

Padres abordan temas de bienestar emocional en congreso PrepaTec Mty



*“La adolescencia es un momento de **cambios**, es verdad que para muchas familias puede suponer una etapa conflictiva, sin embargo, tiene otros momentos mágicos resultado de los cambios cerebrales”, detalló Silvia Álava.*

La **psicóloga española** junto con el **especialista en familias y adolescencia** Alejandro Schujman compartieron esta y otras ideas relacionadas al **desarrollo físico y emocional** de los jóvenes.

Lo anterior durante su participación en el **Congreso Familias que Transforman** de [PrepaTec](#).

*“El desarrollo socioemocional, evolutivo y cognitivo en los jóvenes sigue siendo el **mismo** que hace siglos, pero debemos tener cuidado porque como sociedad en ocasiones les estamos poniendo que les quedan grandes y no tienen herramientas para utilizarlas.*

*“La adolescencia que están viviendo nuestros hijos **no es la misma** adolescencia que vivimos nosotros como padres”, señaló **Álava** en la conferencia ‘**Cómo entender y mejorar la relación con mi adolescente**’.*



/> width="900" loading="lazy">

Explicó que a la edad de **cinco años** el cerebro alcanza el **tamaño máximo** que mantendrá en la etapa **adulta**, lo que sucede en la adolescencia es que se da una **reorganización cerebral**.

*“Sucede lo que llamamos una ‘poda sináptica’, donde todas aquellas conexiones que no son útiles tienen que desaparecer para **dar paso a otras**.”*

*“Y se desarrollan las habilidades para organizar, planificar, conseguir una meta, medir el peligro y regular las emociones, esta etapa alcanza su maduración hasta los **25 años** aproximadamente”, puntualizó.*

“La adolescencia que están viviendo nuestros hijos no es la misma adolescencia que vivimos nosotros como padres”.- Silvia Álava

La combinación de estos cambios agregó, convierte el cerebro adolescente en un órgano mucho **más rápido y sofisticado**.

*“Perfeccionan las **facultades cognitivas** como la capacidad de estudio, la memoria, la lectura, etc., la maduración conlleva cambios emocionales, mentales, psicológicos y sociales influidos por las **hormonas sexuales**”, mencionó.*

Aseguró además que es en esta etapa donde se **establecen** los circuitos que permiten la **memoria autobiográfica**, imprescindibles para la **formación** de la propia **identidad**.

Silvia Álava es especialista en **Psicoterapia**, con el Certificado Europeo en psicología que expide la [European Federation of Professional Psychologists' Associations \(EFPA\)](#).

Además, es miembro de **diversas sociedades científicas** como la [Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés \(SEAS\)](#).



/> width="900" loading="lazy">

Acompañar a los hijos en el camino de crecer

*“Los **tiempos cambiaron**, pero la esencia de los chicos es la misma, ser padres es acompañar a nuestros hijos en el camino de crecer entrar al mundo adulto con el mayor número de herramientas posibles”,* afirmó el psicólogo argentino **Alejandro Schujman**.

Lo anterior lo compartió durante la conferencia **‘El arte de poner límites desde la firmeza y el amor’**.

*“En estas generaciones a los padres se nos ha caído la letra ‘d’ y nos hemos convertido en pares es un problema para nuestros hijos porque precisan que seamos **padres y madres** y no pares.*

*“Tenemos lo que le llamo el **Síndrome de álbum lleno**, donde se da el empacho de confort y la sobreprotección que son tan peligrosas como el desamparo”,* expresó.



/> width="900" loading="lazy">

Destacó que uno de los **factores** por lo que los adolescentes se **desencantan de los adultos** es porque estos no les muestran que crecer es **bueno y apasionante**.

*“Existe un triángulo indispensable para el vínculo saludable con nuestros hijos y es el **diálogo, la confianza y el disfrute**”, afirmó.*

Como padres tenemos que trabajar con ellos en su **umbral de frustración**, añadió, formarlos desde que son pequeños, explicarles que las cosas en la vida **no son como uno quiere**.

*“Debemos mostrarles ese **sentido** de la responsabilidad y la capacidad de decisión”, dijo.*

Schujman es **especialista en familias y adolescencia**, autor de los libros ‘No huyo, solo vuelo: El arte de soltar a los hijos’ y ‘Generación NINI, jóvenes sin proyecto que NI estudian NI trabajan’, además de ser columnista en el programa de radio **El Exprimidor, en Argentina**.

“Tenemos lo que le llamo el Síndrome de álbum lleno, donde se da el empacho de confort y la sobreprotección”.- Alejandro Schujman

Sobre el Congreso Familias que Transforman

Celebrado el pasado **11 de marzo** en la [Escuela de Gobierno y Transformación Pública del Tecnológico de Monterrey](#), el congreso es un evento dirigido a madres y padres de estudiantes de **secundaria y preparatoria**.

En el cual expertas y expertos nacionales e internacionales presentan **herramientas para el desarrollo de habilidades** para entender el mundo de las y los **adolescentes**.

*“Este es un espacio donde buscamos **reflexionar**, aprender y compartir entre padres y madres de familia, obtendrán herramientas para enfrentar de manera asertiva las situaciones que se les presenten.*

*“Es necesario tener en cuenta todos estos cambios centrales en el adolescente que nos ayude a **empatizar** y regular sus emociones”,* señaló Crisantos Martínez decano de PrepaTec.

Este fue el primer congreso con alcance nacional con modalidad presencial y virtual en 19 ciudades.

Contó con conferencias magistrales, TecTalks y talleres que pudieron disfrutar más de 3,000 padres y madres de familia.

Seguramente te interesará: