

Adolescencia: las 7 habilidades emocionales que los jóvenes necesitan hoy y cómo pueden ayudar los adultos, según la creadora de la “Escuela para Padres”

: 3/26/2025

Redacción Clarín

26/03/2025 00:07/ Actualizado al 27/03/2025 09:24

[Claudia Messing](#) es psicóloga, socióloga y psicóloga social. Desde hace treinta años estudia los cambios en los chicos, y basada en esas investigaciones, creó lo que llama la “teoría de la simetría del niño con el adulto”. En el marco de [la exitosa serie *Adolescencia* \(Netflix\)](#), advierte sobre algunas capacidades y cualidades emocionales que los jóvenes necesitan hoy para hacer frente a los desafíos del mundo actual.

“El [furor por la serie](#) pone en evidencia la preocupación social por el tema de las redes sociales y su influencia en los adolescentes”, dice a **Clarín** la autora de libros como *Cómo sienten y piensan los niños hoy. Investigación sobre la simetría del niño con el adulto* y *¿Por qué es tan difícil ser padres hoy? Construcción de nuevos modelos de autoridad* (Noveduc).



También presidenta del Instituto de Terapia Vincular-Familiar, Claudia explica su [teoría sobre la “simetría inconsciente” del niño con el adulto](#), un cambio psíquico-estructural que -asegura- ocurre hoy más allá de la habilidad de los padres para ejercer la crianza.

“La captación de los niños y jóvenes por las redes sociales se apoya en muchos de los rasgos de esta subjetividad: como se acabó el miedo y la distancia en los actuales modelos de crianza, los niños y jóvenes copian masivamente a sus padres, como si estuvieran frente a un espejo; esto los confunde y los hace sentir iguales al adulto en un grado inimaginable”, dice.

“Esta ‘[paridad psíquica](#)’, esta igualdad con sus padres, les impide confiar suficientemente en su palabra y **tenerlos de referentes**. Entonces, esta fantasía de autosuficiencia los deja sumergidos en la soledad de sus pensamientos y, por lo tanto, totalmente a merced de la influencia del otro: de los *likes*, de las redes, de la aprobación por parte de los otros. Por eso son tan vulnerables y los padres no saben cómo constituirse en barreras protectoras suficientemente eficaces para sus hijos, y cómo conoverlos para sacarlos de su aislamiento”, resume.

Adolescencia: 7 habilidades emocionales que los jóvenes necesitan hoy

En esta línea, Messing (@lic.claudiamessing) desarrolla algunas de las principales herramientas emocionales claves para que los jóvenes puedan [enfrentar el mundo de hoy](#), junto con claves para acompañar a madres y padres en la crianza.

1 - Desarrollo de la empatía y la conexión emocional: la brújula interior



Una de las habilidades más importantes y urgentes que los jóvenes tienen que desarrollar para afrontar los grandes desafíos actuales (incluidos los del mundo digital) es el desarrollo de su **inteligencia emocional** y, en particular, el desarrollo de su conexión emocional. Hablo de esa “brújula interior”, de esa voz interior que nos advierte de los peligros, las estafas y los engaños, que nos permite saber por dónde y hasta cuándo, y poder tomar buenas decisiones.

Tenemos que aprender a reconocer y confiar en nuestras emociones, porque son la respuesta que trae nuestro sistema inconsciente, que es muchísimo más vasto y sofisticado que el sistema lógico consciente: estamos hablando del 95% de nuestra actividad cerebral.

El **sistema inconsciente** nos da respuestas simples, pero que sintetizan una cantidad incommensurable de información que aparecen como emociones muy simples: “me gusta o no me gusta”, “me siento bien o mal”, “es lindo o feo”, “me siento cómodo o incómodo”, “es confiable o no”.

Es importante saber que la duda equivale al “no”. Porque en el inconsciente no existe el no, solo la duda como señal de algo que no está del todo claro, que no está del todo bien. Entonces, frente a la duda, esperar la claridad. La mayor habilidad reside en la capacidad para escuchar nuestra voz interior y tenerla en cuenta para poder tomar decisiones, o sea, hacerles caso.

