

Cómo convivir con adolescentes

Una guía para que padres e hijos
se entiendan en el día a día durante la adolescencia.



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Autora

Marisa Magaña Loarte.
Licenciada en Psicología Clínica. Experta en educación infantil.
Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

Dirección Creativa

Mi Querido Watson. / equipocreativo.

Fotografías

Laura Algibez.

Edita

Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Imprime
B.O.C.M.

Deposito Legal: M-00.000-2007

Introducción	7
Ser yo, ser padre	10
Tipos de padres, efectos sobre los hijos	11
Los perfeccionistas, exigentes, rígidos.	11
Los despreocupados, pasotas, permisivos.	13
Los ambivalentes, inestables, cambiantes.	14
Los equitativos, democráticos y firmes.	14
Los culpabilizadores, chantajistas, manipuladores.	15
Los miedosos, protectores, alarmistas.	17
Ejercicio: identificación de la respuesta espontánea.	18
Adolescentes, padres: ¿sómos tan distintos?	26
Los “padres de antes”.	26
La clave: adaptarse a los cambios.	28
Los “padres de ahora”.	29
Ejercicio: constatando las diferencias.	31
Principales características de los adolescentes	32
Importancia de los cambios físicos	33
Estrenando cuerpo. Territorio corporal, asunto propio.	34
Yo quiero ser (como) tú.	34
Cómo podemos ayudarles.	35
Ejercicio: “en el pueblo en donde yo nací”.	36
Aspectos psicoafectivos	36
Ejercicio: “la marea”.	37
Búsqueda de la identidad. Pienso con las ideas de otros luego no existo.	38
Libertad... protegida. Miedo a ser libre.	39
El egocentrismo adolescente.	40
Ejercicio: “mi hija es como una veleta”.	42
La socialización del adolescente	42
La importancia de los amigos.	43
Ejercicio: testimonios “los amigos en las diferentes etapas”.	45
El papel de la familia.	46
Ejercicio: testimonios “mi familia y yo”.	48
Otros agentes socializadores.	48
La comunicación con los adolescentes; cuanto menos, conflictiva	50
¿por qué no me lo cuentan? principales causas por las que los adolescentes no hablan con sus padres	51
Ejercicio: buscando excusas.	51
Algunos testimonios de adolescentes.	53
Ejercicio: identificar la dificultad de comunicación.	53
Habilidades de comunicación con los hijos	54
Una buena escucha vale más que mil palabras.	55
La empatía; descubriendo al adolescente que llevamos dentro.	56
Ejercicio: el relato de Miriam.	56
Ejercicio: el enfado de Andrés.	58
Con asertividad suena mejor.	60
Ejercicio: el grado de asertividad.	61
El diálogo es posible. Del monólogo al diálogo.	63
Ejercicio: construyendo el diálogo.	63
Cuadro de habilidades.	66

¡No sé qué me pasa!; la alfabetización emocional	68
Baja autoestima, fuente de conflictos	69
Ejercicio: valorarse no siempre es fácil.	69
Cómo se fomenta la autoestima.	70
Cuándo hay un problema de autoestima.	73
¿Cómo podemos fomentar la autoestima del adolescente?	74
La sexualidad en la adolescencia	75
Las primeras experiencias.	76
Testimonios de adolescentes.	76
Cómo hablar de sexo con un adolescente.	77
Informar, ¿hasta dónde?	78
Ejercicio: testimonios “lo que mis padres me han contado”.	79
Cómo manejar situaciones relacionadas con la sexualidad con nuestros hijos.	79
Ejercicio: Mis dificultades para hablar de sexo con mis hijos.	81
Las conductas de riesgo en la adolescencia	82
¿Cómo pueden los padres facilitar recursos a sus hijos?	83
Ejercicio.	85
Conductas de riesgo: ¿prohibir o moderar?	86
¿Qué pueden hacer los padres ante las conductas de riesgo?	88
Testimonio.	90
La necesidad de educar en los límites y las normas	92
¿Por qué son tan necesarios los límites y las normas?	93
Relato.	94
Cómo establecer normas de forma eficaz	95
La flexibilidad de las normas	96
Ejercicio.	97
Qué hacer cuando no cumplen las normas	98
El problema del castigo.	99
Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes	101
Métodos para modificar conductas sencillas	102
Negociaciones.	102
El contrato.	102
Resolución de problemas; enseñando a pensar.	103
Sistema de incentivos por puntos o fichas.	104
Cómo modificar conductas complejas	104
Ejercicio.	106
Cómo identificar pensamientos irracionales.	107
A modo de conclusión	108

Introducción.

Autora: Marisa Magaña Loarte.

Licenciada en Psicología Clínica. Experta en educación infantil.

Profesora del Centro de Humanización de la Salud.

Educación en valores implica irremediablemente poner en tela de juicio los propios. Hablar de tolerancia significa interrogarnos sobre ella; plantearnos si hay coherencia entre la propia forma de pensar y de vivir, entre los pensamientos y los sentimientos. Educar a los menores en la paz, por ejemplo, va mucho más allá de transmitir el concepto. Hablar de paz nos exige vivir cotidianamente en la paz. Intentar enseñar a los nuestros que es positivo querer a uno mismo y valorarse en lo bueno, está modulado por su percepción de cómo nosotros nos valoramos, nos respetamos y nos hacemos respetar.

En definitiva, educar en valores requiere o debería requerir mucho más de lo que a simple vista podría parecer. Inculcar en los jóvenes -como reza el currículo educativo- normas, valores y actitudes, exige de nosotros algo mucho más contundente que aprender a enseñar. Nos demanda, ante todo, aprender a ser.

La familia, como todos sabemos, constituye la piedra de toque de la educación. Desde los primeros momentos de vida del niño, el entorno familiar influye de manera incesante en el desarrollo de su personalidad, así como en la formación de actitudes y valores.

La escuela también es otro agente socializador de importancia, pero la realidad es que cuando llegan

a ella los niños y niñas ya llevan consigo unos esquemas de actuación y comportamiento determinados, fruto, sin lugar a dudas, de las experiencias y aprendizajes vividos.

Es por esta razón, que la familia, independientemente del tipo que sea, debería constituir un espacio vital equilibrado fundamental para el desarrollo óptimo de la personalidad del niño.

La educación en valores, pues, no debe quedar circunscrita al ámbito escolar. Sino que familia y sociedad son espacios sociales fuertemente comprometidos con esta responsabilidad.

Siguiendo este hilo conductor consideramos apropiado destacar el papel de los padres en dicha labor educativa.

“Educar en valores requiere o debería requerir mucho más de lo que a simple vista podría parecer”

Nos guste o no, los padres constituimos el principal anclaje de nuestros hijos en la sociedad, de tal modo que el comportamiento que estos chicos, futuros hombres y mujeres, plasmarán en su entorno social, será producto en gran medida de lo que se les haya sabido inculcar en sus años de infancia y adolescencia.

Cualquier situación reiterada que se dé dentro del hogar, será considerada como normal por parte de la infancia, de ahí que una pieza clave a la hora de transmitir valores sea la vivencia de la igualdad; igualdad en el trato que se desarrolla en las relaciones familiares, de padres a hijos, entre hermanos o en la pareja.

Igualdad de oportunidades, es decir, que no se discrimine en la convivencia diaria por razones de sexo, de capacidad intelectual, etc.

En definitiva, la igualdad, en todas sus acepciones debe ser un valor en alza, que como venimos diciendo sólo puede ser legado mediante el proceso de “ósmosis vivencial”, es decir, absorbido e interiorizado a partir de la propia actitud del que lo trasmite.

Muchos de los conflictos que actualmente se producen en el seno familiar radican en desigualdades estructurales basadas en diferenciaciones de trato, de responsabilidad, de desarrollo.

“Es bueno hacer reflexionar a los nuestros con preguntas que les enseñen a ponerse en el lugar de los otros”

Una equivocada resolución de conflictos podría desembocar en violencia familiar. Nuestra posición sobre la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones: física, psicológica, social, económica, etc., es, pues, de tajante rechazo, puesto que vulnera los Derechos Humanos y las libertades fundamentales.

La educación en y para la paz, es sin lugar a dudas, la única forma de prevenir la violencia. Como decíamos más arriba, educar en la paz significa buscarla de forma activa. Evidentemente no es lo mismo estar en contra de la guerra que a favor de la paz.

Otra palabra clave en la ardua, aunque gratificante tarea de la convivencia en valores es la solidaridad. Es necesario ser y hacer conscientes a nuestros hijos de que el reparto de la economía, de la cultura y de la salud es desigual, y que un reparto desigual de bienes debe empujar indiscutiblemente a la capacidad de compartir (otro valor importante) nuestro dinero, nuestra experiencia, nuestros conocimientos, porque hay mucho por educar en todas las edades. La austeridad, enseñar a no despilfarrar y a no vivir por encima de nuestras posibilidades. No ser egoísta y acaparar más de lo que necesitamos para vivir, etc., son algunos caminos.

Es bueno hacer reflexionar a los nuestros con preguntas que les enseñen a ponerse en el lugar de los otros, como por ejemplo: si en vez de nacer aquí hubieses nacido en Ruanda ¿qué le dirías a un chico como tú?

Irremediablemente hablar de ponerse en el lugar del otro nos provoca el encuentro con otro valor que debería estar altamente cotizado pero que por desgracia está en desuso: la tolerancia.

Ser tolerante podría definirse como la capacidad de aceptar al otro tal y como es. Pero no podemos educar en la tolerancia si antes no hemos enseñado a nuestros hijos

a tener espíritu crítico, es decir, hacerles ver que no todo es tolerable, y que es importante que no acepten como válida cualquier idea o manifestación de opinión que vaya en contra de los principios humanos, como por ejemplo la violencia.

Una manera relativamente sencilla de enseñar a los más jóvenes a diferenciar entre ser crítico y ser intolerante es transmitirles la idea de que todas las personas por el hecho de serlo, independientemente de su sexo, raza, credo o condición, deben ser respetadas, pero lo que esa persona dice o hace sí puede ser puesto en tela de juicio y rechazado llegado el caso.

Cada familia tiene su propia manera de transmitir valores a los suyos. Desafortunadamente hay ocasiones en que el noble sentido del valor se ve desvirtuado por ser transmitido de forma errónea; la severidad disfrazada de disciplina, la confianza impuesta y no generada, la comunicación unidireccional presentada ante el hijo como diálogo, etc.

Sabemos que educar, en muchas ocasiones no es fácil, los padres percibimos cómo nuestros hijos pequeños nos miran con un sentimiento de admiración similar al que profesan hacia los héroes y heroínas de sus cuentos infantiles y nos sentimos aterrados. No sabemos si estaremos a la altura, si sabremos acertar con el gesto y la palabra, si podremos a fin de cuentas ayudar a esas “pequeñas” personas que tenemos delante a ser el día de mañana hombres y mujeres honestos y felices.

Con nuestro sincero deseo de poder apoyar a estos padres y madres que, como nosotros mismos, a veces se sienten sobrepasados por la gran responsabilidad que han adquirido, hemos escrito esta guía. Consta de siete capítulos que afrontan estos temas: “ser yo, ser padre”, principales características de la adolescencia, la comunicación con los adolescentes, la alfabetización emocional, las conductas de riesgo en la adolescencia, la importancia de las normas y los límites. Así mismo, contiene ejercicios y testimonios que podrán utilizarse individualmente o en grupo.

Ser yo, ser padre.



“Para poder vivir y crecer con nuestros hijos, necesitamos primero, aprender a vivir con nosotros mismos”

Cuando padres, madres, profesorado y, en definitiva, personas responsables del cuidado de los adolescentes recurren a determinados profesionales preocupados por su educación, casi siempre plantean sus inquietudes tomando como referencia la conducta de los menores: “es un chico muy rebelde”, “va a lo suyo y no escucha a nadie”, “sólo le importan sus amigos”, etc.

En contadas ocasiones, los adultos responsables se cuestionan si estas “malas” conductas tendrán algo que ver con sus propios comportamientos, por no hablar de sus actitudes o expectativas. “¿Qué tiene que ver que yo piense que mi hija no sirve para estudiar con que ella llegue tarde a clase?” Probablemente mucho. Cuando los hijos se sienten minusvalorados por sus personas de referencia, intentan llamar su atención con conductas que suelen provocar enfado y preocupación. Es evidente, cuando la valoración no se da de forma voluntaria, hay que provocarla.

Ser padres nos obliga a definir el sentido de la vida que queremos ofrecerles. Para poder vivir y crecer con nuestros hijos, necesitamos primero, aprender a vivir con nosotros mismos, porque nadie puede ser mejor padre o madre que persona.

Por todo esto, antes de comenzar a leer sobre ellos, vale la pena reflexionar unos minutos sobre uno mismo: ¿qué tipo de persona soy yo?, ¿soy un padre honesto?, ¿soy coherente a la hora de dar y recibir cariño?, ¿me conocen mis hijos tal como soy?, ¿y yo a ellos?

Tal vez los siguientes párrafos le ayuden a contestarse.

Tipos de padres, efectos sobre los hijos

Antes de describir pautas para la relación con los hijos, es oportuno comprenderse a uno mismo en el rol de padre o educador.

Algunos sentimientos frecuentes en los padres son los siguientes:

■ Miedos: “¿qué le pasará allí donde yo no puedo controlarle?” (sexo, drogas, violencia...).

■ Sentimientos de culpa: “no lo hice suficientemente bien”, ¿qué he hecho mal?

■ Sentimientos de inutilidad: “ya no nos necesitan como antes, ya no me cuenta sus cosas, ya no es mi bebé”.

■ Sentimientos de desesperación: “¿cuándo dejará de ser un crío y se comportará de forma responsable?”, “¡qué paciencia hay que tener!”, “¡no lo entiendo, no sé comunicarme con él!”.

Existen diferentes clasificaciones de tendencias en el ejercicio de esta responsabilidad. Presentamos a continuación una descripción que puede sernos útil para comprender diferentes dinámicas, así como para reconocerse más en alguna de ellas que en otras.

Los perfeccionistas, exigentes, rígidos (A)

Son aquellos padres que nunca tienen bastante, imponen normas rígidas e inflexibles a sus hijos sin dar lugar a la argumentación o a la

manifestación de cualquier tipo de discrepancia.

Suelen ser personas con una fuerte percepción de falta de control sobre su vida en general, tratando de compensar dicha falta con gritos e imposiciones amenazantes. Valoran por encima de todo el cumplimiento de las normas, creen que sus hijos deben obtener el mejor rendimiento del que son capaces, aunque para ello deban sacrificar su tiempo de ocio y descanso.

Por lo general, son padres “evitadores”, no queriendo conocer en absoluto las consecuencias emocionales que sus exigencias producen en sus hijos. Les cuesta mucho empatizar con éstos, impidiendo el acercamiento emocional, ya que esto les supondría conocer el gran malestar que sienten sus hijos ante la situación y los sentimientos encontrados que experimentan hacia ellos.

“Los hijos de padres muy rígidos y severos guardan sentimientos reprimidos de rabia y rencor hacia ellos”

A este tipo de padres, les cuesta aceptar la crítica tanto de sus hijos como de sus iguales.

Los hijos de padres rígidos y exigentes aprenden a ser dependientes, irresponsables y poco razonadores. No hacen las cosas por sus consecuencias positivas sino por evitar el castigo. Esta desmotivación intrínseca fomenta que sólo obedezcan en presencia de la figura de autoridad.

En términos generales los hijos de padres muy rígidos y severos guardan sentimientos reprimidos de rabia y rencor hacia ellos. Dichos sentimientos suelen ser manifestados a través de conductas de rebeldía cuando están con sus iguales en ausencia de figuras de autoridad.

Carta de un padre a su hijo

Era una mañana como cualquier otra. Yo, como siempre, me hallaba de mal humor. Te regañé porque estabas tardando demasiado en desayunar, te grité porque no parabas de jugar con los cubiertos y te reprendí porque masticabas con la boca abierta. Comenzaste a refunfuñar y entonces derramaste la leche sobre tu ropa. Furioso te levanté por los cabellos y te empujé violentamente para que fueras a cambiarte de inmediato. Camino del colegio no hablaste. Sentado en el asiento del coche llevabas la mirada perdida. Te despediste de mí tímidamente y yo sólo te advertí que no te portaras mal. Por la tarde, cuando regresé a casa después de un día de mucho trabajo, te encontré jugando en el jardín. Llevabas puestos unos pantalones nuevos y estabas sucio y mojado. Frente a tus amiguitos te dije que debías cuidar la ropa y los zapatos, que parecía no interesarte mucho el sacrificio de tus padres para vestirme. Te hice entrar a la casa para que te cambiaras de ropa y mientras marchabas delante de mí te indiqué que caminaras erguido. Más tarde continuaste haciendo ruido y corriendo por toda la casa. A la hora de cenar arrojé la servilleta sobre la mesa y me puse de pie furioso porque no parabas de jugar. Con un golpe

sobre la mesa grité que no soportaba más ese escándalo y subí a mi cuarto. Al poco rato mi ira comenzó a apagarse. Me di cuenta de que había exagerado mi postura y tuve el deseo de bajar para darte una caricia, pero no pude. ¿Cómo podía un padre, después de hacer tal escena de indignación, mostrarse sumiso y arrepentido? Luego escuché unos golpecitos en la puerta. “Adelante” dije adivinando que eras tú. Abriste muy despacio y te detuviste indeciso en el umbral de la habitación. Te miré con seriedad y pregunté: ¿Te vas a dormir?, ¿vienes a despedirte? No contestaste. Caminaste lentamente con tus pequeños pasitos y sin que me lo esperara, aceleraste tu andar para echarte en mis brazos cariñosamente. Te abracé y con un nudo en la garganta percibí la ligereza de tu delgado cuerpecito. Tus manitas rodearon fuertemente mi cuello y me diste un beso suavemente en la mejilla. Sentí que mi alma se quebrantaba. “Hasta mañana, papito” me dijiste. ¿Qué es lo que estaba haciendo?, ¿porqué me desesperaba tan fácilmente? Me había acostumbrado a tratarte como a una persona adulta, a exigirte como si fueras igual a mí y ciertamente no eras igual. Tú tenías unas cualidades de las que yo carecía: eras legítimo, puro, bueno y sobre todo, sabías demostrar amor. ¿Por qué me costaba tanto trabajo?, ¿por qué tenía el hábito de estar siempre enfadado?, ¿qué es lo que me estaba sucediendo? Yo también fui niño. ¿Cuándo fue que comencé a contaminarme? Después de un rato entré a tu habitación y encendí una lámpara con cuidado. Dormías profundamente. Tu hermoso rostro estaba ruborizado, tu boca entre-

abierta, tu frente húmeda, tu aspecto indefenso como el de un bebé. Me incliné para rozar con mis labios tu mejilla, respiré tu aroma limpio y dulce. No pude contener el sollozo y cerré los ojos. Una de mis lágrimas cayó en tu piel. No te inmutaste. Me puse de rodillas y te pedí perdón en silencio. Te cubrí cuidadosamente con la manta y salí de la habitación. Si vives muchos años, algún día sabrás que los padres no somos perfectos, pero sobre todo, ¡ojalá te des cuenta de que, pese a todos mis errores, te amo más que a mi vida!



Los despreocupados, pasotas, permisivos (B)

Estos padres se caracterizan por la falta de proposición o de negociación de normas. Llegan a concretar únicamente un mínimo que garantiza la convivencia sin conflictos.

A estos, no les suponen ningún problema los comportamientos desadaptativos de los hijos, siempre que no alteren el orden convivencial, y en pocas ocasiones corrigen conductas.

Su pasividad se manifiesta no solamente en la ausencia de normas. La falta de apoyo a la hora de resolver problemas cotidianos,

escolares, económicos, de horarios, también se hace patente.

Ofrecen un escaso soporte emocional y expresan de forma neutra sus emociones. Existe una falta de interés explícito por conocer los gustos y valores de sus hijos. Tienden a evitar, de esta manera, la espontaneidad de ideas o sentimientos así como los diálogos y conversaciones familiares, tan necesarios en la infancia y adolescencia para formar el autoconcepto y la valía personal.

Estas actitudes en los padres, dan lugar a hijos egocéntricos y desobedientes. Propician niños caprichosos, a los que les cuesta compartir con los demás sus cosas, puesto que nunca se les a enseñado a hacerlo. Los adolescentes que crecen en este tipo de ambientes, lo hacen con sentimientos ambivalentes, que se debaten entre la sensación positiva de poder hacer lo que quieran y el sentimiento de falta de protección y cariño que genera el no tener límites a los que aferrarse.

A veces ocurre que ante padres excesivamente permisivos los hijos suelen buscar sustitutos en amigos o hermanos mayores.

Los ambivalentes, inestables, cambiantes (C)

Este tipo de padres, son aquellos que, dependiendo de su estado de ánimo, fluctúan de la represión y el castigo al diálogo y la permisividad. No tienen un esquema mental claro de lo que quieren transmitir a sus hijos, por lo que se dejan llevar por el sentimiento del momento sin considerar las

consecuencias que su comportamiento conllevará.

Son padres que un día imponen una norma básica de comportamiento y al día siguiente no dan ninguna importancia al incumplimiento de ésta.

Producen gran desconcierto en sus hijos por la variabilidad del nivel de exigencia hacia ellos.

Propician inestabilidad emocional e inseguridad y dificultan el proceso del conocimiento de sí mismos, quedando muy poco definidos los límites, normas y sobre todo lo que se espera de ellos.

Por lo general, los hijos no suelen tomar en serio a este estilo de padres, por lo que ni son temidos sus castigos ni valorados sus elogios.

Los hijos educados en este entorno crecen inseguros, puesto que al no tener como modelo referente una conducta estable, no crean hábitos de comportamiento, ni esquemas mentales precisos ni conocimiento de las expectativas de los padres hacia ellos.

Los equitativos, democráticos y firmes (D)

Por lo general, estos padres intentan pedir a sus hijos en función de las posibilidades que perciben en ellos.

A la hora de implantar normas y límites, están abiertos a negociaciones y contra argumentaciones. Son flexibles e intentan tener en cuenta intereses, opiniones y necesidades de sus hijos.

Potencian en ellos el sentido crítico, el espíritu de colaboración y la lógica de la argumentación. Su educación en el valor de la autonomía les genera actitudes y comportamientos de responsabilidad y esfuerzo.

No huyen de las situaciones conflictivas, sino que las afrontan desde el diálogo y la comunicación asertiva. Inculcan a sus hijos la importancia de respetar opiniones contrarias a las propias.

Suelen ser padres con alto grado de control emocional, teniendo facilidad para expresar adecuadamente sus emociones.

Son poco proteccionistas y animan a sus hijos a afrontar sus problemas de forma autónoma, estando disponibles por si los necesitan.

Las normas o límites que son innegociables, no son impuestas “porque sí” o “porque no”, sino que se argumenta y razona la importancia de su cumplimiento.

Los hijos de padres democráticos reciben un modelo de conducta equilibrado y justo, lo cual les otorga seguridad y equilibrio emocional.

El hecho de que estos padres pidan opinión a sus hijos y la valoren positivamente es de vital importancia, pues a través de la valoración de los padres, referentes para los hijos, es como estos aprenden a valorarse a sí mismos, a quererse, a respetarse

y hacerse respetar y en general a ir formando una sana autoestima.

Otro legado importante de este tipo de padres es el ejemplo, a través de su propio comportamiento, del control de emociones. Saben encauzar esos primeros impulsos de rabia, agresividad o desesperanza que puede provocar el no conseguir lo que desean.

Son padres que tratan de hacer entender a sus hijos que las cosas deben hacerse por el propio placer de hacerlas y que no surgen porque sí, sino como consecuencia de sus actos.



Los culpabilizadores, chantajistas, manipuladores (E)

Algunos padres, cuando se sienten incapaces de conseguir que sus hijos realicen alguna conducta o se comporten como ellos desean, utilizan de forma recurrente el chantaje, el pequeño soborno, o incluso la culpabilización.

En términos de eficacia, podríamos decir que recurrir a estas alternativas, por lo general “les funciona”; es decir, el niño suele realizar la conducta requerida por los padres, pero a nadie la pasará inadvertido el hecho de que tan importante como lo que uno hace, es el por qué lo hace, puesto que ese “por qué” va a determinar en gran medida comportamientos futuros que contribuirán a la estabilidad emocional.

El niño que obedece a sus padres y ejecuta una conducta, que en última instancia ni siquiera entiende, por sentimientos de culpa o porque con ello conseguirá salirse con la suya en otro ámbito, no está aprendiendo, en ningún modo, el sentido del respeto. No se le ayuda así a descubrir el beneficio intrínseco ni el sentimiento de valía que implica realizar un trabajo bien hecho.

Muy al contrario, cuando un padre se comunica con sus hijos en términos culpabilizadores, (“no quieres venir con nosotros de viaje porque ya no nos quieres, nos has abandonado por tus amigos...”), o en términos de chantaje y manipulación, (“si hoy eres bueno y no me molestas, mañana no vas a clase de inglés”), no está transmitiéndoles en absoluto un aprendizaje educativo.

“los hijos deben percibir los sentimientos de cariño provenientes de sus padres como algo sólido, estable e incondicional”

La manipulación del comportamiento de los hijos mediante el “chantaje emocional”, les transfiere un mensaje erróneo y contradictorio: “si no me obedeces es porque no me quieres”, “me porto mejor con tu hermano porque no me hace sufrir tanto como tú”, dando lugar a la transmisión implícita de que el cariño, y en general los sentimientos, son comerciables y que pueden usarse como moneda de cambio para conseguir lo que uno quiere.

Otra consecuencia importante derivada de este estilo de comuni-

cación, es la connotación moral que los hijos hacen de este hecho. Tal y como venimos diciendo, en la infancia y preadolescencia, el principal modelo de referencia para los hijos son los padres. Es de esperar, por tanto, que el niño que escucha a sus padres hablar en estos términos, entienda que son argumentos válidos y los incluya en su escala de valores dentro de la categoría de lo bueno y positivo.

Por último, debemos tomar conciencia de que comentarios de este calibre dan lugar a una percepción absolutamente voluble de los sentimientos, sujetos a preferencias y caprichos, pudiendo cambiar de un día para otro, en función de cosas tan superfluas como hacer o no la cama, por ejemplo.

Todas estas circunstancias hacen que se vaya desarrollando en el adolescente un gran sentimiento de falta de control.

Como veremos más adelante, los hijos deben percibir los sentimientos de cariño provenientes de sus padres como algo sólido, estable e incondicional, requisito fundamental para que se sientan seguros y valorados.

Como en cualquier estilo de padres, aquellos con tendencias culpabilizadoras y proclives al chantaje, no sólo las manifiestan en la relación con sus hijos, más bien suelen mantenerlas presentes en todos los ámbitos de su vida, en el trabajo, con los amigos, en la pareja, etc. Este hecho, sin duda, potencia aún más la transmisión de dicho estilo.

La falta de disposición para cambiar de actitud suele ser un conti-

nuo en los padres dados a utilizar este tipo de manipulación. El motivo de la contundencia de estos hábitos de conducta suele estar en el poder de persuasión que, por lo general, tienen sobre los hijos, consiguiendo de ellos de forma inmediata o a muy corto plazo lo que se desea. Esta consecuencia es vivida de una forma tan positiva por los padres que suele prevalecer sobre las potenciales desestabilidades psicoafectivas que podrían desarrollar sus hijos en un futuro.

