

“Los niños entienden y se adaptan a las situaciones de una forma más rápida que los adultos”

Hablamos con Nano López, *coach* especializado en familias y adolescentes, sobre cómo afrontar la nueva realidad.

Por **Macarena Orte**

■ **¿Qué mensajes debo enviar a mis propios pensamientos para afrontar el futuro de forma positiva?**

Generalmente, las personas nos ponemos objetivos para ser felices sin ni siquiera plantearnos qué es realmente para nosotros la felicidad. Cuando le pides a alguien que te defina la felicidad suele quedarse pensativo, ya que en nuestra mente suele ser algo abstracto.

Lo primero que tengo que hacer es definir qué es para mí la felicidad. A lo largo de los tiempos se ha definido de muchas formas diferentes.

Algunos de los principales filósofos como Platón la definía como la armonía entre entorno y persona. Su discípulo Aristóteles fue más allá viéndolo de la misma manera pero elevada a lo que podemos aspirar. Para los judíos, sin embargo, consistía en adquirir y compartir el conocimiento. En sí, las religiones empezaron a difundir que dependía de la aceptación de la existencia del bien y el mal.

Hoy en día, seguimos en esa búsqueda constante y nos preguntamos: ¿De qué depende?, ¿de las circunstancias?, ¿de la actitud personal?

■ **¿Qué recursos puedo desarrollar para adaptarme a los cambios?**

Principalmente adquiriendo una actitud mental positiva. Psicólogos como Martin Seligman,

Abraham Maslow, Ed Diener o Mihaly Csikszentmihalyi han indagado en el estudio sobre los componentes necesarios para llegar a ser feliz. Ellos exponen que la felicidad no siempre depende de la parte social que nos rodea, como por ejemplo, nuestra belleza física o nuestro estatus social.

Seligman pensaba que era necesario estudiar desde un punto de vista científico todo aquello que hace feliz al ser humano. Bajo este paradigma, ideó un sistema basado en 5 componentes que tienen presentes las personas que afirman sentirse felices. Primero, tener emociones positivas: aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro. Segundo, adquirir compromisos con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas. Tercero, dedicar un tiempo a nutrir las relaciones personales y fomentar la sensación de apoyo y compañía, que influyen directamente en la percepción de bienestar. Cuarto, ponerle un sentido a la vida y el desarrollo de objetivos que puedan ser conseguidos. Y ante todo, motivación. Tener un motivo y ponerle acción.

■ **¿Cómo gestionar la ansiedad?**

La ansiedad es el estado de inquietud o temor originado como reacción ante un peligro inminente e indeterminado que, generalmente, solo



existe en la mente de quien lo genera y mantiene. Es una de las causas más extendidas de los trastornos psicosomáticos.

Las mejores vacunas contra la ansiedad y la angustia son la tranquilidad, el control mental y emocional, la respiración correcta, la confianza en uno mismo y vivir con una actitud mental positiva.

■ **¿Cómo explicarles a mis hijos la situación sin mentirles y sin asustarlos?**

Lo más importante es que los padres pongan foco en analizar la situación de una forma objetiva antes de hablar.

Hay que pedirles que te cuenten ellos qué están viendo y tratar de fundamentar sus juicios. Conocer sus necesidades y, sobre todo, trasladarles (hacerles ver) que preguntando se les pueden resolver muchas dudas.

■ **En caso de que no nos podamos ir a ningún sitio en verano, ¿cómo explicárselo?**

Lo primero que hay que hacer es no plantearlo como un problema.

Los chavales entienden y se adaptan a las situaciones de una forma más rápida que los adultos. No debemos agobiarnos.

Hay que buscar alternativas y, sobre todo, hacerles cargo de su responsabilidad. ¿Qué pueden ellos aportar al sistema familiar para que una situación así no afecte?

■ **¿Cómo conseguir que sea verano para ellos aunque no vayamos a ninguna parte?**

Entramos en un nuevo paradigma, en una nueva forma de ver las cosas, y ellos lo van a entender. Hay que crear un plan de acción.

■ **¿Cómo podemos entretenér a los niños?**

El plan de acción que tenemos que crear debe tener unos componentes que sean motivadores para ellos. El logro es una de las sensaciones positivas que activan el motor de nuestras emociones.

Lo primero a la hora de hacer un plan de acción es analizar cuál serán nuestros compromisos. No debemos olvidar que tienen que entender que en verano no deben paralizar las obligaciones. Marcar unas pautas y llegar con ellos a acuerdos que satisfagan a ambas partes.

Escribirlo y adquirir compromisos. Es una buena oportunidad de equilibrar los derechos con las obligaciones.

■ **¿Y hacerles más llevadera la situación a los adolescentes?**

La adolescencia es una etapa bastante difícil. Aquí es importante no olvidar los cambios que (inconscientemente) lleva esta etapa.

Llegan a la pubertad a un ritmo distinto dependiendo de cada adolescente. Es normal que les aumente el apetito en épocas de crecimiento y que necesiten dormir más. Por otro lado, aumenta su tendencia hacia el egocentrismo →

Es importante que nuestros hijos se descubran y se cuestionen

→ mo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Es importante que esto lo vayan adquiriendo poco a poco para que no los aparte. Les preocupa mucho la opinión de otro y necesitan más intimidad en el hogar. Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué. En general, buscan una identidad propia.

■ ¿Podría afectar emocionalmente esta situación que estamos viviendo a nuestros hijos?

Evidentemente cualquier cambio en el sistema afecta a cualquier individuo que interactúa en él. El papel de los padres tiene que ser sobre todo el de observador. Muchas veces hay que tratar de observarlos procurando ver más allá de lo que muestran.

Trata de tener conversaciones que indirectamente nos hagan descubrir si algo va mal. Y si detectamos algo, en seguida se debe consultar con los expertos.

■ ¿Cómo evitarlo?

Muchas veces las situaciones son difíciles de evitar. Los padres deben intentar no dirigir a sus hijos. Hay que observar quiénes son ellos como individuos. Sé que esto puede resultar inverosímil, sin embargo, da resultados positivos. Hay que hacer una distinción entre dirigir (donde yo decido) a guiar (donde yo superviso). Como padres hay que tener en cuenta que guiar es mostrar el camino y dejar que la propia persona, en este caso nuestros hijos, aprendan a elegir el que sea más adecuado. A esto, le uno otra de las palabras importantes para la educación de nuestros hijos: responsabilidad. Como padres somos los responsables de ofrecer a nuestros hijos respuestas sobre el abanico de opciones y posibilidades que existen, aunque no siempre tenemos esas respuestas. En ocasiones, aunque habitualmente sin querer y con buena intención lo creamos, las opiniones que nosotros tenemos no son las más correctas. Lo más importante a la hora de enseñar a nuestros hijos es hacer que ellos mismos descubran y se cuestionen.

■ Gestionando bien la situación, ¿también puede servir de aprendizaje o ayudar en el crecimiento personal del menor?

Existen diferentes modelos de aprendizaje que nos pueden hacer percibir las cosas de una forma diferente. Un aprendizaje de primer orden es el basado en la repetición de acciones. Los hijos aprenden de lo que ven.

Sin embargo, cuando realizamos una serie de acciones y no obtenemos resultados, pasamos a un nivel más alto de aprendizaje. Ponemos el foco en el observador que somos, analizamos la situación y la interpretamos. Esto nos puede llevar a adquirir más conocimientos para crear nuevos tipos de acciones, lo que se llama modelos de descubrimiento. Pero la forma más profunda y que ayuda al crecimiento personal es cuando se produce en nuestras creencias, nuestros valores e incluso en nuestra propia identidad.

■ ¿Qué pueden aprender positivo de esta situación los niños?

Lo principal es convertirse en un ser individual capaz de aprender a gestionar sus emociones, de tomar decisiones aun equivocándose, ver el error como una oportunidad de aprender, sentirse que forma parte de algo que también es importante para él, como es la sociedad.

Como decía el escritor y filósofo, Henry David Thoreau "si uno avanza en la dirección de sus sueños, se compromete con él mismo y se esfuerza para vivir la vida que imagina, seguramente encontrará algún éxito inesperado en algún momento".

Bio exprés

Nano López (nanolopezromero.com) es un firme creyente en el poder de la comunicación como herramienta para llegar al entendimiento, a la reflexión y, finalmente, a la felicidad. Como coach ejecutivo por la Escuela Europea de Coaching y miembro certificado por el ICF (International Coaching Federation) está especializado en adolescentes, preadolescentes y padres, a los que ayuda a comprender esta etapa de transición marcada por procesos de inseguridad o falta de confianza, dotándolos de las herramientas para afrontarla. Esto le ha llevado a formarse como Experto en Coaching Sistémico basado en Constelaciones Familiares. Además es uno de los fundadores del Grupo de Investigación en Coaching y Salud, GICS.