos, dos chicos y dos chicas, que también compartieron con nosotros esos maravillosos años.

Por tanto, tengo una visión multifocal de esta etapa vital.

Además, he leído mucho sobre este periodo del desarrollo humano. Pero no soy psiquiatra ni psicoterapeuta, así que poco he podido hacer por los chicos y chicas que precisaron de la atención de estos profesionales, a los que remití en cuanto sospeché que pudieran necesitarlo. Solo soy un educador con experiencia que ha dedicado muchas horas a conversar con adolescentes de sus

sueños y de sus miedos, de sus fortalezas y de sus debilidades, de sus éxitos y de sus fracasos, y he tenido que animarles, corregirles, escucharles, comprenderles, proponerles planes de acción, asesorarles, acompañarles y motivarles para que comenzaran a recorrer el camino hacia una vida feliz, completa y lograda.

También he hablado con muchos padres y madres. A unos, angustiados por el cambio que se estaba operando en sus hijos, les he transmitido tranquilidad. A otros, les he tenido que matizar algún aspecto en el que no tenían bien enfocada la educación de la prole. A unos pocos les he tenido que aconsejar que visitaran a algún profesional de la salud mental, porque el caso merecía ya su intervención.

Y de todas esas experiencias nace este libro. Con este bagaje, me atrevo a escribir estas páginas que surgen de la ciencia y, sobre todo, de la experiencia. Están escritas con las manos, han pasado por la cabeza, pero han salido del corazón. Antes de plasmarlas en papel, las he compartido con padres, madres y educadores en charlas, talleres o cursos. Siempre he intentado transmitir una visión positiva y esperanzada de estos años, a la vez que realista. Sin duda estos chicos y chicas adolescentes están en una etapa de cambios y, por tanto, de crisis. Como decía Bertolt Brecht: "La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer". Y precisamente eso es la adolescencia, esa transición entre el niño que se resiste a desaparecer mientras el adulto pugna por ocupar su espacio.

Es un tiempo de crecimiento y, por tanto, de tensiones entre las distintas partes de sus cuerpos y de sus mentes, cuya maduración se produce a distintas velocidades: lo físico, lo emocional o lo racional. Es una etapa difícil y caótica, pero que, por lo general, acaba muy bien. La inmensa mayoría de los adolescentes con los que he tenido trato en estas tres décadas y pico han acabado sien-

do adultos responsables y felices. Y puedo asegurar que sobre algunos de ellos, unos pocos años antes, había depositadas muy pocas esperanzas de que lo logaran.

Me acuerdo ahora de Miguel, que venía de un colegio en el que una profesora había dicho a sus padres que “no valía para estudiar”. Tras ser “rechazado” en otros colegios que dudaban de su capacidad intelectual, acabó en el mío. La verdad es que solo fue necesario darle algo de tiempo, animarle un poco, persuadirle de que debía creer en sus talentos y elevarle algo la autoestima. A día de hoy está cursando un doble grado de derecho y administración y dirección de empresas con muy buenas calificaciones.

Y de Catalina, una estudiante de segundo de bachillerato a la que me encontré un día llorando en el pasillo porque había hecho un mal examen de historia. Según sus propias palabras, “se había quedado en blanco”. Una alumna brillante, con calificaciones sobresalientes y a la que la presión por alcanzar una media alta que le permitiera cursar la carrera que deseaba le estaba jugando una mala pasada. Una profesora suya, experta en gestión emocional, le ayudó a cambiar la emoción con la que se enfrentaba a los exámenes, porque el miedo a fracasar era lo que la bloqueaba. Hoy ya ha terminado el grado de sus sueños y está cursando un posgrado en el extranjero.

Y de Víctor, al que conocí cuando su vida era un completo desorden: malos hábitos, malas compañías, broncas continuas en casa, lo que podría definirse como un adolescente problemático. Sus padres decidieron cambiarle de ciudad y de colegio. Comenzó 4º de ESO y con mucha paciencia y horas de conversación logró entender que para cambiar el mundo, lo primero es el cambio personal. Hoy es graduado en derecho, tiene un máster en derecho financiero y trabaja en un bufete internacional de gran prestigio.

Y de Elías, al que le propuse que estudiara medicina, porque su vocación hacia esta profesión le manaba por cada uno de los poros de su piel. Estaba terminando la ESO y, aunque le gustaba la idea, lo veía muy difícil porque se necesitaba una nota muy alta para acceder a esos estudios. Solo tuvo que creer que era posible y con este extra de motivación, estudiar y sacar muy buenas notas en bachillerato. Hoy ya está en quinto curso apuntándose a cualquier actividad o práctica que le permita pisar un hospital y pasar tiempo con los enfermos.

