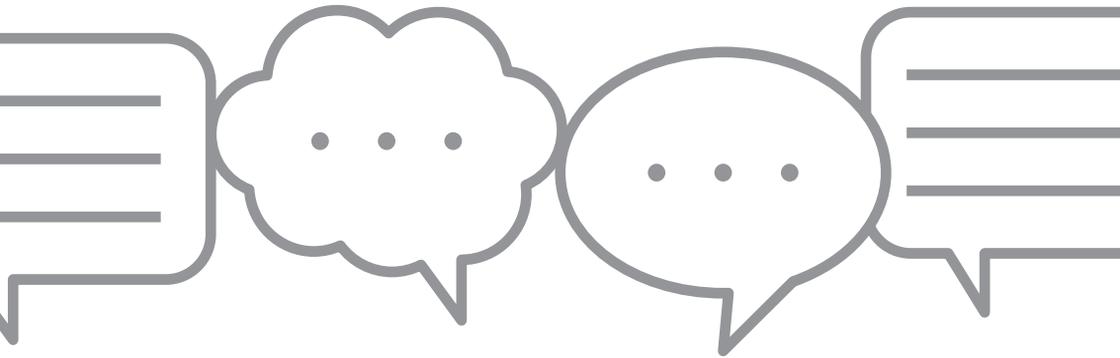


ALEJO MERKER

GESTIÓN EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Herramientas para adultos que acompañan



Merker, Alejo
Gestión emocional en la adolescencia : herramientas
para adultos que acompañan / Alejo Merker. - 1ª ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2022.
300 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-321-1

1. Desarrollo Emocional. 2. Adolescencia. I. Título.
CDD 155,51

Asesoría editorial: María José Lucero Belgrano
Edición: María Soledad Gomez
Corrección: María Bazán Lazcano
Diseño de interior: Silvina Álvarez
Diseño de tapa: Jéssica Erizalde

©Editorial Bonum, 2022.
Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)
Buenos Aires - Argentina
Tel./Fax: (5411) 4554-1414
ventas@editorialbonum.com.ar
www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723
Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina
Es industria argentina

GESTIÓN EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Herramientas para adultos que acompañan



¿Querés conocer a Alejo Merker?

Escaneá este QR de la Biblioteca digital.



Nota aclaratoria

La decisión del uso predominante del masculino como género no marcado (en singular o plural) a lo largo del libro responde únicamente a la intención de facilitar la legibilidad del contenido, en términos de economía lingüística, y no implica un posicionamiento en particular respecto de la preferencia por otras formas de lenguaje inclusivo actualmente vigentes e igualmente válidas.

Índice

Agradecimientos	13
INTRODUCCIÓN	15
Este es un libro para adultos que acompañan adolescencias	15
Cómo está formado este libro.....	17
Acuerdos.....	18
Guiones	18
Tarjetas y comodines	20
Algunas aclaraciones previas: los sí y los no de este libro.....	21
ACUERDO #1: ADULTOS QUE ACOMPAÑAN ADOLESCENCIAS	27
¿Qué es acompañar? Hacer para enseñar a hacer	29
Gestión emocional	32
Adolescencia y adolescencias	35

Los errores más comunes al acompañar adolescencias: cómo meter la pata... y algunas ideas para sacarla del pozo.....	36
--	----

ACUERDO #2:

¿ESTAR SIEMPRE BIEN?	45
De vidas y bienestares	47
Mitos sobre el bienestar.....	51
Dos maneras de entender el malestar.....	62
Preguntas que no ayudan y otras que sí.....	66
Superpoder.....	68

ACUERDO #3:

APRENDER A SENTIRSE MAL

PARA PODER SENTIRSE MEJOR	73
Evitación: pasarse la vida escapando	76
Control excesivo: agotado de controlar.....	78
Validación: permiso para sentir	80
Aceptación: es lo que es.....	84

PRIMERA PARTE:

VOS SOS IMPORTANTE PARA MÍ	89
GUION #1: CEREBRO ADOLESCENTE	91
10 ideas sobre lo que sabemos (hoy) acerca del cerebro adolescente.....	93

