

**DESCUBRE LA  
ADOLESCENCIA**



Teresa Moroño y Paz Ortiz

# DESCUBRE LA ADOLESCENCIA

Inteligencia emocional y mindfulness



Siglantana

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Teresa Moroño, 2022

© Paz Ortiz, 2022

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Instagram: [@siglantana\\_editorial](https://www.instagram.com/siglantana_editorial)

YouTube: [www.youtube.com/siglantanalive](https://www.youtube.com/siglantanalive)

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-20-3

Depósito legal: B 16416-2022

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

**A nuestras hijas**

Julia, Paz, Blanca e Inés.

*Nuestras verdaderas maestras.*



# ÍNDICE

Introducción.....	9
1. El adolescente.....	19
2. Un cerebro en desarrollo.....	37
INTELIGENCIA EMOCIONAL	
3. La importancia de la inteligencia emocional.....	61
4. Comunicación consciente.....	91
5. Honrando los valores.....	115
6. Cultivar una autoestima sana.....	129
MINDFULNESS	
7. Atención plena o mindfulness.....	149
8. Cómo gestionar las emociones difíciles con mindfulness.....	175
9. Autocompasión y compasión para padres e hijos.....	189
10. La adolescencia pasará.....	207
Agradecimientos.....	211
Bibliografía.....	213
Notas.....	217





# INTRODUCCIÓN

## DESDE NUESTRO CORAZÓN DE MADRES

Cuando las situaciones que se pretenden relatar, se viven en primera persona como es nuestro caso, en base a las vivencias y convivencias con nuestras adolescentes es más fácil abordar, profundizar y vislumbrar determinados aspectos que de otra manera podrían quedarse en el camino. La experiencia directa con nuestras hijas y por supuesto con todos nuestros alumnos en los casi ocho años que llevamos dedicadas a este menester sumado a nuestras formaciones, cursos y charlas, nos han permitido escribir este manual desde el corazón y poniéndonos muy en la piel de nuestros lectores, es decir padres, educadores y profesores, sin olvidar a los verdaderos protagonistas: los adolescentes que viven esa etapa de la vida crucial para su desarrollo, a la vez que apasionante y decisiva para su paso a la fase de adultos.

Este libro está concebido desde el amor y con el objeto de desmitificar lo que oímos muy a menudo como “la adolescencia es una enfermedad”, entendiendo que nuestros chavales a veces se comporten de manera maravillosa y otras como verdaderos desconocidos. Comprendiendo que se encuentran en una fase imprescindible de despertar a la vida y que poseen un potencial grandísimo para crear, conociendo la ausencia en muchos casos de miedos lo que les lleva a creerse inmortales o en el caso opuesto viviendo miedos irreales que no les corresponden.

Por todo esto, podemos deducir que nos siguen necesitando. Han de saber que estamos ahí sosteniéndoles como siempre hemos hecho y que pueden y deben vivir su libertad dentro de unos límites previamente dialogados y negociados con ellos.

Como padres o educadores en la etapa adolescente de nuestros hijos nos encontramos con numerosas crisis como el nido vacío, la

pérdida de autoridad, dejamos de ser su referente y primer rol afectivo, nuestros hijos dejan de idealizarnos, recibimos constantes rechazos y nos desconciertan sus frecuentes contradicciones. Es sin duda una etapa de duelo tanto para los padres como para el propio adolescente que está cambiando y encontrando su nuevo camino hacia la etapa adulta. De ahí la importancia de convertirnos en padres resilientes con recursos para, una vez pasada esta etapa, lograr ese reencuentro tan deseado por todos.

Abordamos por tanto de manera teórica y práctica temás fundamentales como la comunicación con ellos, los cambios que se dan en su joven cerebro que ya apunta hacia una madurez funcional y estructural, la gestión de pensamientos y de emociones desde una perspectiva de mindfulness o atención plena y algo muy importante y que todos los padres deseamos como es: educar adolescentes, responsables y emocionalmente inteligentes.

El fin de este libro es invitaros a todos aquellos que sois padres o acompañáis a adolescentes a redescubrir quien es el adolescente y como poder cambiar nuestra mirada hacia ellos, además de aportar recursos y claridad para acompañarles en esta nueva etapa.

Creemos firmemente que las cosas que ocurren en la vida no son casualidades, el libro para el adolescente ya lo habíamos diseñado en base al deseo e intención de colaborar con los padres y educadores, sintiendo que podíamos ser de gran ayuda. Conocimos a Carles de Gispert, director de Editorial Siglantana, por otra cuestión relacionada con un libro de su colección y en unos minutos ya había germinado la semilla de este precioso libro que tienes entre tus manos. Sentimos que tenía que ser así. Para nosotras supone un gran regalo, una gran oportunidad y una importante responsabilidad.

