PENSANDO EL LUGAR DE LA FAMILIA, ¿ENTRE LA PANTALLA Y EL ADOLESCENTE?

¿Por qué es importante hablar del papel de la familia en esta cuestión? Porque es un tema que nos atraviesa a todos, tengamos hijos o no, si estamos en contacto con la adolescencia sea como padres ó profesionales y con sus familias, todos estamos condicionados y atravesados por la época digitalizada en la que vivimos. Y hacer un manejo de lo familiar y de las pantallas, requiere pensar también el lugar que ocupamos cada uno. Aprovecho este momento inicial para señalar que esta ponencia no trata de culpabilizar a los padres, de moralizar, ni mucho menos de decir lo que hay que hacer. Más bien al contrario, me gustaría que fuera un espacio para pensar juntos las inquietudes y desafíos que tenemos en esta difícil tarea de acompañar a familias y adolescentes.

El papel de los padres, de las familias es sin duda imprescindible. Cuando trabajamos con adolescentes, si bien la terapia es casi siempre individual, no solo debemos contar con el permiso de los padres, sino que en muchas ocasiones les necesitamos dentro de la terapia. A menudo son los que consultan, los que piden cita, son esos primeros informantes del sufrimiento adolescente. Por otro lado, los padres también traen sus angustias, te piden consejo, pautas, y tienen miedo de que, cómo profesionales les juzguemos en su qué hacer. Pues no es infrecuente que el sufrimiento adolescente, tenga algo que ver con la narrativa y contexto familiar.

Desde la pandemia y tras el confinamiento es por todos conocido el aluvión de consultas infanto juveniles en el ámbito público y privado. Por algo estamos hoy aquí. La pandemia ha dejado grandes estragos, que todavía no hemos sido capaces de dimensionar, y que muchas veces pareciera que fue cosa de un mal sueño que dejamos atrás. El problema con las pantallas viene de antes. La digitalización inició su andadura hace ya tiempo y pese a los grandes avances que nos aporta, parece que el uso indiscriminado de los dispositivos está teniendo consecuencias importantes en múltiples ámbitos.

No estamos aquí para legislar sobre el uso de las pantallas, sino para invitarles a pensar entre todos y a debatir sobre su uso irreflexivo e indiscriminado. Del que creo que todos participamos sin darnos cuenta. Pero que en adolescentes, debemos pensar que todavía son sujetos en desarrollo, que todo lo cuestionan y que necesitan de figuras de autoridad y seguridad congruentes con lo que les piden. Cuando son niños, el mundo aparece más mediado por los adultos de referencia, pero los adolescentes (no olvidemos, creen que todo lo

pueden), apenas están empezando a salir al mundo exterior. Beatriz Janin describe la adolescencia como *un terremoto que conmueve la organización psíquica,* y como tal, lo *que importa es que las edificaciones sean firmes pero flexibles para que puedan acompañar el movimiento.* Es posible que lo que estaba silenciado en la infancia irrumpa en este momento, y lo que el niño podía sostener mediante el rol de los adultos, frente a sus dificultades, ahora eso aparezca frágil y debemos estar disponibles para acompañarlos en esa transición.

Se produce sin duda una crisis evolutiva que afecta al propio sujeto y que atraviesa también a los padres. No solo por el miedo a la separación, sino porque les remite a su propia conflictiva familiar y a su propia adolescencia. Es un momento donde el sujeto necesita mayor flexibilidad para salir a la exogamia encontrando nuevos objetos identificatorios, como el grupo de pares y los ideales sociales. Necesitan diferenciarse de la familia, establecer sus propios valores y los buscan afuera. Pero, ¿qué afuera tenemos hoy en día?¿Con qué se van a identificar? ¿A quién van a idealizar? Parece que los ideales de hoy, tienen que ver con quién tiene más likes, más dinero, más éxito, y con la imagen. Con quién es más visto en definitiva ¿Cómo influye eso en el conflicto adolescente? Sabemos que necesitamos ideales como forma de sostener el narcisismo, pero cuando estamos en la cultura del todo es posible y todo es ya, y recibimos gratificaciones inmediatas, la imagen se torna frágil. Por no hablar de las dificultades que existen en torno a la tolerancia a la frustración, ¿cómo les pedimos que sepan frustrarse si están bajo el paraguas de la satisfacción constante? Por otro lado, ¿cómo afectan los ideales sociales a los padres de hoy? ¿Cuáles son los ideales de crianza? A menudo me encuentro en la consulta a pacientes adultos con hijos, y a padres de pacientes con un miedo atroz a traumatizar a sus hijos. ¿Estamos confundiendo la frustración con la traumatización? Como usuaria de redes sociales y cómo psicóloga, el algoritmo me bombardea a publicaciones de instagram sobre crianza positiva, y crianza respetuosa, pero si me lo permiten ¿qué narices es eso? “curso para aprender a gestionar las rabietas de tu hijo” “pautas para establecer un apego seguro” “tips para establecer una rutina del sueño” “Alimentación Baby Led Weaning La verdad me parece desesperante. Hoy en día parece que si pierdes los nervios con tu hijo, eres un padre terrible, que si no entiendes sus emociones y aprendes a gestionar sus rabietas, no eres un buen padre. Y ni se te ocurra gritarle alguna vez, podrías causarle un daño cerebral según parece. Hemos pasado de una generación quizás autoritaria en exceso y con apenas educación emocional, al extremo de la sobreprotección.