Y qué decir de Alejandro, un alumno que dejó el colegio al terminar la ESO, con un amplio historial de incidencias por su mal comportamiento y un expediente académico plagado de notas mediocres por su escaso desempeño escolar. Sin que nadie lo esperara, se presentó un día en el centro para pedir perdón por lo mal que se había portado durante aquellos años y por lo mucho que le había servido después lo que aprendió en ese tiempo. La verdad es que su vida no había sido nada fácil: familia desestructurada, padre en la cárcel por diversos delitos y con orden de alejamiento por violencia doméstica, madre en tratamiento psiquiátrico, un hermanastro enganchado a la droga... Pero al salir del colegio había cursado un grado medio con gran brillantez. Después se animó con el grado superior, que también obtuvo con un magnífico expediente. Y en el momento de la visita estaba en proceso de acceder a un grado universitario, rechazando ofertas de trabajo muy succulentas porque quería seguir formándose para ser todavía mejor. Un vez más la realidad demostró que donde muchos habían puesto un punto pensando que este chico ya "estaba sentenciado", que no iba a llegar a nada en la vida, en realidad solo había una coma. Solo había que confiar y esperar.

Los que llevamos ya muchos años en el mundo educativo, sabemos que los hechos demuestran que en educación hay que evitar ser profeta del desastre. Se acierta

mucho más si, por el contrario, se mantiene viva la llama de la esperanza, si al aventurar el porvenir de una persona se usa menos el punto y mucho más la coma.

En fin, es una etapa de transformaciones y, por tanto, una etapa en la que como padres y educadores nos cuesta reconocer al ser que está en tránsito desde lo que es hasta lo que será. Y es cierto que no se pueden conocer a priori todos los retos, las angustias o las preocupaciones que supone enfrentarse a la crisis de la adolescencia de los hijos, pero sí se puede elegir la manera de afrontar todo ello. Si elegimos el optimismo frente al pesimismo, la esperanza frente al desaliento o la perseverancia frente al abandono es más probable superar la prueba con éxito. Al fin y al cabo, como nos recordó Winston Churchill: "La actitud es una pequeña cosa que marca una gran diferencia".

Pero volvamos al libro que tienes entre tus manos. Lo he dividido en un prólogo (este que estás leyendo), dos partes con sus correspondientes capítulos y un epílogo.

La primera de las partes, que he titulado "Llega la tormenta", la dedico a describir todos los cambios físicos, psicológicos y sociales que ocurren durante la adolescencia. Esta etapa es tan turbulenta como necesaria. Hay que pasarla, y lo mejor que puede ocurrir es que se presente en el momento oportuno: ni demasiado pronto, ni demasiado tarde. Son tan solo unas pinceladas, pero creo que son necesarias para comprender mejor lo que les pasa y por qué les pasa.

En la segunda, que he titulado "Nadar entre tiburones" intento explicar cuáles son los principales retos que deben enfrentar los adolescentes y cuál debe ser tu actitud para acompañarles y ayudarles a superarlos con éxito.

Solo son algunas claves para que no te desorientes al llegar la tormenta que supone la irrupción de la adolescencia en el hogar; algunas ideas para enfocar de la mejor manera esta etapa en la vida de los adolescentes que

no debes perderte, tienes que vivirla y disfrutarla junto a ellos, porque es una etapa única y apasionante.

Espero que si llegas al final del libro puedas decir que te sirvió para algo. Ese es mi deseo.

Parte I: Llega la tormenta

*"Cuando salgas de esa tormenta, no serás
la misma persona que entró en ella.
De eso se trata la tormenta."
(Haruki Murakami)*

El 12 de enero del 2010 un terremoto de 7,7 grados en la escala de Richter sacudió Haití. Sus consecuencias fueron terribles: a la enorme destrucción causada en los edificios y las infraestructuras, se sumó una descomunal cifra de fallecidos, que, según datos oficiales, superó los trescientos mil.

Mes y medio después, el 27 de febrero de 2010, un terremoto de 8,8 grados en la escala de Richter ocurrió en Chile. Su potencia destructiva era quinientas veces mayor que el que tuvo lugar en Haití pero, sin embargo, causó muchísimos menos daños materiales y la cifra de fallecidos y desaparecidos, aún siendo una tragedia, apenas superó los cinco centenares. Es decir, ¡seiscientas veces menos!

¿Por qué a pesar de la considerablemente mayor potencia del seísmo chileno produjo unos daños tan significativamente menores? Los expertos aducen dos razones para explicarlo.

