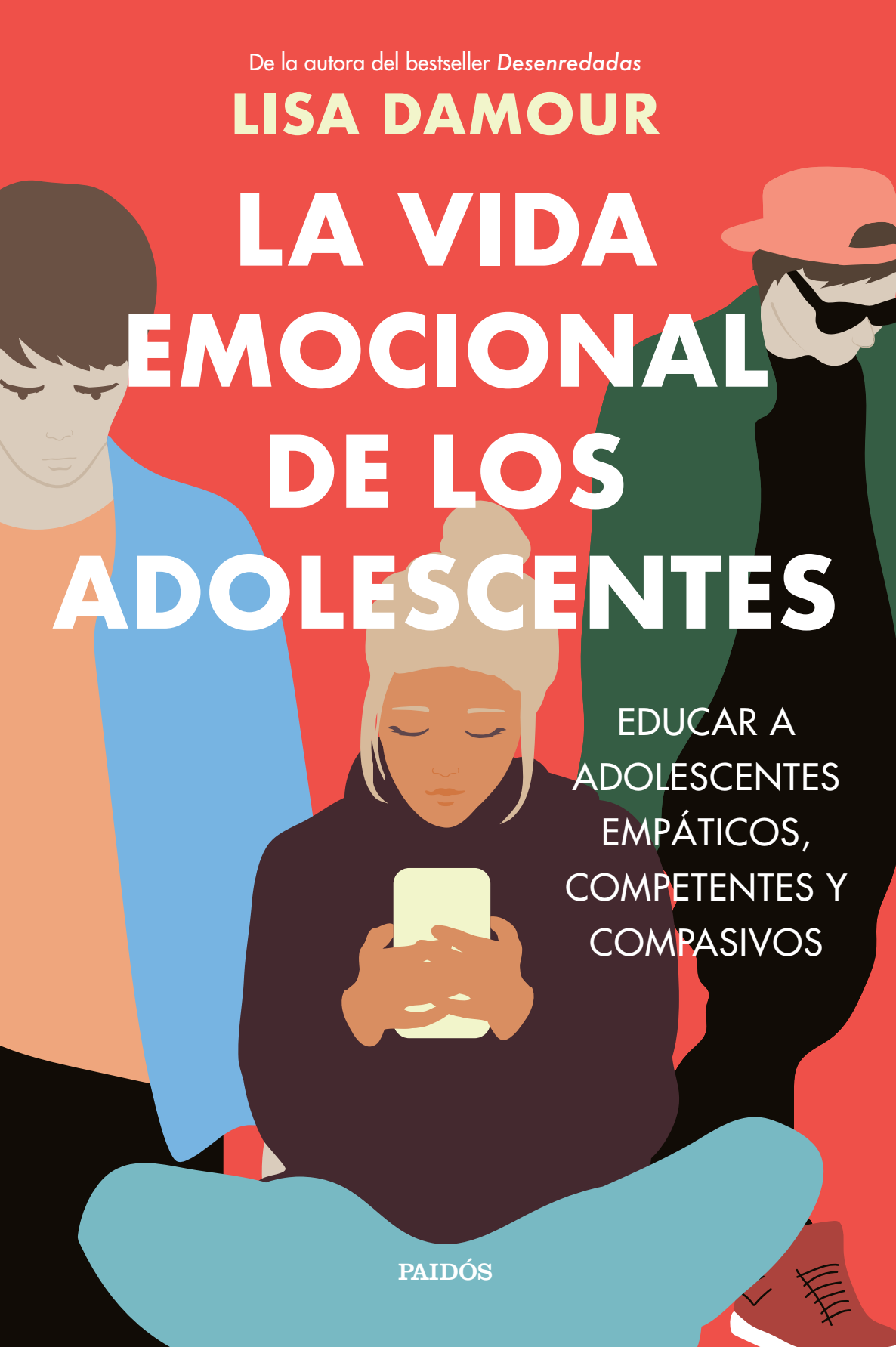


De la autora del bestseller *Desenredadas*

LISA DAMOUR

LA VIDA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

The background of the cover features a stylized illustration of three teenagers. On the left, a boy with dark hair and a blue jacket over an orange shirt looks down. In the center, a girl with blonde hair in a bun, wearing a dark purple sweater, sits cross-legged and looks at a yellow smartphone. On the right, a boy wearing a red hat, black sunglasses, a green jacket, and a black shirt looks down. The entire scene is set against a solid red background.

EDUCAR A
ADOLESCENTES
EMPÁTICOS,
COMPETENTES Y
COMPASIVOS

PAIDÓS

DRA. LISA DAMOUR

LA VIDA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

Educar a adolescentes empáticos, competentes
y compasivos

Traducción de Remedios Diéguez

PAIDÓS Divulgación

Título original: *The Emotional Lives of Teenagers: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents*, de Lisa Damour

1.ª edición, mayo de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Los consejos transmitidos en este libro no constituyen (ni sustituyen) un tratamiento psicológico profesional, terapia u otro tipo de asesoramiento o intervención profesional. Algunos nombres y detalles se han cambiado para proteger la confidencialidad de los pacientes de la doctora Damour. Cualquier similitud con personas reales, vivas o muertas, o con hechos reales es pura coincidencia.

El extracto de la pág. 9 de Anna Freud, «Adolescence», *The Psychoanalytic Study of the Child*, vol. 13, n.º 1, 1958, págs. 255-278, en <<https://doi.org/10.1080/00797308.1958.11823182>>, ha sido publicado con la autorización del editor, Taylor & Francis Ltd, <<http://www.tandfonline.com>>.

© Lisa Damour, 2023

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4386-5

Composición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 6.974-2025

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.....	15
1. Las emociones adolescentes: superar tres grandes mitos.....	27
Mito n.º 1: La emoción es la enemiga de la razón.....	30
Mito n.º 2: Las emociones difíciles son perjudiciales para los adolescentes.....	40
Mito n.º 3: Con las emociones disparadas, los adolescentes son psicológicamente frágiles....	51
2. Género y emoción.....	65
Por qué son importantes las diferencias de género...	67
Las normas de género empiezan pronto.....	69
Diferencias de género en empatía y agresividad.....	71
Las chicas y la ira.....	77
El género y la adultización de los adolescentes negros.....	79
Diferencias de género en psicopatología.....	81
Ayudar a las chicas a controlar la ira.....	84
Ayudar a los chicos a hablar de sus sentimientos.....	86
Cómo refuerzan los compañeros las normas de género (y qué hacer al respecto).....	90
Las raíces del acoso.....	95
Los adolescentes y la autoestima.....	99
Más allá del binarismo de género tradicional.....	102

3. Un cambio radical: cómo la adolescencia da un nuevo giro emocional a la vida cotidiana.	107
Un cerebro en plena construcción	109
Por qué tu hijo adolescente odia cómo masticas	113
Aumento de las fricciones y cómo afrontarlo.	120
Comportamientos temerarios y cómo mantener a salvo a los adolescentes	125
Empieza la vida en línea.	130
Mantener la tecnología en el lugar que le corresponde	133
Relaciones románticas y no románticas entre iguales .	136
Por qué a los adolescentes no les gusta el instituto ...	142
4. La gestión de las emociones. Primera parte: ayudar a los adolescentes a expresar sus sentimientos	149
Hablar de los sentimientos funciona.	153
Escuchar, pero escuchar de verdad, es importante ...	155
La empatía llega más lejos de lo que pensamos	157
Ayudar a los adolescentes a concretar sus sentimientos.	160
Cómo conseguir que los adolescentes se abran	162
Dejar que los adolescentes establezcan las condiciones de las conversaciones.	167
Cómo entablar y seguir una conversación	170
Asumir y reparar los errores como padres	173
Valorar la expresión no verbal	178
Identificar la expresión emocional dañina.	184
5. La gestión de las emociones. Segunda parte: ayudar a los adolescentes a recuperar el control emocional	187
Cuándo es necesario controlar las emociones.	190
La distracción, una herramienta importante para regular las emociones.	193
Pequeños placeres, un gran método para el control del estado de ánimo	198

Tomarse en serio el descanso nocturno	201
Respiración consciente: parece absurdo, pero funciona a las mil maravillas	206
Cómo dar consejos a un adolescente	208
Cambiar los sentimientos corrigiendo los pensamientos	211
Ayudar a los adolescentes a adoptar un nuevo punto de vista	216
Gestionar nuestras propias emociones como padres. .	219
Identificar el control emocional dañino	224
Conclusión	229
Agradecimientos	231
Bibliografía recomendada	233
Notas	237
Índice analítico y de nombres	261

Capítulo 1

LAS EMOCIONES ADOLESCENTES: SUPERAR TRES GRANDES MITOS

«Dra. D. –decía el texto–, ¿puedo ir a verte esta semana en algún momento? Tom». No reconocí el número de teléfono del que provenía y no tenía ningún Tom en mi agenda semanal. Mientras miraba mi teléfono con curiosidad, aparecieron tres puntos y, a continuación, un mensaje que parecía venir de alguien con la capacidad de leer la mente: «Soy yo, Tommy. Mi madre me dio tu número».

¡Tommy! Claro. Inmediatamente me acordé de un adorable niño de nueve años al que vi por primera vez en mi sala de espera unos años atrás. Cuando nos conocimos, estaba de pie, nervioso, junto a su madre; ella permanecía sentada con una mano apoyada tranquilamente en su regazo y la otra acariciando suavemente la espalda de su hijo. Los progresos que había hecho intentando calmarle se esfumaron cuando abrí la puerta de la sala de espera. Tommy me recibió con el miedo reflejado en unos ojos muy abiertos. Su pelo oscuro se encrespaba a un lado de la cabeza (era impresionante que el pelo de recién levantado hubiese sobrevivido a todo un día de colegio) y parecía subrayar su sensación general de alarma. Por teléfono, la madre de Tommy me explicó que el niño tenía miedos nocturnos que los tenían despiertos (a él y al resto de la familia) hasta tarde. En la consulta, Tommy y su madre me siguieron hasta mi despacho, y allí comenzamos poco a poco lo que sería una larga y fructífera relación profesional.

Tommy ya nació con tensión. De bebé se asustaba con facilidad, y le costó muchísimo separarse de sus padres cuando llegó el momento de empezar preescolar. Con el paso del tiempo, sus preocupaciones se transformaron en miedos nocturnos, que afortunadamente cedieron a mis esfuerzos por ayudar y al apoyo constante de sus padres. Una vez resueltos aquellos temores, pasaron casi dos años hasta que volví a tener noticias de sus padres. En el verano posterior a séptimo curso, Tommy intentó ser valiente y asistir a un campamento, pero a los dos días empezó a suplicar que lo llevaran de vuelta a casa. Hice unas cuantas llamadas a Tommy mientras estaba en el campamento y varias a sus padres, y también hablé por teléfono con el director del campamento. Tomamos la decisión conjunta de cancelar su estancia con la esperanza de volver a intentarlo al año siguiente. Tommy tuvo sesiones conmigo durante aquel verano, tanto para tratar la ansiedad que le había llevado de vuelta a casa como para procesar sus sentimientos de frustración y humillación por el hecho de ser incapaz de quedarse en el campamento.