Entonces, ¿el problema son los adolescentes de ahora? ¿O los padecimientos de nuestros adolescentes son reflejo en gran medida de la sociedad en la que estamos inmersos y de la cual participamos?

Volviendo al tema principal, ¿cuál es el lugar de los padres respecto al problema de las pantallas? ¿Entre la pantalla y el adolescente? Cuando pensé en el título de la ponencia, me preguntaba cómo hacerles llegar la importancia de **restaurar y devolver la función continente a los padres** de hoy. En otras palabras, la autoridad. Que no es lo mismo que ejercer el control perverso. Muchas veces cómo profesionales vemos lo que los padres hacen mal, pero se nos olvida que conocen bien a sus hijos, al menos de momento, y de que para que puedan ejercer un papel suficientemente bueno, que no perfecto, necesitan sentir confianza en su difícil tarea. Parece que hay un imaginario donde existe algún tipo de método mágico que permite poner límites sin discusiones, sin conflictos.

Esto dificulta mucho que los padres puedan asumir este nuevo rol en la adolescencia. Los padres pierden ese lugar idealizado de la infancia, lo que supone un duelo tanto para el hijo como para ellos mismos. En el hijo de repente sus padres son diferentes, se enfadan más, le exigen más…. El hijo también deja de ser el niño al que adoraban, empieza a mostrar una faceta diferente y muchos padres lo viven como algo patológico. Se rompen las expectativas, llegan las decepciones y se abren los duelos a transitar. Tolerar la incertidumbre de estos procesos, es mucho más difícil cuando hoy en día la mayoría de las consultas tienen en mayor o menor medida expectativas en torno a *"gestionar los conflictos sin sobresaltos"*. Voy al psicólogo a que me de pautas, con la esperanza de encontrar un manual de instrucciones que me ahorre la angustia, la frustración y el miedo de todo proceso de cambio. Hemos aprendido que es bueno ir al psicólogo y a normalizar los problemas de salud mental, pero hay demasiadas etiquetas, demasiados diagnósticos. Hay demasiada psicopatologización de la vida cotidiana, de esto nos tenemos que hacer cargo los profesionales.

La cuestión ahora es, ¿cero pantallas o pantallas con límites? Ser figura de autoridad y seguridad es más importante en esta etapa de lo que parece. Sin que ello implique abandonar la ternura. Si en la adolescencia de lo que se trata es de acompañar en la ganancia de autonomía, y de búsqueda de identidad, ello va a requerir por parte de los padres, adoptar un rol que pueda "sobrevivir a los hijos", sobrevivir a la tormenta, y estar accesibles para poder ir flexibilizando según vayan adquiriendo madurez. Los límites bordean, los límites protegen. Aunque debemos tratar de hacerlo con una distancia óptima suficiente que no invada la mente del hijo, pues requieren del espacio para desplegar sus recursos. ¡Menuda tarea imposible! Poner límites con congruencia, pero abiertos a los cambios.