Los miedosos, protectores, alarmistas (F)

Cuando sentimos temor ante alguna situación, resulta difícil no transmitírselo a quienes más queremos. Esta dificultad suele acrecentarse cuando esas personas queridas son percibidas como responsables o absolutamente nuestra. Si a este hecho le añadimos sus pocos años, junto con la falta de experiencia que esto conlleva, podremos entender la imposibilidad de algunos padres para no caer en la sobreprotección y el alarmismo.

Cualquier persona que tenga pánico a las alturas, habrá percibido en más de una ocasión la sensación que se experimenta cuando ve a alguien al borde de un acantilado o asomado al ático de un enorme rascacielos. El miedo se siente de una forma tan intensa que es

casi como si lo estuviéramos viviendo en la propia piel.

Es cierto que el miedo es un sentimiento fácil de transferir, pero eso no debe hacernos perder la objetividad de las situaciones. No hay nada de malo en que un padre se preocupe por la seguridad de sus hijos y les intente advertir sobre los posibles peligros a los que pueden verse expuestos.

El problema aparece cuando esa protección empieza a convertirse en algo recurrente y desmedido, casi con tintes obsesivos, cuando los padres transfieren miedos desmesurados a situaciones o cosas que en términos reales no son en sí peligrosas.

Resumiendo, la protección se transforma en sobreprotección y la preocupación lógica en alarmismo cuando los padres tienen la incapacidad emocional de afrontar hechos consumados como que los hijos se caigan de la bicicleta, se pongan enfermos o fumen a escondidas un cigarro.

Las personas sobreprotectoras, tienden a legitimar sus conductas amparándolas bajo el abrigo del cariño; "lo hago por tu bien", "algún día me lo agradecerás", "si te pasara algo me moriría", etc.

Las consecuencias de estas actitudes temerosas, transmitidas por lo general de abuelos a padres y de éstos a sus hijos, suelen tener



sobre el adolescente repercusiones importantes.

Los seres humanos necesitamos experimentar, ponernos a prueba constantemente para comprobar lo que podemos hacer por nosotros mismos, y es así, enfrentándonos a situaciones nuevas, como vamos adquiriendo las estrategias necesarias para ir desarrollándonos en la vida.

Si por exceso de protección privamos a nuestros hijos de enfrentarse a estos conflictos ordinarios, ante la inevitable aparición de éstos, probablemente se bloquearán o desarrollarán conductas de evitación (no afrontamiento de los problemas).

Como resultado de esta concatenación de sobreprotecciones tendremos a un adolescente al que no se le ha dado la oportunidad de comprobar su valía, hecho que, sin duda, repercutirá en la formación de su autoconcepto.

El escritor F. Zorn relata de forma elocuente las consecuencias de haber sido excesivamente protegido durante su infancia: *“Durante mi juventud he estado alejado siempre de casi todas las pequeñas desgracias y especialmente de todos los problemas. Para decirlo con más precisión: nunca tuve problemas, en realidad no tuve problemas en absoluto. Los que me evitaban en mi infancia no fueron el dolor o la desgracia, sino los problemas en sí, y con ellos también la capacidad de afrontarlos. [...] Yo no crecí en un mundo infeliz sino en un mundo mentiroso. Y si algo es mendaz, la desgracia no se hace esperar mucho; viene por sí sola, naturalmente.”*

Ejercicio:

Identificación de la respuesta espontánea

El siguiente ejercicio tiene como finalidad ayudar a identificarse con la tendencia más arraigada en uno mismo. Para ello se presentan a continuación diferentes casos o situaciones que nos podemos encontrar y posibles respuestas a cada uno. Se trata de elegir aquella con la que espontáneamente nos identificamos más.

Caso 1

Marta, 16 años, acaba de informar a sus padres de que Raquel, una de sus mejores amigas, tiene problemas con las drogas.

- 1** Me asustaría mucho, porque si su amiga se droga, a lo mejor también ella estaría tonteando y podría tener el mismo problema. Intentaría por todos los medios que mi hija se alejara de su amiga cuanto antes para evitar la tentación. Y, por supuesto, estaría muy pendiente de ella por si veo algo sospechoso.
- 2** La escucharía, pero evidentemente, si su amiga tiene un problema con las drogas, es algo que tiene que resolver ella con sus padres. Yo no tengo por qué meterme en ese asunto.
- 3** La escucharía y trataría de entender de qué manera le está afectando esta situación. Por supuesto, si decide ayudar a su amiga, le apoyaría en lo que pudiera. Es una situación propicia para saber lo que piensa mi hija sobre la droga y sus efectos.

do lugar le diría a sus amigas que se fueran para que se pusiera a ordenar todo.

- 2** Ante situaciones así, no siempre reacciono de la misma manera. Sinceramente depende del momento en que me pille. Si he tenido un día duro de trabajo reaccionaría con mayor hostilidad que si ha sido bueno.
- 3** Esperaría a que sus amigas se marchasen y entonces le explicaría que mantener cierto orden en casa es una norma básica de convivencia de obligado cumplimiento.
- 4** En realidad, después de estar todo el día sin ver a mis hijos, no me apetece regañarles nada más llegar. Probablemente lo terminaría recogiendo yo.
- 5** Llamaría a mi hija a mi habitación y le echaría una buena bronca. Le diría que se pusiera a recoger todo inmediatamente y que como pierde el control cuando está con sus amigas, que se olvidara de invitar a sus amigas a casa.
- 6** Me sentiría fatal. Le preguntaría si es esa la manera que ella tiene de agradecer que su padre/madre se esté matando a trabajar para sacarlos adelante. Si una hija hace eso a sus padres que vienen agotados de trabajar todo el día, es porque la importa bastante poco su esfuerzo.

Caso 4

Cuatro suspensos y una amonestación del director es demasiado para cualquier padre y los de

Guillermo, de 16 años, deben tomar una decisión cuanto antes.

- 1** Ante grandes problemas, grandes soluciones. Para empezar, le prohibiría salir con sus amigos el resto del curso. Le suprimiría todas las actividades extraescolares y reservaría plaza en un internado. Si al final del curso, la situación no ha mejorado, le matricularía en él.
- 2** Con 16 años ya sabe lo que hace y las consecuencias que puede tener. Es evidente que si no quiere estudiar, por mucho que yo le obligue, no lo va a hacer. El decide.
- 3** Le diría lo que realmente pienso, que no es un buen hijo, que está abusando de la confianza que le hemos dado y que, por supuesto, va a tirar por la borda el gran esfuerzo que estamos haciendo sus padres para sacarlo adelante.
- 4** Es evidente que ese comportamiento es sintomático de un problema de fondo. Por eso, antes de nada, le daría la oportunidad de que expresara lo que le está pasando. Independientemente de esto, le explicaría que su mala conducta le ha traído una serie de consecuencias que ha de cumplir.
- 5** Para mí los estudios son muy importantes y objetivamente creo que semejante situación se merece un castigo ejemplar, pero cuando intento ser duro con mi hijo y le veo sufrir, me vengo abajo y termino perdonándole.
- 6** Si mi hijo hace algo así, me daría uno de los disgustos más

grandes de mi vida. Hablaría inmediatamente con su tutor y el director y buscaría la ayuda de un buen profesional para ver si aún estamos a tiempo de hacer algo por nuestro hijo.



Caso 5

¿Qué pensaría si su hijo menor (14 años) lleva varios meses comportándose de forma extraña, casi siempre distante y con reacciones agresivas ante sus llamadas de atención?

- 1** Pensaría que son comportamientos propios de la adolescencia y que con el tiempo se irían normalizando.
- 2** Me preocuparía muchísimo. Si mi hijo se comporta así, seguro que es porque tiene algún problema serio: drogas, malas compañías, etc.
- 3** Pensaría que tal vez está pasando por un mal momento e intentaría manifestarle que estoy ahí para escucharle y ayudarle si me necesita.
- 4** Hay días en que los comportamientos raros de mis hijos me alarman muchísimo. Sin embargo, cuando oigo a otros padres comentar que les ocurre lo mismo, me relajo y me olvido del tema.

5 Pensaría que está metido en algún problema que, por supuesto, debe ser aclarado inmediatamente. Me enfadaría con él por no haberlo contado antes. En cuanto a las conductas agresivas, se las quitaría con una buena dosis de disciplina.

6 Hablaría seriamente con él; que se diera cuenta de que con ese mal comportamiento y esa agresividad nos está provocando muchísimo sufrimiento a toda la familia; que piense que - si le llamamos la atención es porque queremos lo mejor para él.

Caso 6

Claudia, de 13 años, es una chica con buenas dotes para la música. Lleva 3 años recibiendo clases de piano, pero cada vez debe dedicarle más tiempo y apenas si tiene un minuto libre para relajarse, por lo que cada día está menos motivada para seguir.

- 1** La obligaría a seguir. Los hijos deben entender que si se comprometen con algo, deben llevarlo a cabo hasta el final, aunque eso les suponga un esfuerzo. Es bueno enseñarles a exigirse a sí mismos desde pequeños.
- 2** Me preocuparía mucho por mi hija, porque seguramente el piano le está causando bastante estrés y estas cosas si se dejan pueden ir a más y convertirse incluso en depresión o algo peor. Estas situaciones hay que atajarlas cuanto antes.
- 3** Lo que mi hija decida hacer en sus ratos libres es cosa suya.

Mientras no abandone los estudios, que haga lo que quiera. Al fin y al cabo no es más que una extra-escolar.

- 4** Hablaría con ella, intentaría entender cómo se siente al no tener tiempo libre y juntos buscaríamos lo más satisfactorio. Las actividades extra-escolares son importantes, pero deben ser elegidas por los adolescentes porque les gusta.
- 5** No lo sé. Supongo que mi reacción dependería de lo que mi hija me contara, de lo que a mí me interese la música o de mi estado de ánimo en ese momento.
- 6** Le haría comprender a mi hija que sus padres hemos puesto nuestro esfuerzo y nuestras ilusiones en que llegase a tocar bien el piano y que no es justo que ahora porque tiene que esforzarse un poco más vaya a tirar todo por la borda.



Caso 7

Son las cinco de la madrugada y Pedro aún no ha llegado. Aunque últimamente se está desmadrando, sólo tenía permiso hasta las cuatro.

- 1** Me volvería loco/a. A partir de las cuatro y diez me hubiese

puesto a llamarle a su móvil; a él y a todos sus amigos, a los padres de sus amigos y si así no le localizo, me hubiera ido a buscarle a la calle. Si veo que sigue sin llegar, seguramente llamaría a la policía para ver si saben algo de él.

- 2** Cuando llegase a casa, le dejaría que me explicase todo lo que ha pasado y actuaría en función de la responsabilidad que hubiera tenido en el retraso. Por supuesto, le haría entender que avisar cuando va a llegar tarde es algo necesario que debe cumplir a toda costa.
- 3** En una ciudad grande, una hora de retraso tampoco es para alarmarse. Probablemente pensaría que ha perdido el autobús o algo así. Supongo que continuaría durmiendo porque aunque esté levantado no va a llegar antes.
- 4** Una hora de retraso es algo que no se puede consentir con o sin excusas. Si mi hijo me hace algo así, no pisa la calle en un tiempo. Y así no hay problemas de autobús ni de volver solo. En situaciones como éstas, el castigo es lo único que funciona para que obedezcan.

- 5** En estos casos, mi reacción depende mucho del momento; si no me despierto esa noche y me entero al día siguiente, mi reacción sería más tranquila. Le preguntaría qué le había pasado e intentaría razonar con él para que no volviese a hacerlo. Pero si me despierto y sufro la espera, probablemente sería más violento; le amenazaría con un buen castigo.

- 6** Que mi hijo llegue con una hora más de retraso y no me avise sabiendo que me desvivo por él y que me pongo enferma/o cada vez que llega tarde, significa ni más ni menos que es un egoísta y que le importan bastante poco mis sentimientos.



Caso 8

María, de 12 años, está cursando 6º de primaria y su profesora ha aconsejado a los padres que empiecen a darles alguna información sobre sexo para complementar la educación sexual que está empezando a dar en el colegio.

- 1** Si dan educación sexual en el colegio, no creo que necesite más información. Además, de esas cosas se va uno enterando con la edad.
- 2** Es curioso; si un amigo me hiciera esta pregunta le diría sin lugar a dudas que hablara con su hija. Opino que cuanto más información, menos riesgo. Pero cuando es la mía, la cosa cambia. ¿Cómo se le habla a una niña de 12 años de sexo? ¿Hasta dónde hay que llegar? ¿Y si no está preparada? No sé; creo que la situación me supera.
- 3** Creo que es necesario dialogar con los hijos, y contarles las

cosas como son, los riesgos pero también los aspectos positivos. Estar bien informados les ayuda a saber decidir y también a evitar problemas.

- 4** Mi hija sabrá lo que tenga que saber cuando yo como padre lo decida, y no cuando lo diga su profesora. Los padres somos los que conocemos verdaderamente a los hijos y sabemos si están preparados o no para hablar sobre sexo.
- 5** Tal y como están las cosas, lo más importante, y sobre todo siendo tan pequeños, es informales de la cantidad de riesgos que hay en la calle. Un embarazo es ya casi lo de menos, lo peor es si coge el sida o cualquier otra cosa. Hoy en día tener hijos adolescentes es una preocupación constante.
- 6** Claro que hay que hablar con los hijos de sexo y que entiendan la responsabilidad que tienen, decirles que antes de hacer las cosas que piensen en las consecuencias, que no solamente se destroran la vida ellos, también te la destroran a ti porque a esa edad tu me dirás que quién se hace cargo de los problemas, pues sus padres.



Caso 9

La mala suerte ha querido que Carla celebrara sus 15 años en la cama de un hospital. El mismo día de su cumpleaños se cayó de la moto de un amigo que iba algo bebido; el diagnóstico: una pierna rota, un mes de reposo y la moral por los suelos.