Desde el corazón, gracias Carles por creer en nosotras.

## DE LA MANO DE TERESA

¡Ya está aquí! La adolescencia llegó.

Una de las vivencias de mi hija Julia con tan solo 14 años que me hizo ser consciente de esta recién estrenada etapa de la vida fue

el descubrir un sábado por la mañana que ella y sus tres amigas se habían pasado la noche haciéndose pírcings en cada espacio libre que aparecía en sus pequeñas orejitas. Las unas habían hecho de enfermeras con las otras y con tan solo un bloque de hielo, agujas y alcohol habían conseguido un verdadero fenómeno punk sin salir de su habitación.

¿Un acto de rebeldía?, más bien sí, si nos hubieran preguntado previamente a los padres hubiéramos contestado que de ninguna manera, ¿un desafío o provocación?, bueno, yo creo que imperaban las ganas de experiencias novedosas y de saborear con esa pasión que tienen nuestros adolescentes lo que supone viajar de vez en cuando fuera de los límites.

Recuerdo que le dije a mi marido: ya está aquí, la adolescencia, ya llegó. Ahora el diálogo, la comunicación y la negociación han de protagonizar la relación con nuestra querida Julia.

Tengo presente con cariño el día que mi pequeña, necesitó tener espacios de tiempo solo para ella, llegó el momento en el que dejó de contarme cosas para solo querer hablar con sus amigas, me sorprendieron las respuestas subidas de tono y sus enfados aparentemente inexplicables, seguidos de sus besos y abrazos.

Desde que tuve a Julia por primera vez en mis brazos deseé profundamente que mi hija creciera y adquiriera una serie de valores en sus vivencias infantiles que le hicieran mantenerse estable y firme en las tormentas que la vida depara, además de educarla para que se convirtiera en una gran persona, responsable, honesta y feliz. Sabía que la adolescencia iba a suponer un periodo de importantes cambios y de alguna manera yo comenzaba a hacerme a la idea.

Hoy puedo decir que no sin algún que otro altibajo, criar una hija o un hijo adolescente supone una bonita aventura en la que ves como se van forjando sus valores y que esos valores dependen de los padres en todos los sentidos.

Creo firmemente que esta etapa puede realmente convertirse en una maravillosa historia divertida y satisfactoria. El concepto de: “la adolescencia es una enfermedad”, para mí es totalmente erróneo.

Me he sentido realmente afortunada al poder disfrutar plenamente esta nueva etapa de Julia, interaccionando de forma diferente

para conocerla aún más, sentir y comprender sus cambios de humor y sus vaivenes, dispuesta a crear nuevos y positivos vínculos que me unan más a ella para convertirme en uno de sus adultos de mayor referencia.

Estudié biología y bioquímica en la universidad y siempre me interesó la influencia de la educación positiva en la aventura de llegar a ser un adulto feliz.

Cuando Julia tenía 12 años yo ya había desarrollado un programa de mindfulness para niños, basado en el método de ocho semanas de Jon Kabat Zinn: *Niños atentos y felices con mindfulness*, en base a este programa y a las experiencias con mis alumnos y alumnas, mi hija y mis sobrinas escribí el libro que lleva el mismo título, *Niños atentos y felices con mindfulness*, editado por Grijalbo en el 2019.

Gracias a poder escribir aquel maravilloso libro, profundicé en lo que significa ser padres atentos, lo explicaremos más detalladamente en el capítulo de mindfulness o atención plena. A mí me llevó a reflexionar fundamentalmente sobre tres aspectos básicos en la conexión con los hijos, como la aceptación: ¿acepto a mi niña, ahora mi adolescente exactamente tal y como ella es?, empatía: ¿soy lo suficientemente empática con ella, con su vida, con su proceso de maduración y con su camino, el que ella elija? Y por último responsabilidad: ¿le otorgo la suficiente responsabilidad para que ella vaya madurando, asumiendo y aceptando sus propios retos y pueda formarse como una joven segura de sí misma, respetuosa y humana?

Aprendizaje fascinante que me hizo entender, entenderme y profundizar en mis propios patrones educacionales para cambiar y ser paciente en muchos aspectos y respetar muchos otros.

Por aquel entonces yo había pedido una excedencia en la empresa farmacéutica en la que trabajaba. Quería pasar más tiempo con mi hija, con mi marido y con mi familia. El duro duelo por el que estaba pasando, por mi padre y hermano, fallecidos por cáncer consecutivamente, me hicieron replantearme la vida, y decidí dedicar un tiempo para mí, sin las responsabilidades que me hacían sentir que no pasaba el suficiente tiempo con los míos.