En consulta suelo escuchar: *"¿Qué hacemos con las pantallas ¿Cuándo le regalamos el primer móvil? Y no cualquiera, con acceso a internet. Tiene adicción al móvil, a la play, al ordenador, cuando le pedimos que nos dé el teléfono su reacción es de ira hacia nosotros."*

Nos encontramos entre la demonización paterna y la necesidad de fantasear y de búsqueda de identidad en el hijo, el ser y tener lo que tienen sus amigos para no quedarse fuera. ¿Cómo les acompañamos? Hoy en día es muy difícil vivir sin teléfono móvil, sin estar localizado. En la escuela, las tareas se hacen a través de las pantallas, las comunicaciones a través de Teams, e incluso hay una asignatura dentro del currículum que se llama TICs. Los padres también sufren las demandas del entorno, de sus trabajos, llegan agotados a casa, exigidos y sobre estimulados. Al igual que los hijos. Con nuestro ritmo frenético ya nos resulta muy difícil a los adultos no caer en el uso de los dispositivos como forma de autorregularnos, o más bien apagarnos ¿Cómo le vamos a pedir al adolescente que está en pleno estallido pulsional y aprendiendo a regular sus impulsos que no caiga en esto?

El mundo nos exige estar digitalizados y permanentemente conectados.

Como consecuencia nos encontramos con adolescentes que han congelado su crecimiento después de la pandemia, que presentan grandes dificultades sociales asociadas al encierro y al refugio en el mundo online. También aparecen problemáticas asociadas a la transición adolescente que se han agravado: TCA, autolesiones, suicidio, acosos, consumos y otras nuevas: las terribles apuestas online. Insomnio, adicción a los dispositivos y videojuegos, en especial los violentos…. Muchas de estas nuevas o exacerbadas problemáticas no son tan distintas de las viejas, pero el hecho de que aparezcan mediatizadas por las pantallas eluden esa parte de la realidad de que hay un otro real tras ellas. Un cuerpo y un sujeto. Lo vemos claramente con el tema de las apuestas online, que difiere mucho de ir a un casino donde te piden nombre y apellidos para entrar. En este caso podemos hacerlo a golpe de click y con algo clave: la ilusión de inmunidad e impunidad. La ausencia de consecuencias reales y en el momento. O con los llamados *"haters",* parece que cualquiera puede publicar cualquier tipo de comentario de odio a través de un perfil falso. Se comparten fotos y vídeos y quizás enviar fotos íntimas a tu pareja no sea el problema, sino el consentimiento explícito para difundirlo. Silvina Ferreira dos Santos plantea, *¿cómo construir un sujeto ético online? La noción de ciudadanía digital se refiere a ese pacto ético intersubjetivo sustentado en la construcción de legalidades subjetivas para poder establecer convivencia en lo digital.*

Es decir, el mundo online, supone un territorio fértil para las prácticas perversas (como el llamado grooming) ya que el anonimato y la no presencialidad lo favorecen. La noción de

consentimiento debe sustentarse en el reconocimiento y respeto por el otro en tanto es semejante y merecedor de derechos. Muchos habréis visto la Serie Adolescencia, cuando la madre dice: *"pensábamos que todo iba bien, tan solo pasaba mucho rato en su cuarto, creíamos que estaba protegido en casa"*. Puede que el problema no sean las pantallas, sino dejar a los niños y adolescentes a solas y sin regulación con ellas.

Para finalizar me gustaría lanzar a la sala un par de planteamientos para pensar juntos y debatir posteriormente. Al inicio de la ponencia, dijimos que no estábamos aquí para legislar, y así es. Sin embargo, no puedo evitar pensar en el papel de las instituciones, que de un modo u otro interfieren al igual que los ideales de la cultura, favorecen o dificultan. Recientemente hemos visto como Australia ha implementado una prohibición nacional histórica de redes sociales para menores de 16 años, buscando proteger la salud mental. ¿Qué piensan ustedes de esto? Yo todavía no tengo claro qué efectos va a tener, pero desde luego parece un límite congruente con los sucesos que se repiten cada vez con más frecuencia sobre el aumento de suicidios en adolescentes. Los analistas sabemos lo importante que es el encuadre terapéutico, esa habitación artificial que creamos para poder trabajar de forma intensa y segura con nuestros pacientes. Por mí parte, me encuentro con grandes dificultades en consulta debido a la incongruencia que genera *"la mayoría de edad sanitaria a los 16 años"*, seguro que muchos de vosotros también lo sentís así. Y estoy pensando sobre todo en esos casos más graves donde más necesitamos el papel de las familias.
Muchas gracias.

Bibliografía:

Dos Santos, S. F. (2022). *Clínica con adolescentes: Problemáticas contemporáneas*. Editorial Entreideas.

Untoiglich, G. (2025). *Miedos en juego. Cartografía de ansiedad y temores en las infancias y adolescencias.* Editorial Noveduc.