- 1 Los hijos hacen las cosas a lo loco sin pensar en las consecuencias y luego nos toca a los padres pasarlo mal y cargar con los problemas. ¡Madre mía, un mes sin poder moverse! Para ella, desde luego, es un fastidio, pero tiene que darse cuenta de lo que supone también para nosotros.
- 2 Mi hija sabe que tiene totalmente prohibido montar en moto y más si es con alguien que está bebido. Por mucha pierna rota que tenga, el castigo no se lo quita nadie. Que aproveche el tiempo de reposo sin salir para reflexionar la tontería que ha hecho y darse cuenta de lo que le ha traído desobedecerme.
- 3 Verdaderamente, romperse una pierna a los 15 años debe ser algo bastante traumático. Si mi hija está desmoralizada por la situación, intentaría ofrecerle apoyo no sólo físico sino también emocional. No creo que sea el mejor momento para reprochar su comportamiento. Más adelante hablaríamos de las consecuencias que éste ha tenido.
- 4 Sus padres no podemos hacer ya nada por evitar lo que le ha ocurrido. Tendrá que pasarlo como pueda. A los 15 años uno se recupera enseñada de estas cosas.

5 Parándome a pensarlo, creo que si mi hija se rompe una pierna por montarse en una moto con un chico bebido, es evidente que se merece una buena regañina, pero el hecho es que aunque se haya portado mal, verla sufrir me puede.

6 ¡Pobrecita, romperse una pierna en su cumpleaños! Bastante tiene la pobre con lo que la espera para que encima me enfade yo con ella. Todo lo contrario, la cuidaría lo mejor que pudiera e intentaría que sufriera lo menos posible y, por supuesto, que no se culpabilizara por lo que pasó.

Caso 10

La convivencia entre Alicia y su marido es cada vez peor, discuten continuamente y al final ella termina llorando, en muchas ocasiones sus hijos de 13 y 15 años son testigos de sus discusiones. ¿Cómo actuar?

- 1 En un caso así les diría a mis hijos que a veces la vida no es fácil y que hay que asumirla como viene, que con esa edad deben ser lo suficientemente mayores como para afrontar que sus padres tienen problemas y están pasando por un mal momento por lo que deben poner de su parte.
- 2 En primer lugar les pediría perdón por hacerles presenciar nuestras discusiones, después intentaría dialogar con ellos para saber cómo se sienten y cómo les está afectando esta situación.
- 3 No creo que a esa edad debamos cargar a nuestros hijos con

Cómo convivir con adolescentes.

nuestros problemas, les diría que hemos discutido por algún motivo pero que todo se va a arreglar para evitar que ellos vivan angustiados con tan pocos años.

- 4** Les hablaría de los problemas entre nosotros, les diría que tenemos dificultades para entendernos pero que lo estamos intentando por ellos para que no tengan que pasar por la separación de sus padres, supongo que así verían que aunque discutamos a ellos les queremos mucho.
- 5** Es difícil saber lo que les diría en un caso así, supongo que dependería de muchas cosas, de cómo estuviera yo de tocado/a, de cómo les viera a ellos, si están muy afectados intentaré quitarle hierro al asunto, si les veo más fuertes les hablaría con más claridad.
- 6** Intentaría no discutir delante de ellos pero a veces es inevitable. De todas formas todos hemos visto discutir a nuestros padres en casa y no por eso hemos tenido traumas.

Escribir en cada recuadro el número de la reacción elegida como la más parecida a la que usted habría tenido normalmente en la relación con el adolescente.

Caso 1:	Caso 6:
Caso 2:	Caso 7:
Caso 3:	Caso 8:
Caso 4:	Caso 9:
Caso 5:	Caso 10:

Hacer la propia gráfica marcando con un círculo los números puestos en los cuadros de anteriores.

	A	B	C	D	E	F
Caso 1	6	2	5	3	4	1
Caso 2	1	2	6	3	4	5
Caso 3	5	4	2	3	6	1
Caso 4	1	2	5	4	3	6
Caso 5	5	1	4	3	6	2
Caso 6	1	3	5	4	6	2
Caso 7	4	3	5	2	6	1
Caso 8	4	1	2	3	6	5
Caso 9	2	4	5	3	1	6
Caso 10	1	6	5	2	4	3

Contar en sentido vertical el número de círculos y ponerlo en la casilla correspondiente a cada letra y donde dice: "puntuación". Su estilo de respuesta es aquel que más puntuación haya obtenido. Sería deseable que predominaran las respuestas "D", que se corresponden con el estilo de padres equitativos, democráticos y firmes. Re-lea el comentario de cada uno de los estilos según el resultado que usted haya obtenido.

Respuesta	A			
	B			
	C			
	D			
	E			
	F			
Puntuación				
Tipo de respuesta				
Estilo dominante				

Adolescentes, padres; ¿sómos tan distintos?

Los “padres de antes”

“Antes había más respeto”. ¿Le suena? Probablemente sí. Y no es extraño pues contestaciones como estas o similares son, con diferencia, las mayormente referidas por los padres al ser cuestionados por las principales diferencias entre su propia adolescencia y la de sus hijos.

Efectivamente, este tipo de afirmaciones, más por uso que por certidumbre, se han convertido en una especie de comodín, que a falta de argumentos o de ganas de gestarlos, se acuñan como razón ante cualquier comportamiento inapropiado del adolescente.

Curiosamente cuando se les pregunta a estos mismos padres lo que entienden ellos por respeto, la situación varía y se rompe el consenso incluso entre la propia pareja. Para muchos, el respeto es sinónimo de obediencia, de cumplimiento de normas. Algunos consideran que tiene más que ver con cariño, admiración... Otros, sin embargo, opinan que respetar es pensar y entender las cosas de forma similar, y aún podríamos nombrar definiciones mucho más curiosas y variopintas. No es de extrañar, por tanto, que un término entendido de formas tan dispares sea echado en falta por uno u otro motivo.

Pero, ¿realmente antes había más respeto? Después de escuchar numerosos testimonios sobre cómo

fue la adolescencia y la educación de estos padres reivindicadores, aún a riesgo de parecer presuntuosos, nos atreveríamos a considerar que ciertamente antes los hijos obedecían más, pero dicha obediencia no siempre era consecuencia del respeto.

Conversación mantenida con un padre en un curso de comunicación con los adolescentes:

Padre: Desde luego los adolescentes de ahora nada tienen que ver con los de antes. Antes había unos valores, un respeto por los adultos; ahora no hay respeto por nada.

Ps: Mario ¿cómo eran las cosas cuando tú eras adolescente?

Padre: De entrada, la relación que yo mantenía con mis padres nada tenía que ver con la que tiene mi hijo con su madre y conmigo.

Ps: Crees que tú tuviste una mejor relación con tus padres. ¿Cómo era?

Padre: Pues para empezar, cuando mi padre decía algo no se me ocurría en absoluto discutir con él; le obedecía y punto.

Ps: Mario ¿y si no estabas de acuerdo con lo que él decía?

Padre: Es que no era cuestión de estar de acuerdo con él o no, era cuestión de respeto. Si mi padre decía, por ejemplo: “este fin de semana vamos al pueblo a ver a los abuelos”, pues el fin de semana se iba al pueblo, y ni a mi hermana ni a mí se nos ocurría decir: “yo no voy que tengo otros planes”, como me contesta mi hijo a mí.

Ps: Sí, imagino que no debe ser fácil aceptar una conducta tan distinta a la que a ti te enseñaron. Mario, y si le hubieras llevado la contraría a tu padre, ¿qué habría pasado?

Padre: Si le hubiera dicho, por ejemplo, que no quería ir al pueblo, que prefería quedarme, me habría obligado a ir de cualquier manera. Desde luego si le hubiera contestado como contestan ahora los chavales me hubiera dado una bofetada, sin lugar a dudas.

Ps: ¿Tenías mucho miedo a las represalias de tu padre?

Padre: Reconozco que mi padre enfadado me imponía bastante.

Ps: ¿Crees, que tal vez, a parte de por respeto, obedecías a tu padre también por miedo?

Padre: Sí, es cierto que el temor a que nos diera una bofetada o incluso a recibir una bronca era grande.

Ps: Supongo que esto no te haría sentir muy bien: ¿En aquellos años tenías una buena relación con tu padre?, ¿hablabas con él de tus cosas?

Padre: No existía una relación de confianza, si es a lo que te refieres. Tanto mi hermana como yo estábamos bastante distanciados de él, incluso de mi madre. Yo intimé algo más con mi padre cuando me hice mayor, pero tampoco demasiado.

Ps: Tu relación con tu hijo es distinta, ¿verdad?

Padre: Por supuesto; en ese sentido es bastante mejor, más

cercana. De hecho pensándolo bien creo que discutimos porque hablamos de todo.

Ps: ¿Quieres decir que tu hijo tiene una libertad para expresarse que tú no tuviste?

Padre: Sin duda, y soy consciente de que eso es bueno, pero tal vez ahí he sido demasiado permisivo porque a veces es bastante descarado.

Ps: A lo mejor, Mario, más que comparar a tu hijo contigo sería bueno compararle consigo mismo, es decir, trabajar con él esa hostilidad que a veces tiene sin que pierda la libertad de expresar sus opiniones como te paso a ti.

Padre: Es lo malo de comparar: que tienes que hacerlo tanto para lo bueno como para lo malo. Estoy de acuerdo en que es mejor tomarle a él mismo de referencia que compararle con nadie; además, sinceramente no me gustaría que mi hijo se sintiera tan cohibido como me sentía yo con mi padre.

Ps: Estupendo, me parece un buen punto de partida.



La clave: adaptarse a los cambios

A la hora de establecer diferencias entre los adolescentes de antes y los de ahora, la primera referencia que debemos tomar, siendo rigurosos, es la sociedad en la que les ha tocado vivir.

Costumbres, hábitos, comportamientos y el propio estilo educativo de cada padre va a estar, sin duda, delimitado por la sociedad en la que se halla inmerso. Visto desde esta perspectiva, a la hora de constatar dichas diferencias resultaría casi más revelador interrogar a los padres por las características de la sociedad en la que vivieron.

Haciendo memoria histórica, podremos recordar, unos por vivencia y otros por referencia, los enormes cambios a los que hubieron de hacer frente con sus hijos, los padres, ya abuelos, nacidos en la posguerra. Ignacio Elguero describe muy elocuentemente esta situación en su libro "Los padres de Chencho": "Nacieron en los duros años de la posguerra y vivieron una época en blanco y negro llena de ideología y disciplina... Crecieron pensando que los hombres no lloran, que la larga mili les hacía madurar, que el trabajo dignificaba, (eso sí, desde niños) y que la mujer era el "descanso del guerrero" según les habían enseñado".

Es cierto que "los padres de antes", en términos generales, eran severos, y como acabamos de leer, no fomentaban la expresión de opiniones entre los miem-

bros de la familia. Quizás esto fuera demasiado pedir para hombres y mujeres que hubieron de forjar su libertad conjugando en todas sus acepciones la primera persona del verbo "deber". No obstante, lo que sí hemos de reconocerles a estos padres abnegados es su capacidad para adaptarse a los cambios que les fue deparando la vida, evitando, como dice Elguero, "el desencuentro con sus hijos". "Ellos se adaptaron a los cambios que iban llegando... Vieron cómo los valores en los que se habían educado se transformaban a ritmo de libertad, y nosotros, sus hijos, nos distanciábamos de los comportamientos arcaicos de una sociedad pasada. Quisieron aplicar la disciplina heredada..., pero el tiempo y los cambios les quitaron poco a poco la razón y supieron rectificar a tiempo.



Cambiaron el cachete por el premio e intentaron que sus hijos e hijas estudiaran y fueran lo que en numerosos casos, no habían podido ser ellos. Son la última generación de padres severos: en casa, con los hijos, con la mujer, con los estudios, con la disciplina... y también la primera en comprender los cambios."¹

¹ Cfr. <http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2006/337/1142005167.htm>

Presentamos a continuación el siguiente "problema matemático" en tono de humor, que viene a ilustrar la necesidad de adaptarse a los cambios:

La enseñanza en España

Enseñanza de 1960

Un campesino vende un saco de patatas por 1.000 ptas.

Sus gastos de producción se elevan a $\frac{4}{5}$ del precio de la venta ¿Cuál es su beneficio?

Enseñanza moderna de 1970

Un campesino cambia un conjunto P de patatas por un conjunto M de monedas. El cardinal del conjunto M es igual a 1.000 ptas, y cada elemento vale 1 pta.

Dibuja 1000 puntos gordos que representen los elementos del conjunto M .

El conjunto F de los gastos de producción comprende 200 puntos gordos menos que el conjunto M .

Representa el conjunto F como subconjunto del conjunto M , estudia cuál será su unión y su intersección y da respuesta a la cuestión siguiente:

¿Cuál es el cardinal del conjunto B de los beneficios?

(Dibuje B con color rojo)

L.O.G.S.E

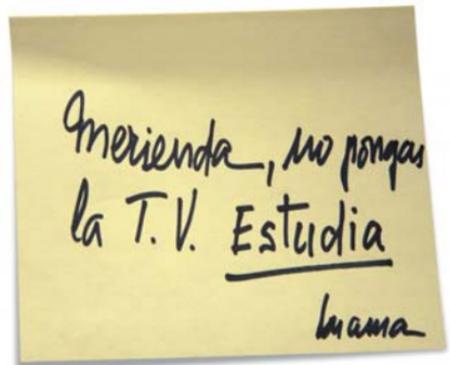
Un agricultor vende un saco de patatas por 1.000 ptas. Los gastos de producción se elevan a 800 ptas. y el beneficio es de 200 ptas. Actividad: subraya la palabra "patata" y discute sobre ella con tu compañero..."