GUIÓN #2: TODOS QUIEREN QUE CONSUMA	107
Ratas de laboratorio.....	107
De dispositivos, aplicaciones y algoritmos.....	113
GUIÓN #3: TIEMPO LIBRE	125
A fluir, mi amor, vamos a fluir, mi amor.	128
Arte y deporte, los mejores amigos de todo adolescente	132
GUIÓN #4: EL VALOR DE LOS HÁBITOS	137
Esas pequeñas actividades que nadie ve.....	137
Cómo están formados los hábitos	139
Todo es más difícil con hambre y sueño	143
 SEGUNDA PARTE: TUS VÍNCULOS SON IMPORTANTES PARA VOS	 153
GUIÓN #5: NO ESTAMOS SOLOS	157
El otro es otro, no soy yo en el espejo.....	157
Tiempo, clima y conducta de los otros: a aceptar se ha dicho.....	160
GUIÓN #6: ¿UN MILLÓN DE AMIGOS?	165
Preguntas para pensar la amistad.....	167

GUION #7: TODOS TENEMOS PADRES.....	171
Cambios para todo el mundo	173
Respuestas a preguntas que tal vez nunca existan	175
GUION #8: SOMOS PARTE DE ALGO MÁS GRANDE.....	185
Comunidad: sentirnos mejor con desconocidos	186
Escuela: una que sepamos todos	188
TARJETAS Y COMODINES	197
VALORES: DE GUÍAS, PUNTOS CARDINALES Y TESOROS.....	203
#1 - Preguntas molestas.....	204
#2 - La torta perfecta.....	205
#3 - La pastilla de la felicidad eterna.....	207
#4 - Pregunta del milagro.....	208
#5 - Las (des)ventajas de una buena armadura..	209
PENSAR Y SENTIR: DE PALABRAS, IMÁGENES Y EMOCIONES.....	211
#1 - Expe vs. expe.....	212
#2 - Buscando pruebas: fiscal y abogado defensor.....	214
#3 - <i>Playlist</i> emocional.....	217

#4 - Una manzana roja ¿y hermosa?.....	218
#5 - Microchips: implantes en mi cerebro.....	221
#6 - Comprando historias: la película de mi vida	225
#7 - Feliz cumpleaños para mis pensamientos...	227
#8 - Pegoteo.....	229
#9 - Mis tres yoes	231
#10 - Escuchar la radio.....	233
#11 - Modo tirano vs. modo amable.....	235
#12 - Etiquetas.....	237

**CUIDADOS: DE MIMOS,
FRENOS Y DISFRUTES** 241

#1 - Como a mi mejor amigo.....	242
#2 - Yo, superhéroe.....	243
#3 - Termómetro personal: niveles de respuesta..	244
#4 - Surfear la ola	246
#5 - <i>Serenity Challenge</i>	247
#6 - Cómo mirar un atardecer.....	248
#7 - Botiquín de primeros auxilios	250
#8 - Aplausos.....	252
#9 - Ancla en la tormenta	253
#10 - 4 x 4	255
#11 - <i>Checklist</i> del aquí y ahora.....	257

#12 - Gritos.....	258
#13 - <i>Time out / Zoom out</i>	261
#14 - Reparar el techo en pleno diluvio.....	263

**OPCIONES Y CONDUCTAS: DE CAMINOS
POSIBLES Y TOMA DE DECISIONES.....**

#1 - Piloto con sol.....	268
#2 - Tres preguntas para ANTES.....	269
#3 - Tres preguntas para DESPUÉS.....	270
#4 - Escaleras.....	271
#5 - Encender el motor.....	274
#6 - Semáforo.....	277
#7 - Parar la pelota.....	278
#8 - <i>Ping-pong</i>	280
#9 - Soy lo que aprendí... y puedo seguir aprendiendo.....	283
#10 - Pan para hoy... ..	285
#11 - Ayudando(me) a hacer.....	287
#12 - Balanza.....	290

A SEGUIR ACOMPAÑANDO

ADOLESCENCIAS.....	293
---------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA.....	295
--------------------------	------------

Agradecimientos

Nadie puede acompañar si no fue acompañado.

Quiero agradecer a quienes me acompañaron cuando era niño y adolescente, a quienes me mostraron que es posible escuchar sin entender y ofrecer presencia sin avasallar.