Al recordar todo aquello mientras miraba mi teléfono, me di cuenta de que habían pasado casi cuatro años desde la última vez que supe de Tommy (ahora Tom) o sus padres. Eso implicaba que estaría en su último año de instituto. Fijamos una hora para vernos y me preparé para la posibilidad de que me costase reconocerle cuando le viese en la sala de espera. Efectivamente, Tom se había convertido en un joven alto y ancho de hombros. Llevaba unos pantalones piratas holgados, poco adecuados para el frío de finales de octubre en las afueras de Cleveland. Incómodo y amable, me saludó con una voz grave que me pilló por sorpresa.

Después de acomodarnos en mi despacho y ponernos al día brevemente, abordó el motivo de su mensaje.

—Estoy preparando las solicitudes para la universidad y no quiero ir a ninguna que esté muy lejos de casa. A mí me parece

bien y a mis padres también, pero mi orientador universitario lo está convirtiendo en un problema.

Tom era el mejor de su clase, sin duda gracias al hecho de que su carácter nervioso también lo impulsaba a ser un estudiante muy concienzudo. Era un solicitado corredor de fondo y un consumado oboísta. Resultaba evidente que había madurado en muchos aspectos, pero me explicó que, a pesar de sus ganas de asistir a un programa intensivo de música en Michigan el verano anterior, no se atrevió a ir. Basándose en aquella experiencia, decidió solicitar plaza únicamente en universidades que estuviesen como mucho a tres horas de casa.

En el noreste de Ohio no escasean las universidades excelentes, pero el orientador universitario del instituto de Tom seguía pensando que estaba limitando sus oportunidades. Yo no sabía qué pensar. Desde el sofá gris de mi despacho, Tom compartió su razonamiento conmigo. Si empezaba a sentirse nervioso o inseguro cuando estuviese lejos, en la universidad, quería tener la posibilidad de volver a casa a pasar una o dos noches sin que supusiera un gran problema. Iba a enviar solicitudes a siete buenas universidades de la zona; sin duda, tendría excelentes opciones cuando llegase el momento de las admisiones. Y no iba a solicitar plaza en ninguna universidad que estuviese a menos de treinta minutos de su casa porque realmente quería sentir que se había ido lejos a estudiar.

— Todavía me pongo supernervioso — me explicó —. La cosa ha mejorado, eso seguro, pero nunca me ha gustado estar lejos de mi familia. Estoy intentando encontrar una solución que no me produzca la sensación de que mi ansiedad podría echar a perder mi primer año. Cuando le expliqué esto a mi consejero universitario, me dijo: «Tom, tus preocupaciones te están nublando las ideas».

Aunque entendía al consejero, no compartía su punto de vista. A mí me parecía que se basaba en un mito de poca ayuda y muy trillado: que los sentimientos debilitan el buen juicio.

MITO N.º 1: LA EMOCIÓN ES LA ENEMIGA DE LA RAZÓN

Las emociones y la razón eran competidoras mucho antes de que el señor Spock, con su razonamiento impecable gracias a la ausencia de emoción, fuese presentado como el pensador modelo de *Star Trek*. De hecho, la oposición entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos parece tan evidente que los filósofos debaten sobre ella desde hace siglos. Platón imaginó la razón como un auriga que se esforzaba por mantener bajo control los caballos de la emoción humana;¹ René Descartes, defensor de la racionalidad,² idealizó a quienes eran «totalmente dueños de sus pasiones», y David Hume le dio la vuelta al guion de Descartes al afirmar que «la razón es, y solo debe ser, esclava de las pasiones».³

¿Qué deberíamos tener en cuenta sobre el lugar que ocupan las emociones en la toma de decisiones? Platón, Descartes, Hume: ¿quién tenía razón?

Probablemente, mi amiga Terry la tiene. Es una psicóloga clínica que en una ocasión compartió conmigo una metáfora sumamente útil.⁴ Según Terry, cuando se trata de tomar decisiones, deberíamos contemplar nuestras emociones como si ocupasen una silla en nuestra junta directiva personal. Otros puestos de la junta podrían estar ocupados por consideraciones éticas, nuestras ambiciones personales, nuestras obligaciones con los demás, las limitaciones económicas o logísticas, etc. Lo ideal es que esos miembros de la junta trabajen juntos para ayudarnos a tomar decisiones meditadas e informadas sobre cómo gestionar nuestras vidas. En esta metáfora, las emociones tienen un voto, aunque rara vez es decisivo. Y, desde luego, no presiden la junta.