Los "padres de ahora"

A primer golpe de vista podríamos considerar que las cosas han cambiado mucho hoy en día con respecto a tiempos pasados. Sin embargo, tomando como referencia lo hasta ahora expuesto, sería más coherente no dejarnos llevar por esta primera impresión y pararnos a reflexionar.

Teniendo en cuenta lo que les supuso a anteriores generaciones de padres adaptarse a los distintos ritmos de vida. ¿No podríamos pensar, que se trata más bien de un proceso de adaptación que tiende a repetirse de generación en generación entre padres e hijos para que exista un buen equilibrio entre la evolución y la permanencia de los valores? Pues todo parece indicar que sí.

El problema generacional surge cuando los padres, por miedo a perder estos valores que les fueron transmitidos, o por temor a no ser aceptados por sus hijos se posicionan en los extremos: autoritarismo o excesiva permisividad, ambas igualmente perniciosas.



¿Por qué percibimos tan diferentes a los adolescentes de hoy de los de épocas pasadas?

Principalmente por dos motivos: el primero tiene que ver con el vertiginoso avance tecnológico al que estamos asistiendo a partir de los últimos años del siglo XX. Dicho avance sin precedentes ha hecho aumentar de manera considerable las diferencias entre padres e hijos.

Ignasi de Bofarull, en su artículo “Nuestros hijos y las nuevas tecnologías” lleva estas diferencias tecnológicas al extremo:

“Si no profundizamos lo suficiente, podemos caer en lo que ya se denomina en algunos estudios como “ciberfractura” generacional. Es decir: el crecimiento de un abismo generacional que supone que nuestros hijos no nos entiendan porque no hablamos su idioma. Un abismo que señala que no sabemos por dónde van, qué les interesa ni qué les pasa por la cabeza.”

El segundo motivo está relacionado sin duda con el tipo de educación recibida por los padres. Como decíamos anteriormente, el problema en la educación de nuestros hijos venía cuando los padres nos posicionábamos en los extremos. Los múltiples cambios que ha experimentado la sociedad en las últimas décadas, sin duda, han traído consigo una nueva manera de educar. El hecho de vivir en una sociedad de bienestar, una mayor renta per cápita, etc., implica que los padres permanezcan fuera de casa muchas horas por motivos de trabajo. Los hijos en tanto, en el mejor de los casos, crecen siendo carne de extra-escolares, cuando no permanecen solos en casa hasta altas horas de la tarde que empiezan a llegar

sus padres: los llamados “niños llave”.

Bien, pues este hecho de no pasar demasiado tiempo con los hijos, con su correspondiente grado de autoculpabilización unido a un intento por no ejercer la disciplina de una forma tan autoritaria como vio hacer a su padre, podría desembocar en un exceso de permisividad que daría pie a la crianza de niños caprichosos, adolescentes rebeldes y consecuentemente, adultos insatisfechos.

Evitarlo es una tarea exigente, requiere firmeza y sobre todo una gran dosis de constancia, y prestar atención a los pequeños detalles del día a día. ¿Cómo enfrenta mi hijo los problemas?, ¿en cuántas ocasiones le doy lo que me pide aunque considere que no es lo más oportuno?, ¿le suelo permitir comportamientos indebidos por no tener problemas con él?, etc., son algunas cuestiones que nos pueden surgir.

Educar no siempre es fácil. Muchos padres de adolescentes comentan en los cursos la conveniencia de cambiar el pan que dicen traer los hijos debajo del brazo por un manual de instrucciones. Afortunadamente la personalidad humana es tan rica que no tendría cabida en ningún manual del mundo.

La educación de un hijo es una “labor” diaria, como dormir o comer. Si un día se come mal no pasa nada, lo importante es la continuidad. Recuerde que para crear un buen hábito nunca es tarde. Aunque su hijo ya no sea un niño y usted se sienta “mayor”, todavía hay mucho tiempo, ¿o acaso no es hoy el primer día del resto de sus vidas?

Ejercicio:

constatando las diferencias

¿Qué diferencias existían entre mi padre y yo adolescente?

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

¿Qué cambios debieron afrontar mis padres para entenderme mejor?

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

¿Qué diferencias existen entre mi hijo y yo hoy?

¿Qué cambios tendría que afrontar yo para entender mejor a mi hijo?

Principales características de los adolescentes.



“El intervalo temporal en el que transcurre la adolescencia comenzará a los 11-12 años y se extenderá hasta los 18-20 años”

La adolescencia, del latín *adolescere* -crecer, desarrollarse-, no es sólo una fase en el desarrollo psíquico del individuo hacia una supuesta madurez, sino también una transformación en algo nuevo que conlleva en sí lo antiguo. Nunca desaparece la infancia, así como nunca se accede a una madurez absoluta.

La adolescencia, como etapa de transición, se caracteriza por una serie de cambios físicos, psíquicos y sociales, vividos de una forma tan significativa que incluso algunos autores no han dudado en hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano. Por esta razón, resulta de vital trascendencia, a la hora de conocer las características más determinantes del adolescente, empezar por definir el periodo temporal en el que se encuadra.

El intervalo temporal en el que transcurre la adolescencia comenzaría a los 11-12 años y se extendería hasta los 18-20. Antes de esta edad de comienzo, hablamos de *pre-adolescencia en torno a los 9-10 años* y *después de los 20 años* estaríamos refiriéndonos a la *post-adolescencia (20-22 años)* y a la *edad adulta a partir de los 22 años*.

Asimismo, dentro del periodo de la adolescencia, encontraríamos tres subdivisiones:

- Pubertad: cambios físicos y temperamentales (11-12 años).
- Adolescencia media: aislamiento/importancia del grupo (13-15 años).
- Adolescencia tardía: inicio del final (15-18 años).

Sabemos entonces que la adolescencia conlleva una elaboración nueva del esquema corporal: se pasa de un cuerpo infantil a uno adulto y esto provoca gran inquietud en el adolescente ante la duda de cómo lo verán los demás. Se va formando la identidad personal, se requiere marcar diferencia con los adultos (ropa, lenguaje, etc.) y se produce una rebelión ante las normas. Más adelante veremos cómo podemos abordar dicha rebelión. Asimismo, se producen cambios con las personas adultas y, en especial, con los padres.

En definitiva; buscar la propia identidad, establecer un sistema de valores propio, satisfacer la necesidad de pertenecer, conformar la necesidad de independencia, etc., son algunas de las "tareas" con las que se enfrenta el adolescente en este momento evolutivo. Los padres podemos estar junto a ellos, ofreciéndoles las mejores posibilidades, pero es importante tener muy presente que son ellos los que deciden.

Importancia de los cambios físicos

Como acabamos de señalar, dentro del periodo de la adolescencia, el menor pasa por un proceso especialmente intenso en el que su cuerpo se enfrenta a bruscos cambios físicos: la pubertad.

Estos cambios madurativos, como todos sabemos, no se producen en todos los adolescentes a la misma edad. El lapso de tiempo es amplio y dependerá del ritmo biológico de cada persona. Esta variabilidad provoca que algunas

chicas de 12 años tengan un cuerpo de mujer absolutamente definido y otras con 14 aún estén en proceso de desarrollo. Dicho proceso se puede alargar en el caso de los chicos incluso hasta los 15 ó 16 años.

Mientras que ellas viven un desarrollo precoz como algo violento y perturbador, a ellos les encanta la idea de parecer el más “macho” de la clase o de la pandilla. Como dice Alejandra Vallejo Nájera en su libro “La edad del pavo”, “Ellos quieren ser como toros, ellas no quieren ser como vacas”.²

Estrenando cuerpo. Territorio corporal, asunto propio

Algunos de los cambios propios del desarrollo físico que más preocupan a los púberes, suelen ser los siguientes:

En las chicas, la aparición de su primera menstruación y el desarrollo mamario. Estos son dos aspectos en los que las adolescentes suelen compararse con su grupo de amigas. ¿Seré la última en tener la regla? ¿Tengo menos pecho que mis amigas?, etc.



Los chicos también se sienten preocupados por cómo son vistos por los demás: el cambio de voz, la

aparición del bello facial, o el aumento de la masa muscular suelen ser motivo de frustración u orgullo al ser comparado con el grupo de iguales. Las poluciones nocturnas, en cambio, no son vividas ni por los adolescentes ni por sus padres con la expectación con que se acoge su versión femenina: la menstruación.

Yo quiero ser (como) tú

El hecho de que todos estos cambios sean tan visibles a los demás y que además sean contemporáneos con el momento de la ruptura del fuerte lazo familiar, provoca que el adolescente viva esta etapa con una gran dosis de inseguridad.

El grupo de iguales le atrae, pero al mismo tiempo echa de menos la sensación de seguridad que le ofrecía su familia. La opinión de sus padres se empieza a relativizar dando prevalencia a la evaluación del grupo.

Aparición del acné, dentaduras aprisionadas en antiestéticos *brackets*, brazos y piernas de dimensiones desproporcionadas al resto del cuerpo, son algunos trastornos

transitorios que suelen acompañar al adolescente en este momento y que facilitan la aparición de una

imagen corporal no correspondida con el cuerpo diez que soñaban para sí mismos. Por esta razón, muchos púberes suelen hacer sus ídolos a cantantes, modelos o deportistas con los que identifican su yo ideal.

² VALLEJO NAJERA A., “La edad del pavo. Consejos para lidiar con la rebeldía de los adolescentes”, Temas de hoy, Madrid 2005.

Son diversas las estrategias que utilizan los adolescentes para intentar compensar esta percepción de inseguridad y, en algunos casos, incluso de infravaloración. Rastas, pelos de colores, *piercing*, forma de vestir personalizada, pertenecer a tribus urbanas -*punkies*, *skins*, *heavys*- transgredir normas por el simple placer de no ajustarse al resto, etc., son llamadas de atención sobre su persona que ponen de manifiesto su deseo de sentirse mejor.

Evidentemente, cuando uno se siente peor que el resto, intenta ser mejor siendo diferente.



Cómo podemos ayudarles

Es mucho lo que los adultos -padres, hermanos mayores, educadores, etc.- podemos hacer para que los adolescentes aumenten la seguridad en sí mismos durante la pubertad.

En primer lugar, es necesario ser conscientes de que es precisamente en este momento evolutivo cuando el menor se presenta más vulnerable a caer en determinadas conductas de riesgo. La obsesión por la delgadez puede llegar a derivar en un trastorno de la alimentación; una excesiva timidez puede pretender ser corregida, a falta de otras habilidades, bebiendo alcohol o tomando algún

otro tipo de droga que permita la desinhibición. Desear ser aceptado por el grupo cuando se tiene poca confianza en uno mismo, puede empujar a cometer comportamientos disruptivos impensables en otras circunstancias.

Más que alarmarse cuando los hijos llegan a la adolescencia, se trata de entender el hecho de que, aún siendo ésta una edad en la que la probabilidad de conducta de riesgo es mayor, esto no significa que nuestros hijos tengan necesariamente que pasar por ello como si se tratara de la prueba de acceso a la adolescencia. Ni mucho menos. Es normal que los adolescentes beban, fumen, o incluso flirteen con algún tipo de droga ilegal, pero lo habitual es que no lleguen a más.

Una actitud adecuada de los padres hacia este tipo de comportamiento pasa por *evitar el alarmismo*, es decir, tratar con *naturalidad* los pequeños altercados que puedan surgir. En cierta ocasión, un educador de un programa de desintoxicación comentaba que algunas veces se encontraba con padres de adolescentes que acudían al Centro muy alarmados por haber encontrado en la habitación de su hijo una libreta de “papelillos”. En el capítulo 5 desarrollaremos cómo abordar algunas conductas de riesgo.

Otro aspecto fundamental a tener muy presente con el púber en este momento tan crucial es el refuerzo de todos los aspectos positivos, tanto físicos como psicológicos que encontramos en nuestro hijo.

Resulta sorprendente comprobar cómo adolescentes que han vivido

reforzados por sus padres y formado parte de familias en la que el aspecto físico, la estética corporal, no han primado por encima de otros valores como la creatividad, el respeto al otro, la espontaneidad y, en general, aspectos más psicoafectivos, se perciben físicamente a sí mismos de manera mucho más positiva que aquellos a los que se les ha valorado más en función de sus cualidades físicas.

Ejercicio:

"en el pueblo en donde yo nací"

El siguiente relato fue contado por un joven de 19 años en un taller de autoestima:

"En el pueblo donde yo nací y en el que viví hasta los 17 años, todo era muy fácil. Salíamos en pandilla, chicos y chicas. Yo me llevaba bastante bien con la mayoría. Llegué a salir con una o dos chicas del grupo. Mis amigos me llamaban el gallito porque mi padre era el veterinario del pueblo. Allí casi todos teníamos mote. No nos fijábamos si uno era gordo o delgado, rubio o moreno; no le dábamos importancia. Verdaderamente yo me sentía uno más, igual que ellos. Cuando llegué a Madrid, hace un par de años, cambiaron mucho las cosas. Aquí fue donde por primera vez me llamaron enano; pero no en broma o en plan cariñoso. Enano de canijo. A partir de entonces, empecé a sentirme distinto, bajito. Aún sabiendo que no era alto, en mi pueblo nunca me sentí ridículamente bajo como me siento aquí. Afortunadamente no me he senti-

do bajo hasta los 17 años. Eso me ha permitido vivir plenamente mi infancia y mi adolescencia. Me gustaba a mí mismo y supongo que por eso gustaba a los demás. Ahora me pregunto: ¿realmente mis amigos no veían que yo era bajo? En cualquier caso, siempre les agradeceré que me llamaran el gallito".

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Para aceptarse a uno mismo ¿qué consideras que es más importante: cómo uno se siente o cómo uno es?*

■ *Ante los defectos de nuestros hijos ¿de qué manera podemos actuar para que no se vea afectada su autoestima?*

Aspectos psicoafectivos

Como venimos definiendo a lo largo de este capítulo, la adolescencia es una etapa de cambios, de decir adiós a muchas cosas y prepararse para dar la bienvenida a otras.