Gracias a mis padres, a mis docentes, a mis terapeutas, a mis maestros y a mis amigos.

Nadie puede acompañar si no es acompañado.

Quiero agradecer a quienes me acompañan día a día, compartiendo malestares y celebrando logros, resonando unos en otros mientras caminamos juntos los trayectos que elegimos con pasión, y también aquellos que nos toca transitar sin demasiadas ganas, pero con muchos motivos.

Gracias a mi familia, a mis colegas dentro de la escuela y en el consultorio, a los compañeros que ya son amigos y a quienes confían en mí para caminar, aunque sea un rato, juntos.

Gracias a los y las adolescentes que me dieron permiso para acompañarlos a lo largo de todos estos años: quiero que sepan que me siento orgulloso de todos ustedes y de todo lo que lograron y aprendieron.

Y muy especialmente gracias a Ema y Teo, los adolescentes que juegan de locales y me enseñan lo maravillosa, compleja y sorprendente que es la adolescencia: deseo que sus adolescencias sean las mejores posibles.

Finalmente, gracias a todo el equipo de Editorial Bonum, en especial a Soledad y a María José, sin cuyas observaciones y acompañamiento este libro nunca hubiese sido posible.

Introducción

Este es un libro para adultos que acompañan adolescencias

Si estás leyendo este libro seguramente sos un adulto que acompaña de alguna u otra manera a determinadas adolescencias. Tal vez estés maternando, paternando o educando en dispositivos formales, informales o no formales. Quizás estés entrenando a un equipo o coordinando una grupalidad encargada de tareas sociales, religiosas o artísticas. Posiblemente seas un terapeuta que ha elegido acompañar adolescencias en contextos terapéuticos, educativos o judiciales.

Otra opción es que seas un adulto y que este libro te lo haya prestado o invitado a leer, de forma más o menos directa, un adolescente cercano. Tal vez se trate de un hijo o de una hija, o un nieto o una nieta, o un estudiante, o un sobrino o sobrina, o un amigo o amiga, o un paciente o consultante. Sea cual fuese el caso, si estás leyendo

este libro es porque ese adolescente es valioso para vos y querés que esté mejor.

El poder reconocernos adultos acompañando adolescencias es un primer paso para establecer la distancia funcional y operativa necesaria para que ese acompañamiento sea saludable. Si bien fuimos adolescentes en algún momento, ya no lo somos más. Puede sonar ingenuo y hasta estúpido, pero es necesario recordar una y mil veces este hecho: fuimos adolescentes, pero ahora somos adultos. Y es desde nuestro ser adultos desde donde vamos a acompañar de la mejor forma que podamos hacerlo.

A grandes rasgos, solemos pensar que el ser adolescente significa no ser ni un niño ni tampoco un adulto. Aunque resulte extraño, durante muchos años, la adolescencia fue definida justamente por lo que no es: no es ni la infancia ni la adultez. Tal vez esa definición “por la ausencia” diga mucho acerca de cómo la ciencia ha abordado una de las etapas más importantes de la vida, señalando sus carencias y sus limitaciones. Hemos escuchado hasta el cansancio que “los adolescentes son rebeldes”, “tienen dificultades en el control de los impulsos”, “son demasiado emocionales”, “son muy complejos de entender”, etc. Al parecer, la adolescencia estaría vinculada con la pérdida de una discutible ingenuidad infantil o sería una suerte de versión de prueba de la adultez.

Afortunadamente, esta visión negativa de la adolescencia ha comenzado a revisarse y, como sostiene Blake-more (2018), hoy es posible afirmar que “la adolescencia no es una aberración”, es decir, no es una falla sino, por el contrario, una etapa crucial en el desarrollo hu-

mano que tiene valor por sí misma. Según esta autora, existen tres razones para afirmar que la adolescencia es una importante fase evolutiva: existen comportamientos típicamente adolescentes en distintas culturas, en animales no-humanos y en diferentes momentos históricos (Blakemore, 2018).