El punto de vista de Terry se fundamenta en la investigación psicológica. Los estudios demuestran que, en las condiciones adecuadas, los sentimientos pueden mejorar la calidad de nuestras

decisiones. Para examinar cómo influyen las emociones en el razonamiento, la psicóloga Isabelle Blanchette pidió a un grupo de veteranos de guerra británicos que resolvieran problemas de lógica sobre tres temas distintos.⁵ Un subconjunto de los temas estaba relacionado con el combate (por ejemplo, «En las guerras se usan algunas armas químicas. Todo lo que se utiliza en las guerras es peligroso. Por lo tanto, algunas armas químicas son peligrosas»); el segundo tenía una carga emocional, pero no estaba relacionado con el combate (por ejemplo, «Algunos cánceres son hereditarios...»); y el tercero era emocionalmente neutro (por ejemplo, «Algunas infusiones son sustancias naturales...»). ¿Cuál fue el fascinante resultado? Los veteranos razonaron con mayor solidez en los problemas lógicos relacionados con el combate. Su implicación emocional en los temas vinculados a la guerra parecía reforzar su capacidad para extraer deducciones precisas.⁶

El estudio de Blanchette sobre los veteranos de guerra incluía otra vuelta de tuerca que arroja luz sobre la interacción entre la emoción y el pensamiento lógico. La mitad de los veteranos participantes en su estudio sufrían trastorno de estrés postraumático (TEPT), que se caracteriza por pensamientos y sentimientos dolorosos y perturbadores relacionados con un acontecimiento traumático del pasado. Blanchette descubrió que los veteranos que sufrían TEPT tenían un rendimiento más bajo en cada categoría de los problemas de lógica en comparación con los que no lo padecían. Tener cierto grado de implicación personal en un tema puede mejorar el razonamiento, pero el «exceso» de emoción crea un lastre cognitivo que interfiere en nuestro pensamiento.

¿Dónde deja todo esto a Tom? En mi opinión, sus sentimientos estaban actuando como un valioso participante en su junta de dirección interna. Sabía por experiencia que le costaba estar lejos de casa, pero sus emociones no eran tan poderosas como para desplazar otras consideraciones meditadas. Tom quería estar cer-

ca de su familia, pero no demasiado, por si las cosas iban bien y se sentía preparado para ser independiente. Se preocupaba por sus estudios y quería tener opciones sobre las universidades a las que podría ir. Gracias a la suerte de vivir en una zona rica en opciones de educación superior, Tom podría cumplir todos esos requisitos sin tener que buscar demasiado lejos de casa.

— Me parece — le dije — que te lo has pensado muy bien. Dado que esta será la primera vez que realmente te marches de casa, es normal que quieras hacerlo contando con una red de seguridad. Aunque nunca la uses, te sentirás mejor sabiendo que está ahí.

— Eso es lo que yo siento — respondió Tom —, pero ¿qué se supone que debo decirle a mi orientador universitario?

— Creo que podrías decirle que le agradeces que se preocupe y que, aunque pueda parecer que tus preocupaciones son las que mandan, en realidad son solo uno de los muchos factores que intervienen en tu decisión.

Pasamos a hablar de lo que realmente le importaba a Tom sobre su transición a la universidad. Quería sentir las ganas de irse a la universidad y pensar que le iría bien cuando estuviese allí. Las emociones le ayudaron a llegar a una solución que cumpliría esos dos objetivos. La ansiedad de Tom actuó como un miembro sabio y comedido de su junta personal de toma de decisiones.

Ayudar a los adolescentes a que aprendan a confiar en su instinto

Ante todo, el objetivo es que nuestros adolescentes consideren sus sentimientos de esta importante manera: como datos. Ya sean dolorosas o placenteras, las emociones son fundamentalmente in-

formativas. Se van generando a medida que avanza el día, nos proporcionan información significativa sobre el estado de nuestras vidas y pueden ayudarnos a tomar decisiones. El hecho de percibir que te sientes más optimista y con energía después de comer con un amigo en particular podría animarte a pasar más tiempo con esa persona. Darte cuenta de que temes una futura fiesta de la oficina puede llevarte a pensar si realmente merece la pena asistir este año. En lugar de ver nuestras emociones como algo perturbador, lo mejor es tratarlas como un flujo constante de mensajeros que llegan con actualizaciones de cómo van las cosas.

Los adolescentes no siempre contemplan sus sentimientos de esta manera. En general, se sienten divididos entre las señales que reciben del mundo exterior y las que surgen de su interior. Pueden llegar a dudar de la validez de sus propias emociones, sobre todo cuando sus sentimientos no coinciden con lo que parecen sentir sus compañeros. Por ejemplo, una adolescente que se siente incómoda por algo con lo que sus amigas parecen no tener ningún problema (hablar mal de un compañero, experimentar con la marihuana o faltar a clase, entre otras posibles situaciones) podría darle mil vueltas intentando averiguar quién tiene razón. Se preguntará si sus amigas están equivocadas o si ella es demasiado estirada.

En algún momento puede ocurrir que un adolescente plantee un dilema de este tipo en casa de un modo que a los adultos les resulte confuso. Con un aire despreocupado, tu hija podría dejar caer que «Algunas chicas de mi clase se han saltado Física para ir a comer». Puede resultar chocante que una adolescente comparta información preocupante con un tono tan informal. Faltar a clase es algo serio, podríamos pensar, y es todavía peor que a nuestra hija parezca no preocuparle. Antes de lanzarnos a sermonearla,

conviene considerar la posibilidad de que ella no sepa cómo sentirse ante la situación y esté fingiendo indiferencia para tratar de averiguar cómo nos sentimos nosotros. Visto así, un sermón firme podría no ser la peor opción. Tu hija sabrá al menos que no es la única que piensa que sus compañeras se pasan de la raya, aunque no os dé la satisfacción de haceros saber que está de acuerdo con vosotros.