Siempre he meditado y practicado yoga, para mí eran una verdadera terapia en aquel mundo de estrés y objetivos y decidí formarme

como profesora de mindfulness en el método creado por Jon Kabat Zinn, el programa MBSR, reducción del estrés basado en mindfulness que tantas evidencias científicas me aportaba.

En ese momento de mi vida sentía que tenía que profundizar en mí, que dejar de vivir tanto hacia fuera y desarrollar mi interior, mi SER.

Conocerme, quererme, cuidarme y aprender a gestionar las duras emociones por las que estaba pasando.

Me formé además como profesora de yoga, de meditación y yoga para familias, hice un máster en psicología clínica, aprendí neurociencia, hice un curso de bienestar y competencias socioemocionales para el niño y adolescente y un sinfín de cursos más. Sumado a todo esto los retiros de silencio que supusieron un antes y un después en mi visión de la vida y de mi vida.

Comencé a impartir cursos presenciales de mindfulness para adultos (MBSR), compaginándolo con el programa para niños y adolescentes *Niños atentos y felices con mindfulness* y creé una plataforma virtual de mindfulness desde la que ofrezco interesantes recursos para el bienestar y la felicidad.

Paz y yo nos conocimos hace varios años en un retiro de meditación *vipassana*, congeniamos por la gran cantidad de vivencias, valores y expectativas que compartíamos, hicimos juntas la formación de profesores del programa MBSR, creamos varias formaciones para niños y adolescentes y la web [www.institutomindfulnessempresa.es](http://www.institutomindfulnessempresa.es) desde la cual ofrecemos nuestros servicios a empresas.

Es un lujo poder trabajar mano a mano con Paz en este maravilloso proyecto.

Más allá de mi perspectiva de madre y de la adolescencia de mi hija y gracias a mi trabajo, he descubierto que adoro la complejidad del adolescente, me admiran sus grandes capacidades de creatividad, su rebeldía y la fuerza implícita en esa rebeldía que bien canalizada puede llevarles a convertirse en grandes personas, adoro ver el punto en el que están dentro de la transformación de niño a adulto y su gran potencial. Me fascina entender como y en que puedo servirles. Me emociona profundamente sentir la vulnerabilidad e inseguridad que muchos presentan en forma de complicaciones y miedos, lo que

me da fuerza y decisión en las diferentes intervenciones basadas en mindfulness para que se entiendan y comprendan que ellos son los protagonistas y pueden lograr su bienestar y contribuir positivamente en su salud física, mental y espiritual.

## DE LA MANO DE PAZ

Uno de los mayores logros en mi vida ha sido poder tener tres hijas maravillosas Paz (26 años), Blanca (23 años) e Inés (19 años) y ser responsable de su educación y acompañamiento en su crecimiento y desarrollo como personas responsables, conscientes, compasivas, empáticas y humanas.

Desde su época escolar recuerdo que siempre les decía que para mí, además de sus estudios y su responsabilidad hacia ellos, lo más importante era que consiguieran la mejor nota en convertirse en unas personas completas, auténticas siendo ellas mismas, capaces de dar amor, sentir empatía y compasión hacia otros, honestas y responsables a la vez que capaces de ser felices cada una en su camino personal. Creo, y los estudios así lo confirman, que el éxito en la vida viene dado más por ser un ser emocionalmente inteligente que no solo por los logros académicos y laborales. Desde entonces, cuando me preguntan que he hecho en la vida mi respuesta es siempre la misma, desde una profunda humildad ya que soy consciente de que no todo ha dependido de mí: mis hijas son mi mayor obra de arte.

Por supuesto no todo fue un camino fácil. La adolescencia es una etapa tremendamente difícil tanto para los padres y educadores como para los propios adolescentes que viven una etapa de grandes cambios y sobre todo a nivel emocional. Es un proceso de búsqueda del SER donde necesitan descubrir y reafirmar su identidad y autoafirmarse ante nosotros, encontrar quienes son y ganar en autonomía e independencia, pero desde una inmadurez aún muy clara, de ahí los numerosos conflictos y enfrentamientos, y nuestro papel es acompañarles, estar muy presentes y apoyarles dándoles todo el amor necesario para que se sientan queridos, vistos y reconocidos a la vez

que marcamos unos límites claros y aprendemos a negociar constantemente con ellos. Dejamos atrás al niño que hemos conocido hasta ahora para empezar a relacionarnos con ellos desde el proyecto de joven y adulto que llegarán a ser. Nuestra función es acompañarles desde el amor, estando siempre muy presentes y darles todos los recursos necesarios para salir al mundo y ser capaces de valerse por sí solos. Una tarea que requiere enorme presencia, aceptación y paciencia pero que puede ser maravillosa a la vez. Y por supuesto sabiendo que es un ciclo evolutivo que tiene principio y FIN.