Partiendo de esta conceptualización de la adolescencia como valiosa, este libro está pensado como un manual. Eso significa que presenta una serie de ideas y conceptos junto con algunas estrategias para ponerse en práctica. Saber un poco más acerca de cómo pensamos y sentimos puede resultar muy útil al momento de decidir qué hacer y decir... y qué no hacer ni decir. Y, de la misma manera, es saludable poder conocer qué ideas y emociones fundamentan nuestras conductas. A través de las ideas y estrategias que va construyendo el libro, el objetivo es que los adolescentes que acompañamos se sientan lo mejor posible, eligiendo qué acciones llevar a cabo de acuerdo a lo que cada uno considere importante, cuidándose a sí mismos, a sus vínculos y a sus proyectos.

Cómo está formado este libro

La presente introducción nos presenta el modo de uso de este libro y sus posibilidades y limitaciones.

A lo largo de estas páginas encontraremos highlights o ideas destacadas identificadas como “QUIERO COMPARTIR ESTA IDEA CON VOS...”. Estos recuadros sin-

tetizan una idea central que es relevante comunicar de forma clara y sintética al adolescente: se trata de una suerte de resumen que resulta recomendable visitar una y otra vez a fin de incorporarla a nuestras prácticas de acompañamiento.

La estructura de este libro está formada por ACUERDOS, GUIONES y TARJETAS Y COMODINES.

Acuerdos

Los acuerdos nos invitan a construir las “reglas del juego”, sentando las bases para poder jugar de manera clara y emocionante. Ponernos de acuerdo encuadra y da sentido a toda intervención posterior, garantizando su funcionalidad y respeto. Los tres acuerdos presentados nos invitan a pensar qué entendemos por acompañar adolescencias desde nuestro ser adultos y a analizar mitos sobre el bienestar que suelen tener un impacto negativo en la calidad de vida. Como veremos más adelante, cuestionarnos qué entendemos por estar bien es una muy buena forma de establecer metas realistas.

Guiones

Los guiones son, justamente, textos que nos dan letra para fundamentar las prácticas de acompañamiento en gestión emocional. Allí podremos encontrar definicio-

nes, investigaciones y conceptos que nos permitan sostener por qué proponemos lo que proponemos cuando intervenimos con las adolescencias. Al tratarse de temáticas claramente diferenciadas, resulta posible ir en su búsqueda cada vez que necesitemos fundamentos acerca de un área específica, siendo operativo el focalizar sobre la demanda particular.

En la primera parte, se desarrollan estrategias individuales, es decir, algunas conductas que los adolescentes pueden llevar a cabo para mejorar la forma en que se sienten con ellos mismos. En esa parte del libro vamos a encontrar cuatro guiones:

- GUIÓN #1 sobre cerebro adolescente
- GUIÓN #2 sobre consumos compulsivos, en especial referidos al uso de la tecnología
- GUIÓN #3 sobre tiempo libre, deporte y arte
- GUIÓN #4 sobre hábitos, patrón alimentario y de sueño

En la segunda parte, abrimos el juego y sumamos a otras personas que son parte de la vida de los adolescentes, en especial amigos, padres y otras grupalidades con las que interactúan día a día. Poder comunicarnos mejor es una excelente manera de desarrollar relaciones más saludables, ya sea porque elegimos ser parte de esos vínculos o porque estamos convocados a sostenerlos en el día a día. Aquí nos encontraremos con otros cuatro guiones:

- GUIÓN #5 sobre la conducta de los otros
- GUIÓN #6 sobre la amistad
- GUIÓN #7 sobre quienes maternan y paternan
- GUIÓN #8 sobre comunidad y escuela

Tarjetas y comodines

Por último, las tarjetas y los comodines que cierran el libro son “estrategias-listas-para usar” en distintos ámbitos, ante situaciones en las cuales necesitemos activar conductas de cuidado, contención, toma de decisiones, etc. Las tarjetas y los comodines pueden usarse como tareas a completar, como disparadores para pensar o simplemente como recordatorios de lo que funciona.

Es importante aclarar que ambas estrategias han sido pensadas y escritas para adolescentes. Tanto el registro como las analogías y los ejemplos tienen a un adolescente como destinatario; consideramos que esto hace más simple el ponerlas en marcha.

Las tarjetas y los comodines se encuentran agrupados en cuatro núcleos para agilizar su identificación al momento de ser utilizados como prácticas de acompañamiento y entrenamiento de gestión emocional:

- VALORES: DE GUÍAS, PUNTOS CARDINALES Y TESOROS.
- PENSAR Y SENTIR: DE PALABRAS, IMÁGENES Y EMOCIONES.