Aun así, sería mejor plantear una pregunta sincera. Un amable «Mmm..., ¿y a ti qué te parece eso?» le hará saber que no os parece bien lo que han hecho sus compañeras y que sospecháis que ella podría pensar lo mismo. De ese modo apuntáis en una dirección prometedora. Cuando mostramos curiosidad por los sentimientos de nuestros adolescentes, sobre todo por los temas que ellos mismos sacan a colación, los invitamos a tratar sus emociones como algo fiable y que aporta información. Los adolescentes casi siempre salen a nuestro encuentro cuando los tratamos como los seres profundamente perspicaces que son. No te sorprendas si el adolescente que hace un momento estaba compartiendo noticias provocativas de manera despreocupada da un giro brusco para responder con un reflexivo «Supongo que me preocupo por ellos» o algo por el estilo.

Sin embargo, ¿qué ocurre si pruebas este enfoque y descubres que tu hijo no está de humor para una conversación seria? De hecho, preguntar la opinión sobre el comportamiento arriesgado de un compañero puede verse correspondido fácilmente con una respuesta molesta (si no abiertamente hostil). Aunque tengas la sensación de chocar contra un muro, no desesperes. Por lo que a mí respecta, la conversación ya fue un éxito. Cuando los adolescentes sacan a relucir las tonterías de sus compañeros en casa, lo que suelen buscar es un baño de realidad. Cuando levantamos nuestras proverbiales cejas (aunque se enfaden con nosotros por hacerlo), les damos justamente eso.

Sobre todo, se trata de buscar oportunidades para crear conciencia de que nuestras emociones nos ayudan a orientarnos en la vida. Ignorar nuestros sentimientos significa volar a ciegas. Cada vez que oíamos a nuestros adolescentes cuestionando sentimientos que tienen mucho sentido dada la situación, debemos apresurarnos a tranquilizarlos. «Tienes mucha intuición –podríamos decir–. Presta atención a lo que te diga, porque casi siempre te llevará por el buen camino».

Resultó que Tom hizo bien en escucharse a sí mismo. Fue aceptado en varias universidades y decidió asistir a una pequeña facultad de Humanidades que estaba a una hora de su casa. Aunque en el verano anterior a su primer año estaba entusiasmado ante la idea de ir a la universidad, el primer semestre se le hizo difícil. Se llevaba bien con su compañero de habitación, pero estar lejos de casa le ponía muy nervioso y le costaba mucho dormir por la noche. A medida que la fatiga de Tom aumentaba, su ansiedad iba creciendo con ella, y así comenzó un círculo vicioso que perjudicó todavía más a su sueño. Retomamos nuestro trabajo, en esta ocasión a través de sesiones virtuales cuando Tom disponía de la habitación para él solo. Rápidamente quedó claro que necesitaba volver a casa unos días para recuperar el sueño y reunirse con uno de mis colegas psiquiatra para una consulta relacionada con la medicación.

Durante gran parte de octubre y principios de noviembre, Tom regresó a casa los jueves después de su última clase de la semana y los domingos por la tarde volvía a la facultad, recuperado después de pasar tiempo con sus padres, de visitar a su profesor de música de toda la vida y de dormir en su propia cama. Se sentía muy frustrado por perderse las actividades de fin de semana de la universidad, pero empezó a disfrutar mucho más del tiempo que

pasaba en la facultad al saber que solo le faltaban unos días para poder recargar energías en casa.

Con la ayuda de nuestras sesiones regulares de terapia, la medicación que reducía la intensidad de su ansiedad, un compañero de habitación comprensivo y unos padres que le apoyaban, Tom empezó a alargar los períodos que permanecía en la facultad. A las dos semanas del segundo semestre, su profesor de música le animó a presentarse a la audición para la orquesta de la universidad. Tom se sorprendió (y se sintió honrado) cuando le nombraron oboísta principal. A partir de aquel momento, su situación mejoró con rapidez. Los ensayos y los conciertos pasaron a llenar la agenda de Tom, que ya no tenía tiempo para volver a casa. Afortunadamente, a esas alturas rara vez quería o necesitaba hacerlo. En abril firmó un contrato de alquiler para vivir fuera del campus en otoño, en un apartamento que compartiría con dos buenos amigos que había conocido en la orquesta.

Tom solo recurrió a mí una vez más aquel año, cuando su abuela murió de repente. Nos reunimos dos veces para ayudarle a procesar el dolor y la conmoción. Después no supe nada de él hasta finales de otoño de su segundo año, cuando me encontré con su madre en el supermercado. Me contó cómo estaba: «No podría estar más contento —sonrió—. Vamos a algunos de sus conciertos, pero solo viene a casa durante las vacaciones, y a veces ni eso. Sinceramente, en este punto podría estar estudiando en California».

Advertencia: el juicio de los adolescentes puede depender del contexto

En retrospectiva, está claro que Tom acertó al permitir que sus preocupaciones influyesen en sus planes universitarios. Su historia constituye un excelente ejemplo de que las emociones pueden

mejorar la calidad de la toma de decisiones de los adolescentes. Sin embargo, no siempre es así. En ocasiones, pueden verse en situaciones en las que las emociones se interponen en lo acertado de sus decisiones.

Los adolescentes, mucho más que los niños o los adultos, pueden ser propensos a tomar malas decisiones cuando hacen cosas emocionantes con sus amigos.⁷ Dudo que te sorprenda leer esto. Tú también fuiste adolescente y, por tanto, es probable que recuerdes alguna ocasión en la que hiciste alguna tontería (tú o algún conocido tuyo) porque otros compañeros también la hacían.

