

## **Cómo convivir con un adolescente: Misión Posible, explica cómo lograr la autoconfianza de estos**

**José María Gasalla es profesor de Deusto Business School y uno de los ponentes del próximo Congreso gratuito on-line, Convivir con un adolescente: Misión imposible. En este artículo tratará de dar un poco de luz a los padres que se sienten un poco perdidos en esta etapa tan difícil como fascinante**

Tener un adolescente en casa no es una tarea sencilla y los padres, cuando los hijos llegan a esa etapa, a veces se sienten muy confundidos y no saben muy bien cómo gestionar estos momentos tan delicados. José María Gasalla es profesor de Deusto Business School y uno de los ponentes del próximo Congreso gratuito on-line, Convivir con un adolescente: Misión Posible. En este artículo tratará de dar un poco de luz a los padres que se sienten un poco perdidos en esta etapa tan difícil como fascinante.

"Casi todo comienza desde uno mismo, excepto el nacimiento que depende de otros dos. Pero a partir de ese momento cada uno se va, poco a poco, responsabilizando de ir inventando su propia vida, por supuesto, que las circunstancias influyen y nos dificultan o facilitan esa creación o invención", explica. Y añade que "lo que no vale es quejarse y volverse a quejar que la vida siempre me trae lo peor o todo lo malo me pasa a mí, o bien que mis hijos no hay quien los dirija, los maneje o los controle, ya que la actitud ante la vida depende más de uno mismo que de la propia vida, y es cuestión de confianza. Y a todos nos gusta que los demás confíen en nosotros", explica.

Sin embargo "vivimos en la desconfianza, con temores y ansiedades, gestionando con dificultad un mundo cada vez más incierto, complejo y convulso que se nos echa encima y con frecuencia nos supera haciéndonos sentir perdidos, sin rumbo ni futuro', sostiene Gasalla, y parte importante de ese mundo son nuestros hijos".

Y –añade- "sabemos que para seguir, tenemos que recuperar la confianza en ellos y, como punto de arranque y partida, en nosotros mismos y, como existe una correspondencia entre cómo los demás confían en nosotros y cómo nosotros confiamos en ellos todo se convierte en un verdadero círculo que se refuerza con la autoconfianza".

"¿Es fácil que nuestros hijos confíen en nosotros si perciben que nosotros mismos tenemos una baja autoconfianza?", se pregunta el experto. "Sin duda que no lo es", afirma. "¿Es fácil que confiemos en ellos si no confiamos en nosotros mismos? Tampoco lo es, Ergum, el punto de partida está en nosotros mismos".

El profesor cree que "debemos echarnos una mirada interior a ver qué sucede con nuestra confianza ya que, como suele decir Humberto Maturana, nacemos en confianza. Es una confianza instintiva, que nos adelanta que nada nos faltará. Pero, con el tiempo y de cara a proteger nuestra supervivencia, se nos enseña a desconfiar de lo que nos dicen, de las experiencias propias y de las prestadas",

argumenta.

Y ahí aparece uno de los grandes dilemas: "Si confiamos demasiado, corremos el riesgo de que nos engañen pero si no confiamos, perdemos todo tipo de oportunidades de relacionamiento, de descubrimiento. Hablamos pues, siempre aquí de la confianza inteligente. Confianza que tenemos que particularizar, analizar, contextualizar y actualizar", explica.

Lo mismo sucede con la autoconfianza: "No se trata de sentirnos todopoderosos a toda costa ni, en el otro extremo, considerar que somos una poca cosa ya que, atención, la humildad es una potencia de los poderosos, de los que saben que no saben pero al mismo tiempo, son capaces de alcanzar todo aquello que se proponen, lo cual constituye una pura paradoja", argumenta.

Desde un nivel alto de autoconfianza "somos capaces de poner en marcha lo que todavía no es pero puede llegar a ser, lo que nos permite ir hacia nuestro sueño, que es lo que alumbra nuestra vida".

Y otra paradoja: "Desde la autoconfianza aceptamos nuestra vulnerabilidad. Y esa es nuestra fuerza. Sabemos que somos, seguramente, la especie más vulnerable de la creación y al mismo tiempo la que más se ha desarrollado desde sus inicios".

Friedrich Nietzsche dijo: "el que no tiene confianza en sí mismo miente siempre", así pues, "se trata de trabajar de continuo nuestro nivel óptimo de autoconfianza. Es un trabajo actitudinal. Somos, cada uno de nosotros los únicos que podemos determinar qué actitud elegir ante cualquier acontecimiento", sostiene el profesor. "Alguien dijo aquello de que lo importante no es lo que nos pasa sino lo que hacemos con lo que nos pasa. Nuestra perspectiva y actitud ante cualquier acontecimiento nos puede hundir o levantar". Como decía Victor Frankl "esa actitud nadie te la puede quitar". Pero, "¿y cómo ir trabajando nuestra autoconfianza? ¿y la de nuestros hijos?", se pregunta. Gasalla cree que debería ser tratada, trabajada en base a cinco parámetros que la constituyen.

Autoconcepto: Se refiere al concepto, a la creencia que cada uno tiene de sí misma/mismo.

Autoestima: "Se trata del cómo nos queremos, nos amamos. En qué posición nos colocamos en nuestra escala de querer".

Autocrítica: "Es cuestión de sacar nuestro observador y que analice cuáles son nuestras fortalezas y cuáles nuestras áreas de mejora".

Autoeficiencia: "Se trata de traer al presente nuestros logros".

Autodisciplina: "Se refiere a la capacidad de autoimponernos tareas o procesos que entrañan dificultad, nos los exigimos libremente y hacemos sistemáticamente".

Y como dice Ralph Waldo Emerson, "Si perdiera la confianza en mí mismo tendría el Universo en mi contra".

**Datos de contacto:**

Agencia Mad & Cor

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>