El adolescente, una vez alcanzada la pubertad, se descubre distinto. Haber desarrollado la función reproductiva y experimentar el estímulo sexual con gran fuerza le separa indefectiblemente del niño que fue y le empuja a "despreciar" todo aquello que suene a infantil. Sabe que no es un niño porque no siente lo que sentía cuando era un niño.

A medida que el menor se va separando de la influencia de sus

padres, su necesidad de *búsqueda* se hace perentoria. Búsqueda de su propio yo, distinto al yo idealizado por sus padres, búsqueda de su propio criterio, diferente al criterio establecido por sus progenitores. En definitiva, busca ser lo más disímil posible a lo que antes era.



Los padres asistimos a este desconcierto emocional de la adolescencia con incertidumbre y recelo. El hecho de que nuestros hijos “decidan” romper bruscamente con todo aquello que desde pequeños les hemos inculcado como mejor sabíamos, nos hace sentir metafóricamente como cuando llevábamos toda la tarde haciendo un gran castillo de arena en la playa y de repente sube la marea y una ola se lleva por delante toda nuestra obra.

Ejercicio:

“La marea”

La vida de nuestros hijos es como la marea. Mientras está baja, todo

permanece tranquilo y podemos disfrutar de su calma. Pero llega un momento en que la marea sube y arrasa con todo lo que se encuentra por delante. Necesita demostrar su potencia, su inmensidad. Echamos entonces de menos cuando la marea estaba baja y podíamos disfrutar de ello. A veces, esa nostalgia nos empuja a pretender contenerla, a poner diques que repriman su fuerza. Chocamos entonces, una y otra vez, contra las olas, sin darnos cuenta de que mientras luchamos contra la marea, nos estamos perdiendo la grandiosa transformación que se está produciendo en el mar.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

- Reflexionar sobre la propia experiencia de relación con los adolescentes constatando hasta qué punto se están produciendo cambios.
- ¿En qué medida las dificultades que generan tales cambios provocan perderse lo mejor?
- ¿Es el mejor modo de afrontar los cambios levantar “diques de contención”?



Búsqueda de la identidad. Pienso con las ideas de otros luego no existo.

*“Comprender a un adolescente no sólo implica reconocerle lo que es. También requiere aceptarle en lo que aún no es”
Marisa Magaña*

Según el doctor Etcheberry³, la identidad es característica de cada periodo de la vida y se modifica según el momento evolutivo. La meta es el logro de la individuación, es el conocimiento de uno mismo, es la posibilidad de ser uno mismo en medio de los otros.

Las personas adultas, disponemos de cierta perspectiva a la hora de constatar las diferencias entre la niñez, la adolescencia y la adultez. Tenemos conciencia de sentirnos como adultos porque nos hemos sentido niños y adolescentes.

Los adolescentes como tales, carecen de esta perspectiva. Por un lado apenas si han abandonado la niñez, por lo que perciben los límites de esta etapa muy difusos, y por otro, nunca han sido adultos, por lo que no saben si lo que sienten puede identificarse con este estado. Erich Fromm lo expresa de esta manera: “si no soy otra cosa que los demás suponen que debo ser, ¿quién soy yo realmente?”⁴

No es extraño, por tanto, que se sientan como verdaderos apátridas de identidad en incesante búsqueda de ellos mismos. Por eso, para poder encontrar su propio yo, su sentido de mismidad, necesitan

más que manifestar, exhibir que ya no son los de antes, que ya no sienten como sentían antes y que ya no piensan como antes pensaban, porque ahora disponen “de ideas propias”.

Hasta aquí todo parece estar en regla. Resulta lógico que cualquier persona, adolescente o no, luche con legítimo derecho por encontrar su lugar en el mundo. El conflicto surge cuando después de escuchar con mayor o menor compostura todas las quejas y negativas de los adolescentes hacia las normas y argumentos que damos los padres, descubrimos que toda esa claridad se ofusca cuando se les pide que razonen y argumenten por qué se oponen a todo lo establecido, y sobre todo, qué otras alternativas ofrecen.

Los adultos, desde nuestra mayor amplitud de miras, estamos en disposición de entender que cuando los adolescentes proclaman su oposición a ideas, normas y valores, cuando se definen diferentes, están manifestando un deseo, una necesidad de ser ellos mismos. Pero esto no quiere decir que ya lo hayan logrado.



³ Cfr. ETCHEBERRY J.B., et. al., “Problemas en la adolescencia, en: <http://www.maristas.com.ar/champa/pol/derecho/adol.htm>

⁴ FROMM E., “Miedo a la libertad”, citado en COLEMAN J.C., “Psicología de la adolescencia”, Morata, Madrid 19943.

Es importante no perder de vista que ellos están en un proceso de construcción, saben lo que no quieren casi por instinto, porque no les hace sentir bien, pero aún no tienen claro lo que sí desean. Por eso prueban por ensayo y error hasta descubrir lo que necesitan para sí mismos.

Si los padres no permitimos que nuestros hijos adolescentes experimenten, que se equivoquen, aún a costa de pasar por malos momentos, podríamos propiciar un bloqueo en el proceso de identidad que dificultaría a su vez el proceso de madurez emocional, provocando que el menor viva esta etapa de transición con sentimientos de culpa e inseguridad.

Los adolescentes no son adultos con granos y espinillas. Es necesario permitirles manifestarse no sólo tal como son, sino también como no son. No pretendamos que expongan sus opiniones y criterios con la misma claridad con la que lo hacen los adultos, porque ellos aún no los tienen establecidos. Permitase conocer su desconocimiento porque ni él mismo sabe aún quién es.

Libertad... protegida. Miedo a ser libre

A lo largo de toda la etapa de la adolescencia, el menor se debate entre el deseo de ser libre y el temor a no saber afrontar su libertad. "El adolescente quiere la libertad de tomar sus propias decisiones, pero al mismo tiempo quiere permanecer seguro y protegido al amparo de viejos hábitos

y que sea otro el que tome las decisiones".⁵

“Que los adolescentes vayan cambiando la manera de afrontar su independencia depende, en parte, de lo que hagamos los padres”

Buscar su identidad, le requiere mostrarse a sí mismo que ya puede pensar sin necesidad de que sus padres le guíen sus pensamientos. Ser fiel a este sentimiento, de alguna manera le obliga a tener opiniones contrarias, ya que cualquier parecido con las de sus padres, es percibido como una claudicación y, en ocasiones, casi como una derrota.

Esta actitud tan radical se irá haciendo cada vez más dúctil a medida que el adolescente vaya creciendo y ganando confianza en su persona. Cuando ya no necesite demostrarse a sí mismo ni a los demás que lo que él piensa y dice es válido, probablemente entonces no necesitará oponerse a las decisiones paternas y enjuiciará de manera más objetiva y menos emotiva sus acuerdos y discrepancias.

Los adultos que conviven con hijos adolescentes, han de tomar conciencia de que esta actitud oposicionista y desafiante, esta falta de argumentación y de sentido crítico, tiene un porqué: ir desarrollando su propia identidad. Y aunque ciertamente la manera de hacerlo no es la más ortodoxa, sí es la que ellos entienden como válida.

⁵ ETCHEBERRY J.B., et. al., art. cit.

Que vayan cambiando la manera de afrontar su independencia depende, en parte, de lo que hagamos los padres.

Estos son algunos aspectos importantes que pueden allanar al adolescente el camino de aprendizaje en el desarrollo de su personalidad:

■ Intente no transmitir un sentimiento de caos y desconcierto con comentarios que magnifiquen la falta de estabilidad emocional del adolescente.

■ Permítale contradicciones y cambios bruscos de opinión. Entienda que aún está descubriendo su ideología.

■ Aunque a veces sus comportamientos no sean lo más acertados, evite ridiculizarle o dejar patente que no sabe de lo que está hablando. Provocaría su retraimiento e inseguridad a la hora de expresar opiniones en público.

■ Cuando su hijo cometa errores, aún anunciados por usted, no caiga en la tentación de reprochárselos. Enséñele a aceptarlos como forma de aprendizaje.

■ Otórguele pequeñas responsabilidades que sabe puede llevar a cabo. Si la situación le abruma, probablemente se desentenderá de ella. Si la realiza con éxito, aumentará su sentido del deber.

■ Recuerde que el hombre o la mujer que su hijo será mañana dependerá, en gran manera, de lo que viva hoy con usted.



El egocentrismo adolescente

Con el comienzo de la adolescencia, tomando como referencia la distinción establecida por Piaget⁶, el menor empieza a conseguir el logro del pensamiento de las operaciones concretas. Entre los 7 y 11 años, el niño comienza a desarrollar hipótesis y aplicaciones acerca de acontecimientos concretos. Es decir, el pre-adolescente formula una hipótesis siempre a partir de datos, no desde su interior, desde lo real; nunca desde lo posible.

Algunos años más tarde (en torno a los 15-16), el adolescente empieza a ser capaz de desplazar el acento en el pensamiento de lo real hacia lo posible. Hablamos entonces de las operaciones formales. Busca la solución a los problemas formulando hipótesis y deduciendo soluciones.⁷

Partiendo de este hecho, somos los padres los que debemos tener presentes estas limitaciones en su forma de razonar para no exigirle más de lo que puede dar. Sabemos que a los 10 u 11 años, el niño no es capaz de argumentar diferentes puntos de vista sobre

⁶ Cfr. PIAGET J., "Psicología del niño", Morata, Madrid 1984¹².

⁷ Cfr. COLEMAN J.C., op. cit.

algún tema en particular; únicamente se centra en el suyo, en lo que él piensa sobre ese asunto, mostrándose en desacuerdo con el resto porque no coincide con su manera de entenderlo. Es decir, sólo ve una cara de la moneda y le cuesta entender que algunos vean otra distinta.

En cambio, en torno a los 14, 15 años, el adolescente tiene mayor capacidad para ser consciente de los diferentes argumentos que se pueden dar sobre cualquier concepto. Su punto de vista ya no es tan radical y es muy probable que si se le razona adecuadamente entienda como posible el punto de vista de los demás.

Sería lógico considerar entonces que una vez alcanzado el pensamiento de las operaciones formales, el adolescente experimentase una mayor facilidad para entender cómo piensan y cómo sienten los demás. Sin embargo, según Elkind,⁸ es precisamente esta capacidad de darse cuenta del pensamiento del otro lo que estaría en la base del *egocentrismo adolescente*. Al adolescente le resulta complicado distinguir entre lo que los demás están pensando y sus propias preocupaciones. Cree que si a él le preocupa extremadamente su aspecto físico, por ejemplo, también los demás estarán muy pendientes de él. Elkind considera que el adolescente siente que los demás le critican o le admiran de idéntica forma a como él mismo se critica o se admira. En base a esto, según van influyendo y variando los pensamientos sobre sí mismo, va cambiando su percepción de cómo le ven los demás.

Esta forma de entender su vida propiciará ese tipo de comportamientos que a veces a los padres nos cuesta comprender, como pasar horas encerrado en el baño o en su habitación, observar meticulosamente su aspecto en el espejo en búsqueda de posibles áreas de mejora o, por el contrario, vestirse incluso con la luz apagada para contemplar lo menos posible una realidad que no le gusta en absoluto.



Debido posiblemente a esta percepción de ser centro y atención de los que le rodean, el adolescente se siente como un ser especial, único, lo que le lleva a fantasear sobre sí mismo imaginando que es protagonista de las más inverosímiles historias. Estas fantasías no deben ser reprimidas, pues forman parte de los mecanismos de defensa que el adolescente utiliza para sentirse mejor consigo mismo, controlando todo aquello que en la vida real se escapa a su control y conformando caprichosamente un mundo a su medida.

⁸ Citado en COLEMAN J.C., *ibidem*.

Ejercicio:

“mi hija es como una veleta”

Este fragmento fue recogido de una conversación mantenida con una madre en un curso de comunicación con los adolescentes.

“Sinceramente, yo, a mi hija Marta, que tiene ahora 14 años, cuando me viene contando que está hecha polvo, que ha discutido con una amiga, que ya no la habla o cosas por el estilo, la verdad es que no le hago demasiado caso. ¿Para qué?, si es como una veleta; tan pronto es la persona más feliz del mundo como la más desgraciada, y con sus amigas, hoy una es su mejor amiga y mañana ya no la habla. Así que yo he decidido no implicarme. Lo mejor es que ese tipo de asuntos se los resuelva ella. Yo cuando veo que tiene un día raro intento no discutir y quedarme al margen. Total tú te llevas el disgusto y al día siguiente ella está como si no hubiera pasado nada”.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Por lo que ya sabemos sobre estilos de padres, ¿cómo definiríamos a esta madre?*

■ *¿Crees que está actuando bien con respecto a su hija?*

■ *Emocionalmente ¿cómo crees que se debe sentir Marta ante el comportamiento de su madre?*

■ *¿Cómo actuarías tú en situaciones similares?*

La socialización del adolescente

Un aspecto importante que se espera del niño cuando empieza a transformarse en adolescente, es que aprenda a socializarse. Entendemos por sociabilidad la capacidad, la aptitud que permite al individuo vivir con los demás y el grupo, y es fruto de comprensión hacia el otro, de posibilidad, de simpatía y empatía.

Efectivamente, podemos pensar, y estaremos en lo cierto, que el proceso de socialización, es decir, la adquisición de la experiencia social que permite al ser humano integrarse a la vida en sociedad, transcurre y se va formando a lo largo de toda la vida, a través de la familia, la escuela, los amigos... Pero también es una certeza que es en los años propios de la adolescencia, cuando todos estos agentes socializadores adquieren una serie de peculiaridades especiales por lo decisivas que pueden llegar a ser en la formación de la personalidad del ser humano.