En mi caso fue el *skitching*. Me crie en Colorado y mi adolescencia transcurrió en los años ochenta, cuando Denver todavía era una ciudad pequeña. Después de una nevada copiosa, las calles vacías se cubrían de una capa de nieve compacta y resbaladiza. En esas condiciones salíamos bien entrada la noche, nos agarrábamos en cucullas al parachoques trasero del coche de un amigo (dos o tres a la vez), le gritábamos que pisara el acelerador y disfrutábamos mientras nos arrastraba, con las botas a modo de esquís, a velocidades cada vez mayores. Al final, nos soltábamos sin querer y nos quedábamos tirados entre una pila de nieve, en medio de la carretera. El conductor daba la vuelta y volvíamos a empezar. Entre turno y turno agarrados al parachoques, nos sentábamos en el maletero abierto e íbamos charlando con los que fuesen practicando *skitching* en ese momento. Ahora que recuerdo esto, a mis cincuenta y tantos, no puedo creer que hiciésemos algo así, y como madre de dos adolescentes me pondría furiosa si una de mis hijas hiciese algo parecido. Pero también recuerdo las sensaciones de aquellas sesiones de *skitching* a altas horas de la noche. Eran tan divertidas que ni siquiera pensaba en el peligro. Mis mejores amigos lo hacían, así que yo también quería hacerlo.

A riesgo de parecer a la defensiva, siento la necesidad de señalar que, en comparación con los adolescentes en general, yo era

bastante sensata. Mi práctica del *skitching* no formaba parte de un patrón de comportamiento temerario o impulsivo generalizado. Si mis padres hubiesen sabido lo que hacíamos y me hubiesen pedido que explicase de manera detallada los peligros potenciales del *skitching*, habría sido capaz de generar una larga lista de peligros reales. Sin embargo, cuando estábamos ahí fuera, en la nieve, no sopesaba lo que podía salir mal. Me divertía con mis amigos.

Los psicólogos han descubierto que los adolescentes tienen dos mentes (casi literalmente) en lo que respecta a los comportamientos de riesgo. Está la mente de «evaluar el peligro con objetividad» y la de «Estoy con mis amigos y nos lo estamos pasando bien». Estas dos actitudes se denominan respectivamente *cognición fría* y *cognición caliente*, y la que está al mando determina la posición de los adolescentes y lo que ocurra a su alrededor.

En condiciones de cognición fría, como la que se da cuando tu hijo o tu hija te explica en la cocina, un sábado por la tarde, los planes que tiene para la noche, los adolescentes tienen una gran capacidad para mostrar un razonamiento sólido y prudente. En cambio, en el calor de un momento social, la cognición caliente irrumpe y ellos piensan menos en el riesgo. Es posible que tu adolescente te diga toda la verdad cuando asegura que no tiene intención de beber, fumar o hacer cualquier otra cosa peligrosa esa noche. Sin embargo, cuando llega a una fiesta y descubre que todos sus amigos están bebiendo, existe la posibilidad de que la cognición caliente se apodere de él o ella y se una a la fiesta.

¿Qué se supone que debemos hacer los adultos ante la noticia de que todos los adolescentes llevan una aterradora doble vida mental? En primer lugar, podemos consolarnos sabiendo que muchos países o estados disponen de leyes que tienen en cuenta el hecho de que, en la adolescencia, los chicos y chicas corren más riesgos cuando están con sus amigos. Por ejemplo, los permisos de

conducir graduados restringen el número de pasajeros adolescentes que pueden viajar en el coche de un conductor novel, porque la probabilidad de que un joven de dieciséis o diecisiete años tenga un accidente aumenta con cada pasajero a bordo de esa misma franja de edad.⁸ ¿Por qué? Porque el cerebro adolescente es inusualmente sensible tanto a los placeres de participar en experiencias nuevas o excitantes (por ejemplo, conducir rápido o de forma temeraria) como a las recompensas sociales de sentirse aceptado por los compañeros.⁹ Si se combinan estos dos factores, como ocurre con un coche lleno de amigos, el acto de conducir puede convertirse rápidamente en algo peligroso. La concienciación del poder de la cognición caliente por parte de los legisladores ha dado lugar a leyes sobre el carnet de conducir que han reducido los accidentes entre adolescentes de forma drástica.¹⁰

En segundo lugar, sabiendo que nuestros adolescentes pueden pasar espontáneamente del razonamiento frío al caliente, deberíamos pensar de antemano cómo tomarán sus decisiones cuando se encuentren en el tipo de situación social estimulante susceptible de provocar el cambio. Deberíamos aprovechar al máximo los momentos en que tienen de su lado el razonamiento frío y analítico, como la conversación de la tarde en la cocina, para preguntarles cómo se las arreglarán cuando se vean inmersos en las condiciones de la cognición caliente que estimulan el comportamiento impulsivo.

Cuando tu hijo te asegure que no beberá en la fiesta a la que va a asistir, prueba a decirle: «¡Me alegro de oír eso! ¿Y qué harás si llegas allí y todos tus amigos están bebiendo? ¿Cómo vas a cumplir tu plan?». Los adolescentes inteligentes utilizan toda una gama de estrategias para mantenerse en el buen camino. Los que tienen acceso a un coche se ofrecerán voluntarios para conducir y así poder rechazar fácilmente el alcohol o las drogas. Otros culparán de su abstinencia a un medicamento que no se puede mezclar con

alcohol, a un historial familiar de abuso de sustancias o a unos padres con mano de hierro que los enviarán a una escuela militar si se pasan de la raya. Lo que los adolescentes cuentan a sus compañeros para mantenerse a salvo no tiene por qué ser cierto, pero debe quedar claro antes de que se adentren en los campos de minas de la cognición caliente, donde resulta improbable que tengan las ideas más acertadas.

