
Parentalidad, apego y regulación de emociones: aportaciones en la Adolescencia

“Seminario Científico sobre
Salud en el Adolescente”.
Proyecto RISCAR.
Mérida.

JOSÉ SERRANO SERRANO
PSICÓLOGO PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA FAMILIA-OLIVENZA
PROFESOR ASOCIADO UEX

Una opinión más y que es opinable

- Limitaciones en la capacidad para regular las propias emociones (Teoría del Apego).
- Muy importante el papel que juegan los padres y/o cuidadores principales (fallas en la función reflexiva o mentalización).
- Ya sucede antes de que el niño llegue a ser adolescente.
- Relación entre apego seguro, buena capacidad reflexiva por parte de los cuidadores, automentalización por parte del adolescente y menor ansiedad, menor hostilidad, más autoestima, menor manejo del estrés (Allen et al., 2002; Seiffen-Krenke y Beyers, 2005; Larose, Bernier y Tarabulsky, 2005; Fonagy, Gergely, Jurist y Target, 2004; Fonagy, Moran y Target, 1993)





Para reflexionar

- Cuando un hijo nos “regala” emociones displacenteras... ¿qué es lo que le devolvemos?
- ¿Qué hacen los padres cuando el hijo tiene emociones displacenteras?
- Clave en el desarrollo posterior de los niños y adolescentes.
- Esta pregunta me va a definir como padre.

Para reflexionar

- El mundo interno de un adolescente y las emociones displacenteras forman parte del ser humano, forman parte del yo, del self, de la identidad.

Para reflexionar

En los casos anteriores

¿Qué devolvemos? ¿Qué captan los niños y adolescentes?

- “Mis emociones displacenteras están prohibidas”.
- “No puedo, no debo expresar ciertas emociones”
- “No debo sentirlas”
- “Hay una parte de mí que es mala, está prohibida”

Para reflexionar

- Cuando suceden estas cosas y se van instaurando patrones repetitivos:
 - El niño irá creciendo, se convertirá en adolescente y tendrá marcadas dificultades para la regulación de su mundo interno (emociones, pensamientos, motivaciones y deseos)



En la clínica puedes observar cómo debajo de desórdenes emocionales, comportamientos disruptivos... existen adolescentes que tienen emociones, sentimientos y deseos que, inmediatamente, se acompañan de fantasmas.

Apego

- Si el cuidador no se establece en un espejo funcional de las emociones del hijo, y no es capaz de calmarlo, se irá estableciendo un patrón de apego inseguro o desorganizado.

Regulación de emociones

- A diferencia del espejo físico, éste va a ser un espejo con mente.
- Lo que tenga el cuidador en su mente en relación a lo que subyace a la conducta del niño va a ser crucial.
- Como espejo que es, éste devuelve información: en forma de emociones, verbalizaciones, conductas (verbales y no verbales).

¿Qué sucede cuando falla el espejo?



tevecine.com

Tipos de adolescentes

- **Adolescentes evitativos:** dificultades para expresar emociones (sobre todo displacenteras). Posibilidad de conductas disruptivas.
 - **Cuidadores:**
 - Viven mal la parentalidad, rechazando las emociones displacenteras de los hijos.
 - Castigan estas emociones con la rabia.
 - No validan el mundo interno del hijo.
 - No está disponibles.
 - Aversión al contacto corporal con el hijo, sintiéndose incómodos.
 - Con la tristeza del hijo tienden a retirarse o a echar broncas.
 - Suelen castigar mucho, y también con el afecto.
 - Son padres que no se comprometen con la parentalidad (están ausentes o rechazan al niño/adolescente).

Tipos de adolescentes

- **Adolescentes ambivalentes/preocupados:** Preocupados y miedosos (al abandono y rechazo) Baja tolerancia al dolor. Posibilidad de trastornos de ansiedad.
 - **Cuidadores:**
 - Sus conductas son erráticas. Imprevisibles.
 - A veces sobre responden y otras sub responden.
 - El hijo no logra predecir lo que va a pasar con sus padres.
 - No se percatan del mundo interno del niño.
 - No toman conciencia de sus emociones, no percatándose de que el niño está sufriendo.
 - No son sensibles al mundo interno del niño.

Tipos de adolescentes

- **Adolescentes desorganizados:** Con mayor posibilidad de psicopatología.
- **Cuidadores:**
 - Intrusivos.
 - Maltratadores.
 - Aterrorizantes y/o aterrorizados.

Tipos de adolescentes

- **Adolescentes seguros:** Presentan los mejores recursos y competencias para afrontar el estrés. Menos ansiosos y hostiles. Mayor autoestima.
- **Cuidadores:**
 - Cuando el hijo tiene emociones displacenteras son amables.
 - Están disponibles.
 - No castigan al hijo con el afecto.
 - No muestran emociones displacenteras (rabia) con las emociones displacenteras de los hijos.

Algunas propuestas

- ◆ En la práctica profesional deberíamos crear espacios donde podamos desarrollar esta función reflexiva por parte de los padres y del adolescente.
 - ◆ Qué sientes tú papá para tener que decirle a tu hija eso que le dices y de la manera en que se lo dices. Y qué se te ha pasado por la cabeza.
- ◆ Ayudar a los padres a que hagan representaciones de los estados mentales de sus hijos adolescentes.
- ◆ Si solamente focalizamos nuestra atención en la conducta o síntoma del adolescente, el síntoma se hará cada vez más grande.
- ◆ El objetivo: intervenir con la idea de generar un clima dentro del sistema familiar que genere la posibilidad entre los miembros de “verse” más allá de los síntomas o conductas, interpretando de forma más funcional las mismas y abrir nuevas vías de comunicación.

Gradación de la Mentalización (Peter Fonagy)

◆ 1. Sin explicación (“porque sí”)

◆ 2. Descripción de conductas
 (“hizo eso y ya está”)

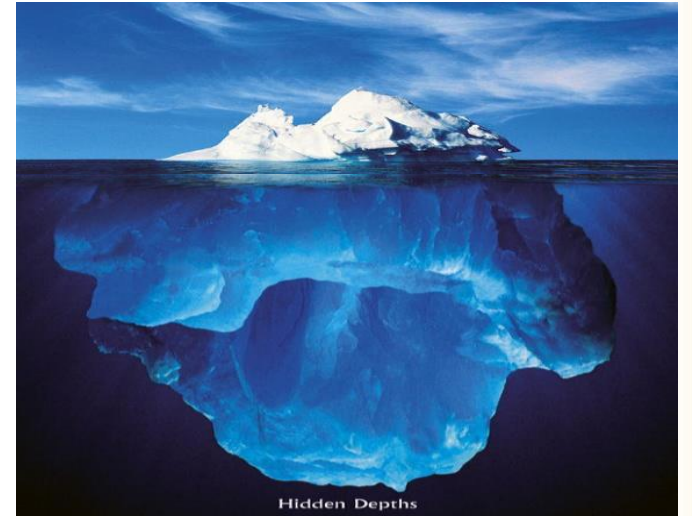
◆ 3. La personalidad (“es así”)

Ausencia de intersubjetividad

◆ 4. Los estados mentales (sentimientos, pensamientos, intuiciones) (“sentía esto, estaba así”)

◆ 5. Estado mental de uno ligado al estado mental o la situación de otro (“sentía eso porque...”)

Representación mental del estado mental y emocional del otro



Es posible que sintamos que el adolescente no nos escucha, sin embargo, puede suceder que para él/ella es difícil confiar en lo que oye (Fonagy, 2013).

