

Comunicación con adolescentes



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Claves para mantener el diálogo cuando se ha vuelto difícil

Llega un momento en el que parece que tu hijo o hija ha dejado de hablar contigo. Las respuestas se reducen a monosílabos, las conversaciones terminan en portazos y tienes la sensación de que cualquier cosa que digas esta de más. **Es una de las situaciones más frecuentes en familias con adolescentes**, y no significa que la relación este rota. Significa que la forma de comunicarse necesita adaptarse a una etapa nueva. Esta guía te ofrece claves concretas para mantener el diálogo abierto, incluso cuando parece imposible.

POR QUE LOS ADOLESCENTES DEJAN DE HABLAR

- **Necesidad de diferenciación:** el adolescente esta construyendo una identidad propia. Separarse emocionalmente de los padres no es rechazo: es una tarea evolutiva necesaria. Necesita un espacio interior que sienta como suyo.
- **Hipersensibilidad a la evaluación:** a esta edad, cualquier pregunta puede percibirse como un juicio o un intento de control. No es que no quieran hablar; es que anticipan que la conversación acabara en un sermón.
- **Cambios neurológicos:** el cerebro adolescente procesa las emociones con mucha intensidad pero todavía no tiene las herramientas para verbalizarlas con precision. A veces no hablan porque literalmente no saben como decir lo que sienten.
- **Mundo social como prioridad:** los iguales pasan a ser el espejo principal. Los padres dejan de ser la primera fuente de validación, y eso cambia la dinámica de quien cuenta que a quien.

HABLAR A ELLOS VS. HABLAR CON ELLOS

Hay una diferencia fundamental entre hablar **a** un adolescente y hablar **con** un adolescente. Hablar **a** implica un flujo unidireccional: dar instrucciones, corregir, informar. Hablar **con** implica escuchar, preguntar con curiosidad genuina y tolerar que la respuesta no sea la que esperabas. Cuando un adolescente siente que la conversación es un interrogatorio o una clase, se cierra. Cuando siente que hay interes real y que su opinion importa, se abre, aunque no siempre en el momento que a ti te gustaria.

- 1 **Escucha sin agenda.** Acercate sin un objetivo oculto. Si cada conversación acaba en "y por eso tienes que estudiar mas", dejen de iniciarlas. A veces solo necesitan que estes ahí sin intentar resolver nada.
- 2 **Valida antes de opinar.** Antes de dar tu punto de vista, refleja lo que has entendido: "Parece que eso te molesto bastante". Sentirse comprendido es el primer paso para que alguien quiera seguir hablando.
- 3 **Tolera el silencio.** No todo silencio necesita ser rellenado. A veces, estar juntos sin hablar es una forma de conexión. Forzar la conversación genera más distancia que el propio silencio.
- 4 **Usa preguntas abiertas y concretas.** En lugar de "Que tal el día?", prueba con algo más específico: "Que fue lo más raro que paso hoy?" o "Hubo algo que te hizo gracia?". Las preguntas genericas invitan a respuestas genericas.

ELEGIR EL MOMENTO

El **cuando** importa tanto como el **que**. Los adolescentes no suelen estar receptivos justo al llegar a casa, en medio de una discusión o cuando están con el móvil. Los mejores momentos suelen ser los laterales: en el coche, mientras cocinan juntos, paseando al perro, justo antes de dormir. Conversaciones que no se sienten como conversaciones. Además, si ha habido un conflicto, es mejor esperar a que la activación emocional baje antes de intentar hablar. Insistir en el pico del enfado no produce diálogo: produce más enfado.

EVITAR	PROBAR EN SU LUGAR
"Por que no me cuentas nada?"	"Estoy aquí si quieres hablar. Y si no, también."
"Cuando yo tenia tu edad..."	"Imagino que eso es complicado para ti."
"Es que siempre estas igual."	"He notado que llevas unos dias más callado/a. Solo quiero que sepas que me importa."
"Lo que tienes que hacer es..."	"Quieres que te ayude a pensar opciones o prefieres solo desahogarte?"
"No es para tanto."	"Si para ti es importante, para mi también lo es."

EJEMPLO PRÁCTICO

Lucía, de 15 años, lleva semanas respondiendo con monosílabos. Su madre decide dejar de preguntar "que tal el instituto" cada tarde. En su lugar, un día mientras cenar, comenta algo que le paso a ella en el trabajo, algo gracioso. Lucía escucha y, al rato, cuenta algo parecido que le paso con una compañera. No fue una gran conversación, pero fue un inicio. La madre aprendió que cuando ella se muestra vulnerable y cercana, Lucía responde mejor que cuando se siente interrogada.

PARA RECORDAR

Que un adolescente no hable no significa que no necesite que estes. Tu papel no es forzar la conversación, sino mantener la puerta abierta. La conexión no se mide en cantidad de palabras, sino en la seguridad de saber que, cuando necesiten hablar, habrá alguien dispuesto a escuchar de verdad.