Por supuesto, utilizar la cognición fría para asegurarnos de que tengan planes de seguridad viables que puedan aplicar en condiciones de cognición caliente no garantiza que las cosas no puedan torcerse. Los adultos tampoco podemos prever todos los riesgos que puede correr un adolescente. Mis padres, por ejemplo, ni siquiera sabían que existiera el *skitching*. En cualquier caso, entender cómo influyen los contextos sociales en el razonamiento de los adolescentes en torno al riesgo puede ayudarnos (y ayudarlos) a trabajar con el hecho de que sus emociones son capaces de socavar, en ocasiones, el buen juicio.

MITO N.º 2: LAS EMOCIONES DIFÍCILES SON PERJUDICIALES PARA LOS ADOLESCENTES

Además de atender a adolescentes en mi consulta privada, dedico parte de la semana a trabajar con diferentes escuelas y su alumnado. He sido asesora durante mucho tiempo en Laurel School, una escuela femenina de primaria de Cleveland, y las oportunidades de dar conferencias me han permitido estar en estrecho contacto con una amplia variedad de escuelas dentro y fuera del país. Me encanta trabajar con educadores, y muchos de ellos figuran entre mis colegas y amigos más cercanos. Así, no fue nada raro que un lunes por la mañana a principios de otoño recibiese un mensaje de texto de la directora de una escuela pública de secundaria del noreste.

«¿Tienes un minuto?», me preguntó.

«Por supuesto – respondí –. ¿Te va bien ahora?».

Le iba bien, así que nos llamamos. Después de ponernos al día brevemente sobre nuestras respectivas familias y las vacaciones, me dijo:

– Estoy recibiendo muchas críticas de algunos padres por las tareas de literatura inglesa de octavo curso. Casi todo lo que hay en la lista es lo habitual, *Matar a un ruiseñor* y cosas por el estilo, pero hemos añadido varios libros nuevos porque queremos variar los autores y las perspectivas que presentamos.

– Esos padres que se quejan, ¿en qué no están de acuerdo?

– Les preocupa que algunos de los contenidos sean muy perturbadores. Lo entiendo. Hay temas muy duros en las novelas que leen, pero abordan realidades que están sucediendo o que ocurrieron de verdad. Y han sido aprobadas por nuestro bibliotecario, que sabe muy bien lo que es apropiado para cada etapa.

– ¿Las quejas son solo por lo que leen en inglés, o también protestan por el contenido de otras materias? – pregunté.

– A algunos padres no les gusta nuestra unidad de estudios sociales sobre Jim Crow, pero parece que el problema lo tenemos más con inglés. Una madre dijo que no le importaba que explicásemos hechos históricos crudos, pero que creía que no es bueno para los niños que los obliguemos a leer historias con una fuerte carga emocional para ilustrar esos hechos.

– ¡Ah! – exclamé, algo desconcertada por la contundencia de la reacción de los padres a unos libros inquietantes –. Bueno, no estoy muy segura de lo que deberías decirles a esos padres, pero sí puedo decirte que tienes la investigación de tu parte.

A continuación, le expliqué que diversos estudios psicológicos confirman que la lectura ayuda a fomentar la empatía. Lejos de ser perjudicial para los adolescentes, leer relatos convincentes sobre experiencias reales¹¹ desarrolla la compasión y la capacidad de

adoptar la perspectiva de otra persona.¹² Y lo más interesante es que las investigaciones demuestran también que ese efecto solo se consigue cuando los jóvenes se involucran emocionalmente en lo que leen.¹³ Los hechos históricos crudos no obran esa magia. La empatía solo surge en los adolescentes cuando la literatura remueve sus sentimientos. Así lo señaló con elocuencia Mary Ann Evans Cross, más conocida por su seudónimo de George Eliot: «El mayor beneficio que debemos al artista, ya sea pintor, poeta o novelista, es la ampliación de nuestras simpatías».¹⁴

Sin duda, leer relatos evocadores sobre la vida de otras personas tiene un valor para el desarrollo, incluso cuando sus historias nos perturban profundamente. Dicho esto, yo también soy madre y sé lo difícil que es ver a un hijo enfrentándose a emociones fuertes e inquietantes. Puedo entender por qué los padres se preguntan si es necesaria la exposición a contenidos tan angustiosos en la escuela, pero sé que, a la larga, es bueno que los jóvenes experimenten emociones fuertes, incluso aquellas que los desequilibran.

Le dije a mi amiga:

—Los padres suelen saber por instinto lo que sus hijos son capaces e incapaces de gestionar, así que estaría abierta a sus preguntas sobre lo que se les asigna. Sin embargo, mientras los libros sean apropiados para su edad, se lean con la ayuda de un profesor atento y se acompañen con debates productivos en clase, yo diría que involucrarse en historias que inspiran emociones incómodas no es pedir demasiado en el caso de la mayoría de los chavales. De hecho, desempeña un papel fundamental en su crecimiento.