Sí, recuerdo que cuando nació mi primera hija, Paz, y la pusieron en mis brazos sentí un amor inmenso como nunca antes, a la vez que una tremenda sensación de responsabilidad hacia ella, su bienestar y su felicidad. Desde entonces comencé a investigar, formarme y estudiar acerca del desarrollo y crecimiento personal para poder acompañarla tanto a ella como a sus hermanas en su camino de vida aportándoles todos los recursos necesarios para salir solas al mundo. Y siempre siguiendo las pautas que mis padres me enseñaron y que tanto me han servido en mi andadura personal. Recuerdo pensar: que gran responsabilidad, esta personita depende de mí y de todo lo que yo inculque en ella. Desde ese minuto mi propósito fue hacerlo lo mejor posible como madre, algo que nos une a todos aquellos que tenemos hijos. Pero a pesar de ello nadie nos dice como hacerlo ni las distintas etapas a las que nos vamos a enfrentar y por ello todo lo aprendido, además del aprendizaje a través de los errores cometidos, ha sido lo que me ha permitido acercarme a hacerlo lo mejor que he podido y sabido en cada momento.

Me dediqué desde entonces a su crianza y a su cuidado dándoles todo el amor posible además de poner unos límites claros para su autoestima y seguridad. Tras una crisis familiar que supuso un durísimo golpe para toda la familia y tras la cual me encontré sola en una ciudad que no era la mía y con tres hijas adolescentes a mi cargo, me vi obligada a reinventarme para poder salir adelante y ante todo para dejar un claro ejemplo y modelo a mis hijas de que ante las adversidades uno, tras caer, puede levantarse de nuevo y salir adelante, mostrándoles así la importancia de la resiliencia como recurso vital.

Realicé mi deseo de aprender acerca del desarrollo personal y me formé como *coach* personal además de realizar un máster en inteligencia emocional, programás de neurociencia, una especialización en *coaching* para adolescentes, certificarme en PNL (programación neuro-lingüística) y retomar algo que tenía aprendido de infancia, gracias a mi padre, que era la meditación, un gran salvavidas en esos duros momentos. La vida me puso al alcance la oportunidad de formarme con el equipo de Jon Kabat-Zinn en *mindfulness* y más concretamente en el programa para reducción de estrés basado en *mindfulness*, MBSR, el único científicamente avalado.

Me formé también con Eline Snel , la creadora del programa *La Atención Funciona* en *mindfulness* para niños y adolescentes así como en programás de compasión y alimentación consciente.

Durante esos años tuve la gran suerte de conocer a Teresa en un retiro de meditación y la conexión fue inmediata. Desde entonces hemos compartido formaciones, experiencias como madres y proyectos como crear IME (Instituto Mindfulness Empresa). Es un gran regalo poder compartir ahora con ella este nuevo proyecto ya que nos unen las mismás inquietudes, valores y aspiraciones.

Tras varios años de formación , cursos, programás y retiros personales , formación que soy consciente sigue siendo algo que nunca abandonaré pues una de mis grandes inquietudes es aprender, llevo más de 10 años dando conferencias, impartiendo sesiones de *coaching* y programás de *mindfulness* e inteligencia emocional a nivel particular, grupal y en empresas como Telefónica, Endesa y HM Hospitales, además de colaborar con una escuela de *coaching* y con un gabinete de psicólogos dando formación en *mindfulness*.

Todo ello ha sido de gran ayuda para mí en mi camino personal y en mi desarrollo y crecimiento. He cometido errores, como cualquier padre, ya que permíteme decirte que no existe padre ni madre perfecta, pero también he aprendido mucho y, por supuesto, los cambios han sido relevantes tanto para mi como para mi entorno.

Creo sinceramente que uno de los mayores regalos que he podido tener y dejar es compartir todo lo aprendido con mis hijas y con todas las personas a las que he acompañado en estos años. Nada me llena más que aportar todo lo que a mi tanto me ha servido para salir



adelante, ser más feliz y crear una relación maravillosa con mis hijas y entre ellas, a todo aquel que pueda estar interesado y beneficiarse de ello. Creo firmemente en compartir y desde mi experiencia de éxito en la crianza y educación de mis tres hijas, viendo como todo lo aportado les ha ayudado y sigue ayudando en su desarrollo personal, me siento muy honrada de poder contribuir con un grano de arena más en este libro para que entre todos aprendamos a crear relaciones sanas y acompañar a nuestros adolescentes en su camino para conseguir ser futuros jóvenes y adultos conscientes, plenos y felices.

Confiamos y deseamos que este libro os ayude a gestionar las vivencias con vuestros adolescentes y os proporcione herramientas para una convivencia plena, fructífera y feliz.

PAZ Y TERESA