¿Y de qué depende nuestra conexión emocional, cómo se desarrolla? Esta capacidad depende directamente de la **posibilidad de conectarnos emocionalmente** con nuestros padres, de percibir y recibir su amor, de poder llegar a ellos y permitir que ellos lleguen a nosotros.

Así también de la misma manera se desarrolla la empatía, que es la posibilidad de percibir a través de nuestras neuronas espejo lo que el otro siente. La **empatía** nos da la posibilidad de identificarnos con los sentimientos de los otros, de entenderlos y es la base para una buena comunicación, para crecer en nuestros vínculos, para poder socializar y disolver la violencia.

Sabemos que la adolescencia es un momento donde los jóvenes tienen que alejarse, y eso hace que aumente su **desconexión emocional**. Es importante en esos momentos -por un lado- ser respetuosos de sus tiempos y de su intimidad, tocar la puerta, plantear un encuadre para conversar, liderar la comunicación y no permitir el maltrato, pero tampoco permitir esas largas desconexiones donde se sumergen en sus pantallas.

Cuando esto ocurre, es necesario acercarse de manera firme y respetuosa, pero con mucha conexión emocional, para expresar nuestras preocupaciones, para **no permitir que se queden solos internamente**.

Cuanto más conectados emocionalmente sean los padres, más podrán llegar a ellos en su comunicación e imprimirles su emocionalidad con firmeza, sacudirlos, llegarles al corazón para decirles que no vamos a dejarlos en su aislamiento. Este es el único lenguaje realmente eficaz en tiempos de simetría del niño y joven con el adulto: su posición de igual a igual los hace sentir autosuficientes y es muy fácil que caigan en el aislamiento.

¿Por qué hay que impedir el aislamiento adolescente? Una cosa es cuando el adolescente entra y sale de su aislamiento y otra, cuando se instala en él.

Sucede que los chicos simétricos nos “copian”, como si estuviesen delante de un espejo, pero no nos incorporan como figuras protectoras. Entonces, al quedarse solos, se les puede producir ese vacío interior tan doloroso que buscan luego llenar a través de compensaciones inmediatas y peligrosas, donde reemplazan la conexión perdida con los padres por la conexión con el celular, los juegos, las redes, las sustancias, el alcohol, los vínculos simbióticos, etc. Es necesario aprender a intervenir, con firmeza, y con todo el corazón.

2 - Capacidad para jerarquizar y tener un pensamiento crítico



Convivimos en un mundo digital donde los estímulos, los modelos, las influencias, bombardean nuestros sentidos, y afectan nuestras emociones. Y también sabemos que los jóvenes aún no tienen totalmente desarrollada la capacidad de control de sus impulsos y la **búsqueda de recompensas inmediatas**. Por eso, el desarrollo de un pensamiento crítico en los jóvenes dependerá de la confianza que desarrollen en sus emociones y percepciones, de la internalización de valores que les permitan elegir, y de la posibilidad de jerarquizar y diferenciar.

La capacidad para jerarquizar nos permite **saber qué es lo importante y lo secundario**, nos permite tomar decisiones y actuar, y esta capacidad se desarrolla cuando hemos podido incorporar en la familia la primera gran diferencia que es la diferencia grande-chico. En estos tiempos de vínculos tan cercanos y **simétricos**, es bastante más difícil y confuso para los hijos incorporar esta diferencia.

Muchísimos chicos y jóvenes se quedan interiormente ubicados de igual a igual con los padres, por lo cual, les cuesta mucho más poder jerarquizar: **todo vale igual**. Por eso aparecen tanto las dificultades educativas, las dificultades para sintetizar, para diferenciar lo importante en un texto, para poder jerarquizar los problemas y no atormentarse con aquello que no pueden solucionar, y también para poder jerarquizar los riesgos cotidianos.