El malestar emocional estimula el crecimiento

El dolor emocional favorece el desarrollo. Esto es cierto cuando lo inspiran las artes y la literatura, y probablemente lo sea todavía

más cuando procede de experiencias personales difíciles. Empecé a dar vueltas a esta idea cuando era investigadora posdoctoral en una clínica de formación de la Universidad de Michigan. La clínica atendía a personas adultas de la zona, y me asignaron a una paciente de treinta años que en la entrevista de admisión dejó claro que bebía mucho. Cuando le expliqué los detalles de nuestra primera sesión a mi supervisor, un psicólogo veterano del cuerpo docente de la clínica, me detuvo en la parte sobre el consumo de alcohol.

– Tienes que averiguar qué edad tenía cuando empezó a beber tanto – me indicó –, porque la gente deja de madurar en el punto en que empieza a abusar de las sustancias.

Reflexioné sobre estas palabras durante semanas. Me parecía imposible que un comentario tan genérico pudiese ser cierto en todos los casos. Con el tiempo, sin embargo, llegué a entender a qué se refería mi supervisor y a apreciar que estaba impartiendo la sabiduría adquirida por los clínicos especializados en el tratamiento del abuso de sustancias.

Esta es la realidad: sentir el impacto emocional de las experiencias difíciles nos ayuda a crecer. Imagina a una adolescente a la que pillan copiando en un examen. Tendrá que enfrentarse a las dolorosas consecuencias de sus actos, como un cero en la prueba y cualquier otro castigo que le impongan en el centro o en casa. Es probable que se sienta culpable por haber hecho trampa, y tal vez por haber decepcionado a sus padres y a sus profesores. Todo esto le ayudará a reflexionar sobre el tipo de persona que quiere ser. Por mucho que no queramos que nuestro hijo pase por una experiencia como esta, los adolescentes y los padres a menudo acaban considerando una crisis de este tipo como un punto de inflexión significativo en la vida del joven en cuestión.

O pensemos en un chico al que deja su novia. Puede que esté destrozado, que le cueste levantarse de la cama y que se muestre

deprimido durante días. Sin embargo, si su pena le inspira a buscar y aceptar el apoyo de buenos amigos, a reflexionar sobre lo que funcionó en la relación y lo que no, y a descubrir que puede soportar más malestar psicológico de lo que pensaba, la ruptura puede convertirse en una experiencia de crecimiento (aunque no deje de ser totalmente indeseada).

No obstante, cuando entran en juego las sustancias, el proceso de maduración se detiene. Independientemente de lo que se pueda decir de las drogas y el alcohol, son muy buenas bloqueando el dolor emocional y, por tanto, el desarrollo personal que lo acompaña. Si la chica que hace trampa en su examen se droga para anestesiar su malestar, puede que supere la experiencia difícil, pero no aprenderá de ella. Si el chico al que deja su novia bebe para mitigar el dolor hasta que desaparezca o encuentre a otra chica, se perderá una gran oportunidad para profundizar en el conocimiento de sí mismo y de sus relaciones.

De acuerdo, lo sé. La idea de que experimentar malestar psicológico ayuda a los adolescentes a madurar puede sonar muy bien en la teoría, pero la cosa cambia cuando es tu hijo el que sufre dolor emocional. Los padres protectores odian ver sufrir a sus hijos y se preocupan, como es normal, cuando se muestran perdidos. ¿Qué puede hacer un adulto que se preocupa?

En primer lugar, podemos intentar detectar cuándo nos desviamos de nuestro camino para evitar que un adolescente se disguste. Resulta sencillo caer en esa trampa. Con toda la experiencia de vida en la que apoyarnos, a menudo podemos anticipar las dificultades que se les vienen encima y de las que nuestros adolescentes parecen no ser conscientes. Vemos que se avecina un problema y queremos apartarlos de su camino en un intento de sacar partido de nuestra bien ganada sabiduría en su beneficio.

Me viene a la mente una amiga que me contó que sus comidas familiares se habían vuelto tensas porque se acercaba la temporada de fútbol del instituto de su hijo. Su bienintencionada mujer aprovechaba las cenas para preguntar a su hijo de quince años por sus progresos en los entrenamientos para las pruebas. El chico se enfurecía cuando ella intentaba animarle a seguir con el entrenamiento, como cabría esperar de cualquier adolescente en desarrollo normal, y las comidas solían acabar en una discusión tensa o en un silencio sepulcral.

— Sé que tiene buenas intenciones — decía mi amiga acerca de su pareja —, pero está haciendo que la vida en casa sea un auténtico desastre.

Me explicó que le había preguntado a su mujer por qué seguía sacando un tema que siempre arruinaba las comidas.

— A ella le preocupa que él se quede hecho polvo si le echan del equipo. Y lo entiendo, porque eso sería lo que pasaría.

Mi amiga se preguntaba qué opciones tenían. ¿Existía la posibilidad de que si su mujer seguía preguntando por sus planes de entrenamiento, su hijo acabase mostrándose más receptivo a sus consejos?

— Eso no está funcionando — le dije —. Seguir insistiendo probablemente sea una mala idea.

Le sugerí que planteasen su dilema a su hijo. Podrían decir algo así: «Te queremos y sabemos que tienes muchas ganas de entrar en el equipo de fútbol, y todos sabemos que tendrás las cartas a tu favor si te pones en forma ahora». Y dejarlo ahí.

Otra opción sería dejar de hablar del tema y que sea lo que tenga que ser.

— Para hacer esto — señalé —, tu mujer tendrá que aceptar la idea de que él podría pasarlo muy mal, ya sea porque se dé cuenta en las pruebas de que le cuesta seguir el ritmo o porque no le acepten.