La primera es que, dada la sismicidad de ese país andino, las construcciones están proyectadas para aguantar fuertes temblores sin colapsar. Para ello cuentan con unos cimientos que son sólidos y profundos, pero no tan rígidos como para quebrarse cuando la tierra tiembla, siendo capaces de absorber las vibraciones causadas por dichos temblores. Se construyen con hormigón armado, se incluyen disipadores de energía y se adecuan a los estudios del suelo exigidos por una normativa de construcción muy estricta, que suele cumplirse.

La segunda es que la población ha sido formada para saber cómo actuar cuando se desencadena el terremoto. Son conscientes de lo que deben hacer antes, durante y después. Conocen cuáles son los mejores lugares para guarecerse y la mejor manera de protegerse. Y saben lo importante que es mantener la calma.

La adolescencia también se asemeja a un terremoto o a una violenta tormenta. Llega de manera inesperada y cuando se desata, la plácida infancia se transforma en un incontenible tsunami emocional. El niño dócil y cariñoso que se despedía con un beso al dejarlo en la escuela por las mañanas, de pronto, sin aviso previo, muta en un ser rebelde y arisco. El pequeñín que disfrutaba de la presencia de sus progenitores y reclamaba su atención continua, ahora los evita, sobre todo cuando está con su grupo de amigos, como si se avergonzara de ellos. "Papi" y "mami" pasan de ser unos superhéroes a ser los peores padres del mundo. Ese pequeño estudiante aplicado que disfrutaba yendo al colegio a aprender tantas cosas, que hablaba con admiración de sus maestros, ahora comienza a obtener peores calificaciones, a despotricar del colegio y a no dejar títere con cabeza cuando habla de sus profesores. Las puertas abiertas se convierten en pestillos cerrados. Las palabras en palabrotas. Las redes sociales en cotos privados. Las pantallas de los dispositivos en el centro de todas sus miradas. Los auriculares los aíslan del mundanal ruido y los sumergen en un universo de letras irreproducibles y ritmos machacones. La noche se torna extraordinariamente atractiva. Alguna chica o algún chico ocupa todo su corazón. Y a los padres se les cae el alma a los pies.

Y ante estas realidades tan desconcertantes, existe el peligro de adoptar dos posturas extremas, ambas poco aconsejables. Por un lado, dejarse dominar por el miedo e intentar aislar a los hijos para que no les influya el ambiente, para que nada pueda dañarlos. Y así, se les impi-

de crecer y madurar. Por otro, desistir de la tarea educativa, por agotamiento, por dejadez o por ignorancia, para que sean otros los que ocupen ese lugar.

Pero la adolescencia, como verás, debe gestionarse desde el equilibrio entre la prohibición total y el descontrol absoluto.

En el fondo, para superar esta etapa con el mínimo número de daños colaterales se necesita lo mismo que para sobrevivir durante un terremoto. Por un lado, unos cimientos sólidos, pero flexibles, sustentados sobre los valores que hayas elegido para tu familia. Por otro, una formación de base que te sirva de brújula para no perder el norte cuando se desencadene el seísmo. En esta tarea, es de gran ayuda que diseñes un plan educativo familiar coherente y consensuado, con sus principios, sus reglas y sus valores, que deberá partir desde el conocimiento de cómo son los adolescentes, por qué son así y cómo actuar según las circunstancias. Y todo ello aderezado con el ingrediente mágico: el cariño paterno-filial, que, a pesar de lo que pueda pensarse, no está reñido con la exigencia.

De eso va este libro.

¿Quieres seguir leyendo?



Acabas de leer el comienzo de *¡Viva la adolescencia! Padres e hijos deben disfrutar de esta etapa única*, de Fernando García Fernández. El libro completo explica en diez capítulos qué cambia en la adolescencia y por qué, y cuáles son los grandes retos de tus hijos y cómo acompañarles: con cariño y sin renunciar a la exigencia.

Comprar el libro completo ›

bibliotecaonline.es/viva-la-adolescencia

QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO

- **La metamorfosis.** Los cambios físicos, psicológicos y sociales: ¿pubertad o adolescencia?, una etapa que se dilata, cuestión de hormonas.
- **Un cerebro en construcción.** Los tres cerebros, emociones y neurotransmisores, la poda sináptica y la mielinización: por qué les pasa lo que les pasa.
- **Mente sana y cuerpo sano.** Alimentación, deporte, sueño, salud sexual y sustancias; cuidar el alma; temperamento, personalidad y estilos educativos.
- **Ocio y pantallas.** Ocio nocturno, vaping, phubbing, nomofobia, pornografía y cyberbullying. Y un epílogo: «Cuando menos lo merezca».

Con historias reales de una vida entre adolescentes y una carta de un adolescente a sus padres.

BibliotecaOnline

bibliotecaonline.es

pedidos@bibliotecaonline.es

ISBN (papel): 978-84-17539-89-4



Escanea para comprar