3 - Capacidad para pedir ayuda y trabajar sobre la hiperexigencia



Poder pedir ayuda nos da la posibilidad de crecer, de aceptar nuestras limitaciones o trabas momentáneas y poder avanzar en nuestros proyectos vitales. Sin embargo, esta es una dificultad para muchos jóvenes porque parten de la fantasía de que existe la completud, la perfección, que lo esperable es saber y poder hacer todo solos y a su manera. Que los límites y las limitaciones no existen -o no deberían existir- y que lo deseable es ser totalmente autosuficiente.

Pedir ayuda, sobre todo a los padres, puede llegar a sentirse como humillante, porque se entiende la falla o la dificultad como una debilidad que habría que ocultar, y no poner de manifiesto.

Justamente la **intolerancia al error** es uno de los grandes rasgos de la personalidad simétrica. El error se oculta, se tapa, no se soporta, da vergüenza. Por eso es tan difícil para algunos jóvenes pedir ayuda. Incluso algunos pueden ser totalmente dependientes sin terminar de registrar la ayuda como algo externo que ellos necesitan, sin terminar de registrar su propia dependencia.

Cuando los chicos y jóvenes aprenden a pedir ayuda pueden reconocer sus límites y limitaciones sin vivirlas como frustración total y pueden aprender a construir con otros, en equipo.

Por eso es tan importante que los padres también pueden trabajar sobre la **aceptación de sus propias limitaciones**, el reconocimiento de su propia autoexigencia y desarrollar su posibilidad de pedir ayuda, para darles modelos auténticos y coherentes que seguramente podrán tomar y aplicar. Nuestros hijos van a tomar nuestros consejos y recomendaciones si se corresponden con lo que sentimos y hacemos.

4 - Capacidad para tolerar la frustración y postergar la satisfacción inmediata



La capacidad de tolerar la frustración y la posibilidad de postergación de la satisfacción inmediata para alcanzar logros a mediano y largo plazo son habilidades indispensables para la vida. Sin embargo, las nuevas generaciones viven muchas veces los límites y las limitaciones como una injuria total.

El gran inconveniente es que crecen pensando que los padres son su espejo (lo que llamo **simetría inconsciente**) y, cuando el espejo no les devuelve su imagen, **estallan** en berrinches, sollozos y grandes muestras de frustración porque interpretan esta falta de correspondencia como falta de amor. Esta misma fantasía subsiste en el inconsciente y luego se traslada al mundo externo, pensando que el espejo de la realidad tendría que corresponderles.

Este malentendido básico gobierna la cabeza de los niños y permanece en muchos jóvenes, por lo cual son tan vulnerables a esa búsqueda de satisfacción inmediata donde **el celular, los juguetitos y las redes aparecen como ese gran “otro”**, que ofrece a través de sus imágenes, videos e influencers todo tipo de satisfacción inmediata y garantía de éxito también inmediato, incluyendo las apuestas y el dinero fácil, el cuerpo perfecto, el desafío superador, la curación mágica, la dieta infalible, la capacitación inmediata, el crecimiento económico inmediato, entre tantos otros.

Por eso es necesario trabajar sobre nuestros modelos de autoridad y contención como adultos, para que nuestra palabra pueda sensibilizarlos, acompañarlos, contenerlos, y guiarlos. Recuperar nuestra capacidad de ser mediadores para que las maravillas de la tecnología sean sus mejores aliados pero no sus únicos maestros.

Para eso es necesario trabajar desde pequeños sobre este malentendido básico de creer que la no correspondencia tiene que ver con la falta de amor. Y esto se flexibiliza, se alivia, cuando aprendemos a **llegarles al corazón con firmeza** y mucha conexión emocional para entender lo que les sucede, para interpretar esa frustración y ponerle palabras. Una vez que se sienten entendidos recién ahí buscamos

buscar soluciones que no van a ser la satisfacción inmediata, sino la construcción de caminos alternativos, protectores y saludables.

5 - Capacidad para la comunicación y la diferenciación



A través de la comunicación podemos expresar lo que queremos, no solo a nuestros vínculos inmediatos, sino al mundo entero. Este es uno de los grandes aportes de las redes sociales: ampliar nuestra capacidad de transmitir, compartir y conectar con tantas personas como nunca ha ocurrido en la historia. La capacidad de comunicación es una de las habilidades más necesarias para la vida actual.