En las últimas décadas, la socialización del adolescente está adquiriendo tintes distintivos. Algunos autores como Origlia y Ovillón han puesto de manifiesto el retraso que están experimentando los adolescentes contemporáneos en su proceso de inserción social.⁹ Tomando como referencia antiguas civilizaciones romanas, donde a los 14 años el joven vestía la toga viril o la Edad Media, en la cual a esa misma edad los varones eran nombrados caballeros y los reyes proclamados mayores de edad,

⁹ Cfr. Gran Larousse Universal, Plaza & Janés, Tomo I, voz: “adolescencia”, 1985.

evidenciamos cómo en nuestra sociedad occidental el adolescente ha ido retrasando progresivamente su rol social adulto en cuanto a ser partícipe de los derechos, deberes y poderes propios de los adultos.

Sin lugar a dudas, esta prolongación de la dependencia por parte del joven, tiene aspectos positivos: mejor preparación para ejercer una profesión u oficio y mayor estabilidad económica. Pero también tiene su parte negativa: menor grado de autonomía y responsabilidad, de resolución de conflictos y de capacidad de frustración.

En este aspecto juega un papel crucial el grupo de amigos, pues es a través del valor de la amistad como el adolescente pasa de establecer relaciones dependientes como la biológica o institucional a otras más libres y personales.

La importancia de los amigos

El ser humano, desde un punto de vista sociológico, desde que va entrando en los primeros años de la adolescencia, busca de forma paulatina su emancipación. Esta incursión progresiva en la vida social viene sin duda, de la mano de sus iguales, los compañeros y amigos.

Aunque los padres suelen observar con cierto recelo el sin par protagonismo que van adquiriendo

los amigos durante estos años para sus hijos, nadie duda ya del importantísimo papel que éstos cumplen en el desarrollo de la personalidad del menor.

Algunos de los efectos beneficiosos que aportan los amigos al adolescente, son recogidos a continuación:

■ En primer lugar, el adolescente experimenta intensamente y con plena conciencia lo que significa una relación recíproca

en la que el otro es como él, ni su maestro ni su padre, por lo que no siente la necesidad de sublevarse, sino más bien todo lo contrario, es decir, constatar hasta qué grado él y el

otro son semejantes.

■ En segundo lugar, el adolescente, para ir consolidando ese proceso de emancipación que acabamos de mencionar, necesita ir desvinculándose de la fuerte influencia que durante la infancia han estado ejerciendo sobre él sus padres. Este hecho evolutivo puede representar para el adolescente una pérdida, un vacío emocional que, sin duda alguna, ayudará a llenar su grupo de amigos.

■ En tercer lugar, podría decirse que el grupo ejerce un efecto terapéutico sobre la adolescencia. Como si se tratara de un grupo de ayuda mutua, cada uno de los chicos que lo forman,



chicos que lo forman, comparte con el resto las dificultades que experimentan en la relación con sus padres, sus angustias y discusiones comunes por la restricción de horarios de vuelta a casa o de asignación semanal...

De este modo, el adolescente encuentra en el grupo su propio micromundo de comprensión y aceptación. Y sobre todo, le proporciona el apoyo y la seguridad en sí mismo que tanto necesita en estos momentos en que la falta de autoestima y la pobre percepción de habilidades y capacidades propias puede hacer mella en la formación de su personalidad.

La evolución del grupo

Si pretendemos conocer en profundidad el verdadero significado de la amistad en la adolescencia, es necesario tener en cuenta una variable determinante de la manera en que el menor va entendiéndola. Nos estamos refiriendo a la edad.

A medida en que el menor va adentrándose en la adolescencia, su significado de amistad se va transformando, porque sus necesidades también van cambiando. En opinión de Anderson, las amistades se van haciendo más organizadas y diferenciadas según avanza la edad del individuo, concluyendo al finalizar sus estudios que el grupo de los compañeros resulta más eficaz para motivar comportamientos, así como más influyentes para determinar actitudes y valores en función de la edad.

Podemos diferenciar tres momentos evolutivos del adolescente con

patrones de comportamiento bien diferenciados:

■ *La adolescencia temprana:* 11, 12 y 13 años. A esta edad, las relaciones de amistad entre los adolescentes se caracterizan por lo siguiente:

Suele aparecer el *amigo íntimo*, el cual aportará seguridad para enfrentarse al mundo exterior.

Se conforma un grupo de *amigos del mismo entorno*: barrio, colegio, que se agrupa con frecuencia.

El grupo suele ser del *mismo sexo y de edades muy próximas*.

Son *grupos reducidos*, de 3 ó 4 amigos, *bastante cerrados*, que no suelen dejar que otros entren en el grupo.

Están muy *centrados en la actividad*: hacen deporte, inventan juegos, etc.

Aunque buscan entre sí apoyo y seguridad, aún no está demasiado *arraigado el sentimiento de afecto entre los amigos*.

El adolescente empieza a definir su *identidad sexual*.

■ *La adolescencia media:* 14, 15 y 16 años. A esta edad, las relaciones de amistad se caracterizan por:

Empiezan a formarse los *grupos mixtos*, pandillas más numerosas de chicos y chicas.

Ya no salen tan frecuentemente. Suelen reunirse los *finés de semana*.

Se da una importancia extrema a la *lealtad* y la *confianza*.

Existe una gran obsesión por la *valoración* especialmente *del líder*.

El adolescente se *identifica con sus amigos* de forma casi especular: se ve reflejado en ellos.

A esta edad, principalmente entre chicas, se comparten *confidencias sentimentales*: los chicos que les gustan, etc.

El menor se vuelca y confía plenamente en sus colegas. Por eso la *traición* es vivida con tintes de *tragedia*.

Surgen las primeras relaciones de pareja.

Empiezan ya a dibujarse las *diferencias individuales* de cada miembro. Ya no se pretende ser igual que los demás.

Se van *consolidando las relaciones* entre las parejas formadas, por lo que se relativiza la importancia de los amigos del mismo sexo.

El miedo a ser rechazado por el grupo disminuye y se vive la *amistad* de una forma *más relajada*.

En términos generales, podemos considerar, como dice el grupo ANAR¹⁰, que tener amigos, es un indicador de un buen equilibrio personal, ya que las relaciones de amistad favorecen un adecuado desarrollo psicológico y social por varios motivos: posibilita el aprendizaje y puesta en práctica de habilidades sociales y de la comprensión del punto de vista del otro, favorece el autococonocimiento, proporciona apoyo emocional ante las dificultades e información práctica para resolver determinados problemas para los que no piden la ayuda de los adultos.



■ **La adolescencia tardía:** 17, 18 y 19 años. A esta edad, las características de la amistad son:

La gran pandilla empieza a desintegrarse en *grupos más reducidos*, con miembros de personalidades más afines.

Ya *no hay tanta preocupación por la valoración* de los demás, aunque sí se busca compartir preocupaciones y confidencias.

Ejercicio:

Testimonios “los amigos en las diferentes etapas

■ **Ejemplo adolescencia temprana:**

“Si tuviera un problema, seguro que acudiría a mi mejor amiga, porque ella tiene mi misma edad y entiende mejor que mis padres lo que me está pasando: cómo son

¹⁰ Cfr. Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, “Educar para crecer: cuadernos de apoyo para familias”, Fundación ANAR, Madrid 2004.

los chicos, etc. Seguro que lo que ella pudiera decirme me ayudaría más que mis padres diciéndome: “eres muy joven, olvídate de esas tonterías, y cosas así” (13 años).

■ *Ejemplo adolescencia media:*

“Mis colegas son lo más. Están ahí siempre y yo por ellos igual. Aunque tenga que fastidiarme yo para que sus padres no les rayen: que si vuelve pronto, que no vuelvas solo, etc. No sé; nos apoyamos entre nosotros, es algo así como un código. No sé... somos colegas” (15 años).

■ *Ejemplo de adolescencia tardía:*

“Los amigos son muy importantes. Sin ellos la vida sería un muermo y sí hay cosas que compartes mejor con ellos que con tus padres. Pero eso no tiene nada que ver. Para mí mis padres son imprescindibles y, aunque reconozco que no les cuento demasiado sobre mi vida, necesito saber que están ahí” (18 años).

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Reflexionar sobre los testimonios citados e identificarse con aquellos aspectos que se experimentan más relacionados con la propia experiencia.*

■ *Compartir sobre cómo se abordan las relaciones con los hijos en relación al modo como viven ellos la amistad: los puntos positivos y los puntos negativos.*

■ *Reflexionar sobre cómo se vive el hecho de que a veces los adolescentes valoren más a los amigos que a sus padres.*

El papel de la familia

Con la llegada de la adolescencia, principalmente entre los 13 y 15 años, las relaciones entre padres e hijos cobran un nuevo rumbo. Los padres ya no son percibidos por los hijos como los poseedores de la verdad a la que hay que obedecer por encima de todo. Ahora el adolescente tiene ideas propias, producto, sin duda, de los profundos cambios cognitivos que está experimentando y que le van ir permitiendo entender las realidades desde otra perspectiva.



El que sus opiniones no coincidan, o incluso sean por lo general opuestas a las de sus progenitores, no obedece, como algunos padres llegan a pensar, a un sentimiento de rencor hacia estos. Su falta de consenso está más relacionada con su necesidad de ser diferente, de tener identidad propia.

De alguna manera, el adolescente asocia ser niño con obedecer a sus padres, con pensar igual que ellos porque no se tiene capacidad para generar ideas propias y, en general y de forma más instintiva, con que no se tiene la valentía necesaria -por supuesto una valentía mal entendida- para hacer frente a los padres contradiciendo sus normas.

En ocasiones presenciamos cómo adolescentes de 14 ó 15 años se jactan delante de sus grupos de amigos de haberse enfrentado a su padre por haberle puesto una hora de vuelta absolutamente ridícula, según su consideración.

Otro factor que influye considerablemente en las relaciones con los padres durante la adolescencia es el hecho de que el menor, alentado por la buena posición de la que disfruta entre su grupo de amigos, pueda pretender extrapolar a las relaciones familiares sus pretensiones de igualdad, sin ser consciente de que, por suerte para él, los adolescentes y los padres no son iguales.

“Con la llegada de la adolescencia, principalmente entre los 13 y 15 años, las relaciones entre padres e hijos cobran un nuevo rumbo”

En este sentido, se hace necesario un intento de explicar al adolescente las razones por las que padres e hijos no podemos ser iguales y que esto no significa que unos sean peores que otros.

A veces también el ansia de libertad que experimentan los adolescentes les puede empujar a intentar forzar las situaciones transgrediendo normas y haciendo caso omiso de las prohibiciones impuestas por los padres.

Más adelante trataremos sobre dónde poner los límites a estas situaciones y cómo explicar a los menores la diferencia entre libertad y libertinaje.



Los padres, a pesar de todo, insustituibles

A pesar de todo lo expuesto hasta ahora, múltiples estudios realizados hasta el momento, ponen de manifiesto que, en contraposición a la opinión popular, los hijos adolescentes no consideran tener una mala relación con sus padres. Más bien, y a pesar de roces y restricciones, reconocen sentirse a gusto en el hogar paterno, siendo una minoría los que consideran insoportable la convivencia familiar.

Según un estudio llevado a cabo por la Dra. Castellana Rosell¹¹, los adolescentes consideran que padres y amigos son las dos grandes fuentes de influencia a lo largo de la adolescencia, afirmando que la relación que mantiene con ambos no son rivales, sino complementarias. Continúa el estudio poniendo de relieve que para los adolescentes padres e iguales no son sustituibles, pues cada relación les enriquece de diferente manera. Reconocen que, aunque pasen más tiempo con sus amigos, la relación con los padres es más duradera, estable y sólida, por lo que contrarresta la menor frecuencia diaria de interacción.

¹¹ CASTELLANA ROSEL M., “El adolescente y sus personas significativas” ,ROL Enf .2005: 28(9), p. 24.

Antes de que crezcan

Los hijos crecen demasiado rápido ¿o nosotros vamos demasiado rápido por la vida...? Nos pasa que un día los contemplamos y nos asombramos de la estatura de nuestros hijos... o los escuchamos hablar sin parar... y allí el recuerdo nos emociona...

Recordamos el primer día que los cobijamos en nuestros brazos, los primeros pasos, la primera palabra que dijeron así de improviso, la carita de sorpresa cuando se abrió la puerta del colegio el primer día de clase... Tratamos de darles lo mejor, pero tal vez no nos dimos cuenta de que ellos necesitaban algo más... Entonces nos damos cuenta de que lo que dimos no fue suficiente y los vemos partir llenos de emoción...

No esperemos ese momento, el momento es ahora... el mimo, la caricia, el abrazo, el beso, el diálogo... nos necesitan, a pesar de que en algunos momentos creemos que no, porque hay una etapa en que nos ven como seres anticuados o desactualizados. Somos importantes para ellos, la calidad de lo que les damos es lo importante... nuestro tiempo, nuestra protección, nuestra compañía, nuestro consejo... Nuestro amor.

Graciela Heger A.

Ejercicio:

Testimonios "mi familia y yo"

Como reflexión última, nos gustaría plasmar brevemente algunas consideraciones vertidas por un grupo de adolescentes con los que man-

tenemos un frecuente trato como producto de nuestra profesión.

"Al final, los que van a estar ahí son tus padres, que son a los que verdaderamente les importas. Los amigos, para lo bueno muy bien, pero cuando tienes problemas..." (Vanessa 17 años)

"No, si yo me llevo bien con mis padres, pero no te creas que los aguanto mucho. Todo el día con ellos me rayo mucho; tengo que salir". (Pablo, 16 años)

"Los padres son los padres, y es absurdo que pretendan ir de coleguitas, porque no; ni de broma. A mí mis padres me vienen y me dicen que si cuéntame, que si tus amigos... y les mando al cuerno". (María, 15 años)

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *Comentar las frases anteriores y la experiencia semejante o divergente.*

■ *Reflexionar sobre el modo en que la relación con los propios hijos y sobre qué postura de los ejemplos se identifica más la relación con su hijo.*

■ *¿Cómo reaccionaría si su hijo le hablase como se expresan los testimonios?*

Otros agentes socializadores

En último lugar, cabría considerar brevemente algunos otros agentes socializadores que en los últimos tiempos y de una manera un tanto alarmante están sustituyendo a las fuentes de socialización tradicionales: familia, escuela, etc. Nos

estamos refiriendo a los medios de comunicación, principalmente televisión e Internet.