- CUIDADOS: DE MIMOS, FRENOS Y DISFRUTES.
- OPCIONES Y CONDUCTAS: DE CAMINOS POSIBLES Y TOMA DE DECISIONES.

El marco teórico que encuadra el abordaje propuesto se sostiene en los aportes de la terapia cognitivo-conductual, la psicología positiva, las neurociencias cognitivas y los desarrollos de las llamadas terapias de tercera generación, en especial la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la terapia dialéctico-comportamental (DBT). Para profundizar en las distintas teorías tenidas en cuenta se invita a investigar las obras y autores presentes en la bibliografía.

Algunas aclaraciones previas: los sí y los no de este libro

Los libros son valiosos: cuentan, informan, registran, invitan y, si todo sale bien, modifican. Leer nos permite encontrarnos en las páginas que se despliegan delante de nuestros ojos; al vernos reflejados, ya no nos sentimos tan solos y extraños. Un libro puede ser también una invitación a adoptar un nuevo punto de vista, a pensar una situación como si fuésemos otros o a cuestionarnos por qué pensamos de la manera en que lo hacemos.

Este libro puede ayudar a los adolescentes cuando:

- no tengan en claro qué es importante para cada uno de ellos,
- se sientan incómodos con lo que están pensando y/o sintiendo,
- su forma de resolver un problema solo esté agravando la situación,
- les cueste llevar a cabo una conducta que es valiosa para ellos,
- hayan cometido un error,
- no sepan muy bien cómo reaccionar ante una determinada situación,
- les gane el impulso y les resulte difícil frenar a tiempo,
- se sientan muy tristes y eso los asuste,
- les esté costando estar con las personas con quienes les gustaría compartir su tiempo.

Sin embargo, pueden darse algunas otras situaciones específicas en las cuales los adolescentes:

- experimenten un nivel de malestar muy intenso;
- estén experimentando malestar hace mucho tiempo en sus vidas;
- experimenten malestar que ponga en riesgo su integridad, generando crisis en las cuales se hagan hecho daño o lastimen sus cuerpos;

- experimenten tal nivel de malestar que les impida llevar a cabo las conductas que quieran o deban hacer.

Si alguna de estas situaciones está presente, tal vez sea el momento de pedir ayuda en un espacio profesional, es decir, hacer una consulta con un profesional de la salud mental. Este libro no reemplaza un espacio de trabajo en salud mental, pero tal vez pueda ayudar a reconocer que llegó el momento de hacer una consulta profesional. Si ese es el caso, es posible utilizar alguna parte de este libro para ayudar a que el adolescente logre identificar y expresar qué está sintiendo o pensando o qué conductas están resultando más complejas de llevar a cabo.

Reconocer qué cambios podemos hacer nosotros mismos y cuáles necesitan de otros dispositivos es siempre una buena forma de empezar a estar mejor. Existen múltiples conductas que podemos aprender solos, tal vez con la ayuda de un libro, un tutorial o investigando sobre el tema. Por el contrario, otras habilidades necesitan ser enseñadas en vivo y en directo junto con otras personas. También existe la posibilidad de que lo que pensamos que es un problema no lo sea realmente y estemos malgastando tiempo y energía en resolver algo que no necesita ninguna solución, pero sí mucha aceptación. Realizar una consulta con un profesional de la salud mental es muy parecido a un proceso de aprendizaje: con ayuda, el adolescente y sus adultos van a poder identificar qué cambios son necesarios, qué de lo que se está haciendo sirve para lograr esos cambios, qué no, y van a aprender

las habilidades para poder alcanzarlos. Existen múltiples abordajes diseñados específicamente para distintos objetivos de cambio. Dentro del ámbito de la salud mental podemos encontrar psicólogos, psicopedagogos, psiquiatras; cada uno entrenado en protocolos de tratamiento que nos van a permitir estar mejor. Algunos espacios de tratamiento son individuales; otros, grupales; algunos incluyen medicación; otros, indicaciones conductuales, etc. La ayuda viene en múltiples formatos.