¿Por qué a veces resulta tan difícil? Porque para poder comunicarnos eficazmente tenemos que renunciar a la adivinación, esa especie de simbiosis de los primeros momentos de vida donde se busca por sobre todas las cosas ser adivinado, porque no se recurre todavía al **poder de la palabra**.

En tiempos de simetría inconsciente, se prolongan muchas veces estos “deseos de adivinación”, porque como los niños copian en espejo a sus padres, luego invierten la ecuación y creen que los padres tienen la posibilidad de adivinarlos, de interpretar al dedillo lo que están pensando y necesitando, anticiparse a cualquier frustración e incluso responsabilizarse por ellos ante cualquier frustración.

“No sé para qué me trajiste al mundo si no vas a hacer lo que yo quiero” (4 años). “A vos te gusta verme sufrir” (6 años). “Para qué me compraste la patineta si me caigo siempre” (5 años). “Mamá, no tendrías que haber puesto el bolso ahí”, frente al tropiezo con un bolso. (6 años).

Esto que aparece en la infancia se prolonga en muchos casos en la adolescencia, entorpeciendo las posibilidades de comunicación: para que la palabra se exprese plenamente, hay que renunciar a ese deseo de adivinación como muestra de amor.

Aquí tenemos que poner nuestra alerta como adultos, porque **la búsqueda de lo idéntico para confirmar la propia percepción** es alimentada por el algoritmo de las redes que nos confirma cotidianamente nuestras ideas y percepciones, reforzando muchas veces la intolerancia y la violencia.

Para trabajar esta dificultad tenemos que acompañar a nuestros hijos a renunciar a la adivinación. Los hijos tienen que poder aprender a expresar lo que sienten y piensan, de forma respetuosa y no imperativa.

Como padres, tenemos que trabajar sobre esta especie de **simbiosis** que deja la crianza en espejo, donde los chicos creen que sabemos todo, que entendemos todo y nos negamos a hacer lo que ellos quieren porque somos caprichosos o arbitrarios.

Si queremos preparar a nuestros hijos para la vida, tenemos que impedir sobre todas las cosas que el maltrato sea la forma de comunicarse. En el **maltrato**, el otro se enoja porque no es adivinado o complacido. Nuestro trabajo como adultos es mostrarles que no somos su brazo ni su pierna ejecutora, que no sabemos, ni adivinamos lo que están pensando y necesitamos palabras comprensibles para poder entendernos y también para diferenciarnos.

Todo esto es posible si los adultos son capaces de desarrollar un modelo de autoridad que también sea suficientemente respetuoso y comunicativo, donde lo que se les pide a los hijos lo puedan tomar de nuestro ejemplo.

Obviamente que todo esto es un proceso de aprendizaje y error: todo el tiempo estamos aprendiendo y esta humildad también se transmite positivamente. Pero entender el punto de partida de la confusión de nuestros hijos, nos permite **guardar la calma**, detener la comunicación cuando no hay escucha, manifestar lo que sentimos cuando somos agredidos, trabajar permanentemente sobre la diferenciación para que aparezcan con firmeza nuestras emociones y sentimientos, que tenemos vida propia y merecemos ser respetados al igual que ellos.

6 - Capacidad para responsabilizarse y desarrollar una posición activa



Uno de los recursos más necesarios para la vida, y en especial para los jóvenes, es el desarrollo de una posición activa, que se pone en evidencia cuando **en lugar de esperar que el mundo externo traiga la solución a los problemas**, el joven decide afrontar los desafíos y buscar las respuestas: ejecutar y concretar.

Esta capacidad va de la mano de la posibilidad de responsabilizarse, afrontar las **situaciones nuevas o conflictivas**, buscando la ayuda necesaria, pero sin quedarse pasivamente esperando que el afuera (los padres, los educadores, los jefes) aporten las soluciones.

La actitud pasiva se pone en evidencia cuando los jóvenes **esperan ser “adivinados”**, que el otro resuelva o se haga cargo de las situaciones, no pudiendo responsabilizarse por sus propias acciones.

La posición pasiva reproduce el vínculo primario con la mamá. La madre -sobre todo durante el primer año de vida- se maneja a través de la empatía para comprender a su bebé, decodificar su llanto y calmar sus necesidades.

De alguna manera, los jóvenes que muestran pasividad es como si permanecieran en el mundo materno, esperando que la mamá resuelva.

Por el contrario, la posición activa depende de que se cumpla otra función, llamada “función paterna”, o función de corte y separación, que es la que cumple el padre o el tercero de la relación cuando separa a los hijos de la madre y los acompaña al mundo externo, educativo y laboral. La figura del “papá” no adivina, no responde como una “mamá”.

Cuando recuperamos la posibilidad de **insistencia y argumentación**, desarrollamos nuestra posición activa, de transformación del mundo del afuera.

Para esto, es importante trabajar y resignificar el vínculo paterno, trabajando en dos direcciones: que los chicos recuperen su posición activa aprendiendo a comunicarse de otra manera con los padres, a recuperar el respeto, la comunicación y la significación, y, a su vez, que los padres hagan lo suyo con sus propios vínculos. La sola intención de trabajarlos ya genera un modelo distinto que luego los hijos también pueden espejar.

7 - Capacidad para motivarse



La motivación para estudiar, insertarse en el campo laboral o resolver problemas. ¿Cuánta gente **no puede dar su última materia o entregar su tesis** y se quedan en el lugar de eternos estudiantes? Estas situaciones -como las dificultades para elegir una carrera o concluir los estudios- se trabajan a través de la significación del vínculo paterno.

Estas afirmaciones surgen no solo de la clínica, sino de una investigación realizada en 1999 donde descubrimos que se produce la misma distancia, el mismo vínculo de temor, confrontación y falta de significación en el mundo laboral, que el vínculo que se tiene con el padre.

El vínculo que tiene internamente hoy un joven con sus padres es el vínculo que tiene con el mundo del “afuera”, ya sea educativo, laboral o vocacional; se reproduce el mismo modo de vinculación.

Si uno confronta habitualmente con el padre, va a confrontar con los profesores; si uno teme o se inhibe con el padre va a sentir el mismo temor en el afuera; si tienen un buen vínculo, pero de igual a igual, totalmente como amigos, van a tratar a educadores y jefes como amigos y no les va a ir necesariamente bien.

Adolescentes: cómo pueden ayudar los adultos

Claudia puntualiza algunos ítems para no perder de vista para que las madres y los padres logren que los hijos desarrollen una posición activa.

1 - Insistiendo a los hijos para que se comuniquen con el padre, ofreciendo mediación en forma presencial.

2 - Aprendiendo a validar y respetar la opinión de las madres, y confirmando con su palabra la percepción materna.

3 - Ayudando a los padres a conectarse emocionalmente y abrazar a los hijos, especialmente frente a la ansiedad y la frustración.

4 - Renunciando a todo autoritarismo.

5 - Aprendiendo a expresar a los hijos lo que sienten.

6 - Reconociendo el momento donde el vínculo con los hijos falla y se necesita de la intervención paterna.

7 - Reconociendo la necesidad del lugar del otro como tercero en la díada madre e hijo, aún con sus fallas e impedimentos.

8. Recuperando la conexión emocional con nuestro propio lugar de hijas e hijos.

El sábado 29 de marzo a las 11 horas dará la charla gratuita “¿Cómo protegemos a las nuevas generaciones? Herramientas de la Terapia Vincular Familiar para contrarrestar los riesgos del mundo digital actual”. Más información en su cuenta de Instagram @lic.claudiamessing o por mail lic.claudiamessing@gmail.com

Mirá también

Mirá también

¿Berrinches infantiles y rebeldías adolescentes? La estrategia que descubrió la psicóloga creadora de la “Escuela para padres” para enfrentarlos