Si un adolescente necesita realizar una consulta con un profesional de la salud mental, es frecuente que lo manifieste de forma indirecta. Tal vez haya logrado conversarlo con algún familiar, un amigo, su pareja, un docente, un entrenador, un miembro de su iglesia, un médico, o haya buscado información de contacto sobre servicios de salud mental en Internet o en su barrio. Es muy importante poder decodificar de forma pertinente este pedido de ayuda y acercar información clara. Muchos hospitales cuentan con servicios de salud mental para adolescentes. Asimismo, existen programas y servicios especializados en diversas temáticas tales como patologías alimentarias, consumo problemático de sustancias, violencia de género, suicidio, alteraciones del estado de ánimo, etc.

Si vamos a acompañar a un adolescente a realizar una búsqueda de servicios y/o profesionales en salud mental en Internet, es muy importante consultar páginas con respaldo científico: ministerios o secretarías de salud municipales, provinciales o nacionales, universidades, sociedades científicas. Además, cuando consultemos a un profesional de la salud mental, es necesario que este

cuenta con una matrícula profesional y que sepamos que nuestros derechos incluyen que se nos explique de forma accesible en qué consiste el tratamiento. Dependiendo de la edad del adolescente, del motivo de consulta, de los niveles de riesgo y de los contextos de interacciones, la consulta en salud mental puede ser individual o vincular, es decir, el adolescente podrá asistir solo o acompañado por un familiar, amigo, pareja o referente. Todo espacio terapéutico es confidencial y se debe resguardar el vínculo del adolescente con el profesional, respetando los acuerdos que allí se establezcan. Como adultos que acompañamos, podemos solicitar orientaciones profesionales para saber cómo actuar ante determinadas situaciones, siempre respetando la intimidad del espacio profesional.

ACUERDO #1

**ADULTOS QUE
ACOMPañAN
ADOLESCENCIAS**

¿Qué es acompañar?

Hacer para enseñar a hacer

Sin ahondar en definiciones técnicas podemos jugar con las palabras y decir que acompañar es nada más y nada menos que hacer compañía. Quien acompaña está ahí, presente, ofreciendo su tiempo y atención a otro. Acompañar, entonces, es estar presente: solo es posible acompañar si nos conectamos con el momento presente y con la realidad de quien es acompañado. Estar presente implica un ejercicio de atención: deberemos concentrarnos en ese otro, en sus gestos, en sus movimientos, en sus palabras y en sus silencios. También deberemos hacer el intento de habitar su contexto, pidiendo permiso como un extranjero que se asoma a una nueva cultura sin juzgar ni evaluar, pero con mucha curiosidad por conocer un poco más.

Cuando acompañamos, estamos siendo convocados a un hacer. Y es en ese hacer donde asumimos una responsabilidad por ayudar y sostener. Esto no es sinónimo de resolver: como mencionamos, en este caminar junto a otro estamos respetando el destino elegido, sin impo-

ner el propio ritmo ni la propia meta. Al acompañar ofrecemos nuestra presencia y nuestro propio recorrido no como una respuesta acabada, sino como una experiencia que, tal vez, resulte operativa. Al acompañar mostramos otras formas de caminar, de hacer una pausa en el camino, de observar el paisaje, de comprender el mapa y de entrenar ese cuerpo en movimiento.

Acompañar implica navegar juntos, en especial cuando las aguas son turbulentas y las olas parecen crecer cada vez más. Al navegar juntos estamos reconociendo que no podemos elegir la intensidad de las olas, pero sí decidir qué maniobras llevar a cabo para poder transitarlas. También estamos enseñando a navegar, a identificar las olas antes de que crezcan demasiado y a saber cuándo es necesario tirar el ancla para esperar a que pase la tormenta.

Al acompañar adolescencias resulta imprescindible que hayamos masterizado las herramientas que ofreceremos: solo quien haya transitado una experiencia de aprendizaje podrá ofrecer una enseñanza. En este sentido, es clave pasar por el propio cuerpo las dinámicas y actividades que habiten la caja de herramientas con la que llevaremos a cabo el proceso de acompañamiento. Caso contrario, estaremos habitando una ficción, poniendo en riesgo ese pedido de ayuda y desaprovechando una oportunidad valiosa.