A través de ellos, el adolescente recibe la influencia de miles de mensajes auditivos y visuales que irán modelando de manera muy poderosa su forma de pensar, sentir y manifestarse. No en vano, el adolescente pasa una media de dos horas diarias delante del televisor, llegando a ser la actividad de ocio en la que emplea la mayor parte del tiempo libre, superando incluso el tiempo que dedica a estar con sus amigos.¹²

En cuanto al otro gran persuasor de masas, Internet, los datos actuales sacan a la luz un porcentaje elevadísimo de adolescentes que han sustituido el diálogo familiar por la navegación informática y el impersonal chateo. Y si bien es cierto que no es fácil controlar los mensajes que nuestros hijos ado-

lescentes reciben a través de la televisión, mucho más ardua se hace la tarea de tratar de filtrar la información que les llega a través de la pantalla de su ordenador.

Ante esto, los adultos hemos de ejercer nuestra responsabilidad contrarrestando el efecto nocivo que pueden tener sobre el menor algunos de estos mensajes contra-atacando con el mismo arma: una buena dosis de información, sólo que en este caso, sin adu-

lterar; es decir, correcta y apropiada no sólo a su edad, sino a la mentalidad y formación que presente el adolescente en ese momento.

Pero, a nadie la sorprenderá que para poder orientar correctamente, para llegar de verdad a ellos, los padres debemos formarnos en el mundo de los lenguajes, símbolos y habilidades que suponen el manejo de estas nuevas tecnologías.



¹² MACIÁ ANTON D., "Un adolescente en mi vida", Pirámide, Madrid 2002, pp. 85-86.

La comunicación con los adolescentes; cuanto menos, conflictiva.



“La falta de habilidades de comunicación es la principal causa de las malas relaciones entre padres e hijos”

La resolución de cualquier problema pasa necesariamente por una buena comunicación. Por eso, no es extraño que en las familias en las que el diálogo entre padres e hijos no fluye con natural libertad o incluso llega a ser inexistente, los problemas, por pequeños que sean, terminen magnificándose y creando situaciones difíciles.

¡En mi casa no nos entendemos!
¡Es como si mi hijo y yo no hablásemos el mismo idioma!
¡Cualquier conversación termina siempre en bronca!
Expresiones como éstas, son manifestadas cotidianamente tanto por padres con hijos en la adolescencia como por hijos que están pasando por ella. Dejándonos llevar por estas referencias de “progenie incomunicada” podríamos llegar a preguntarnos ¿pero, qué tiene la adolescencia que cortocircuita las comunicaciones?

Reflexionemos un momento. Realmente ¿el problema está en la adolescencia? Porque si es así, la solución puede ser tan sencilla como esperar a que pase y se restablezca de nuevo la comunicación. Evidentemente no es tan sencillo.

La falta de habilidades de comunicación es la principal causa de las malas relaciones entre padres e hijos, y el hecho de que éstos estén atravesando la etapa de la adolescencia, con su consabida reivindicación de derechos e incumplimiento de deberes, propicia, sin duda, un excelente caldo de cultivo para la manifestación de dicho déficit.

A lo largo de este capítulo abordaremos el desarrollo de estas

habilidades de comunicación tan importantes para mantener el buen clima familiar. Dichas habilidades serán vistas siempre desde el prisma de las peculiaridades del adolescente.

¿Por qué no me lo cuentan? principales causas por las que los adolescentes no hablan con sus padres

Existen numerosas causas por las que los adolescentes experimentan dificultad a la hora de entablar una comunicación saludable con sus padres. A continuación presentamos un ejercicio que contribuirá a entender los problemas de comunicación a partir de la propia experiencia de cada uno.

El ejercicio consiste en identificar, a partir de un hecho concreto problemático, el sentimiento que se cree que se experimentaría.

“Por estas fatídicas casualidades de la vida, el mismo día que usted tiene la graduación de su hijo, su jefe ha convocado una reunión de carácter extraordinario con motivo de la visita de unos potenciales inversores de la empresa donde usted trabaja. Ambos compromisos son extremadamente importantes, y después de mucho pensar, usted toma la decisión de que debe hablar con su jefe y plantearle su justificada ausencia en la reunión. Esta situación le abruma, pues para su jefe este tipo de

acontecimientos son catalogados como ineludibles”.

■ Imagínesse la noche anterior a la conversación que debe mantener con su jefe.

¿Cuáles serían sus principales temores?

¿De qué posibles maneras cree que puede reaccionar su jefe?

¿Cómo lo afrontaría?

Después de realizar estas reflexiones sobre nuestros temores a la hora de comunicar una información que no sabemos cómo va a ser recibida, seguramente costará menos entender las razones por las que algunos adolescentes a veces -y otros casi siempre-, deciden no compartir sus *vivencias* con los adultos.

Retomando el caso del jefe, posiblemente una de las principales causas por las que muchos adultos albergaríamos resistencias para enfrentarnos a *comunicar la noticia* sería:

■ Por *temor a las consecuencias*, es decir, nuestro jefe, dolido por nuestro comportamiento, puede decidir tomar represalias que puedan afectar a nuestra integridad laboral;

■ Si nuestra relación con él es más cercana, es probable que la preocupación viniese propiciada sobre todo por lo mal que nos hace sentir *saber que vamos a defraudarle*; pudiera ser que se sintiera decepcionado por nuestro comportamiento y pensara que le estamos fallando;

■ Alguna otra persona podría pensar que el jefe *no va a entender la situación* o que incluso aún entendiéndolo, sus sentimientos de frustración sean tan fuertes que anulen cualquier atisbo de comprensión.

■ A parte de todo esto, y ya centrándonos más en la persona del adolescente, podríamos añadir como poderoso motivo para no contar sus preocupaciones a los padres *el sentimiento de vergüenza*, propiciado sin duda por la falta de confianza establecida con los progenitores.

Como podemos observar, las causas por las que, en ocasiones, evitamos o nos sentimos reticentes a comunicarnos con otras personas, son numerosas e incluso podríamos decir que casi todas estarían justificadas. Pues bien, salvando las diferencias, (“los padres y los educadores no somos los jefes aunque a veces somos percibidos como tales”), los menores encuentran dificultades muy similares a la hora de comunicarse con los adultos. La gran diferencia estriba en que ellos sí pueden elegir entre contarlo o no.

Porque, aunque a veces las consecuencias de no contarlo sean nefastas, en la adolescencia, lo que prima es el efecto inmediato.



■ No debemos olvidar que la percepción temporal de los adolescentes nada tiene que ver con la nuestra. En su vocabulario, la expresión “consecuencias a corto plazo” significa: “de momento me he librado, y mañana ya se me ocurrirá algo” y, a largo plazo, se registra con la misma sensación de cercanía como: “en otra vida”. Es decir, “consecuencias a largo plazo” es sinónimo de “no hay consecuencias”.

■ No es extraño pensar, entonces, que los adolescentes vayan retrasando la comunicación “de una mala noticia” hasta que ésta caiga por su propio peso.

Algunos testimonios de adolescentes

Hemos preguntado a un grupo de adolescentes sobre las dificultades que encuentran a la hora de comunicarse con sus padres y a partir de lo que nos han referido planteamos el siguiente ejercicio:

Identifica la dificultad de comunicación de cada uno de los testimonios expuestos.

“Yo creo que no contamos lo que nos pasa a los padres porque sabemos que de una manera o de otra nos va a caer la charla. A lo mejor en el momento no nos dicen nada pero tienen ya esa información y nos lo echan en cara en cuanto hay oportunidad...” (María, 17 años)

Dificultad: _____

“Supongo que a muchos chicos les pasará como a mí, que no hablan con sus padres para que

no se metan en tu vida. Si les cuentas tus cosas al final te acaban dirigiendo la vida y te controlan demasiado y eso hay que evitarlo.” (Manuel, 16 años)

Dificultad: _____

“Yo personalmente no hablo con mis padres porque, para empezar con mis padres no se puede hablar. El habla y todos tenemos que escucharle pero cuando hablo yo, pasa de escucharme, sólo le interesa que llegue pronto y que no me drogue, parece que lo demás le importa poco”. (Belén, 15 años)

Dificultad: _____

“Si yo tuviera que contar a mis padres lo que hago por ahí y lo que me pasa por la cabeza, me moriría de vergüenza. Yo nunca he hablado con mis padres de mis cosas personales y sería un cortazo hablar de si salgo con este o el otro. Nosotros nos contamos lo justito, el fin de semana me voy al pueblo de una amiga y cosas así. Sin entrar en detalles.” (Alba, 17 años)

Dificultad: _____

“Mis padres creen que soy super formal; me ponen de ejemplo para mi hermano que está medio loco, yo no soy tan loca como mi hermano, pero tampoco soy como mis padres se creen. Me daría mucha pena que se enteraran de algunas cosas y cambiaran su opinión sobre mí.” (Jara, 15 años)

Dificultad: _____

“A mí mis padres no me han escuchado en la vida y ahora que he empezado a salir lo quieren saber

todo; con quien voy, a dónde voy... y ahora no me da la gana a mí contárselo, si antes pasaban de mí que a lo mejor yo también los necesitaba, pues ahora soy yo el que pasa de ellos.” (Raúl, 15 años)

Dificultad: _____

“Yo pienso que los adolescentes no contamos las cosas a los padres porque ellos no suelen entenderlo, habrá algunos que sí pero lo normal es que no lo entiendan y se monten su propia película. Por ejemplo si tú le dices a tu madre que el sábado te fumaste un porro con tus amigos, lo más seguro es que ella se ponga a gritar; ¡Dios mío mi hijo es drogado, qué vamos a hacer con él! y se lo diga a tu padre y se arme, y tú sabes que eso no es así y que no significa nada, pero ¿cómo se lo haces comprender a ellos?” (Juan, 16 años)

Dificultad: _____

Habilidades básicas para una buena comunicación con los hijos

“Decídmelo y lo olvidaré, enseñádmelo y lo recordaré, implicadme y lo entenderé, apartaos y actuaré.”

(Proverbio chino)

Si por cualquier extraña razón, a usted se le presentara en su casa un hada madrina y le diese la oportunidad de atribuir a su hijo las cualidades que usted más valora, ¿qué pediría? Tal vez que fuera

noble y respetuoso con los demás, o emocionalmente fuerte y seguro de sí mismo, que fuera sensible al sufrimiento ajeno y supiera expresar afecto... Probablemente la lista sería interminable. Cada padre pediría para su hijo aquellas cualidades que considera le harían más feliz.

Pues bien, tenemos dos noticias que darle, una buena y otra mala; la mala es que es muy poco probable que se le aparezca en su casa un hada a concederle deseos. La buena es que no le hace falta el hada para nada. Proporcionar a su hijo las herramientas necesarias para que sea una persona segura de sí misma, adaptada y competente depende en gran medida de usted mismo.

Como muchos estudios ponen de manifiesto, los padres que se muestran más competentes para comunicarse con sus hijos suelen percibir en ellos una mayor facilidad para expresar lo que sienten, piensan o necesitan; resuelven adecuadamente sus conflictos y, en definitiva, disfrutan de una mayor calidad en sus relaciones interpersonales.



Un padre es competente en la comunicación con su hijo cuando:

- Consigue fomentar su autoestima a través del diálogo, mostrando interés por sus preocupaciones y necesidades.
- Escucha atentamente el significado que éste da a sus vivencias sin intentar confrontarlo con el suyo.
- Acepta sus discrepancias en formas de sentir y entender los acontecimientos cotidianos sin juzgarle o inhibirle.
- Aporta un espacio privado para compartir sentimientos, opiniones o dudas.
- Afronta situaciones conflictivas sin agresividad, fomentando actitudes de serenidad y respeto.

En definitiva, un buen entendimiento entre adultos, ya sean padres o educadores, y adolescentes, debe pasar, cuanto menos, por el entrenamiento de algunas habilidades básicas de comunicación.

A continuación vamos a desarrollar estas habilidades teniendo en cuenta en cada una de ellas dos aspectos:

Uno personal, como adulto comprometido consigo mismo y con su entorno, que busca su crecimiento psíquico, afectivo y social.

Otro como mediador, responsable de la educación de un menor, hijo o alumno, al que intenta ayudar en el desarrollo de su per-

sonalidad, enseñándole a expresar sus sentimientos y a comprender los de los demás.

Una buena escucha vale más que mil palabras

Lo miremos por donde lo miremos, escuchar a nuestros hijos adolescentes trae consigo un amplio catálogo de ventajas.

Ventajas de la escucha para los adolescentes:

- Se sienten valorados y entendidos por los adultos.
- Se sienten más seguros a la hora de expresar opiniones e ideas personales.
- El interés percibido les hace ser más comunicativos y contar aquello que en otras circunstancias no hubieran contado.
- Aprenden a escuchar a los demás y a comprender el beneficioso efecto que produce ser escuchados.
- Aprenden a respetar las opiniones ajenas y a controlar la impulsividad de manifestar las propias.
- Fomentan el desarrollo de su atención y comprensión significativa, evitando la superficialidad y la proyección de prejuicios que conlleva la falta de información.

Ventajas de una buena escucha para los adultos:

- Nos adiestramos en el arte de la acogida, lo que nos ayudará no

sólo con los adolescentes, sino con todas las personas con las que nos relacionamos.

■ Nos ayuda a acercarnos a nuestros hijos y a conocerlos mejor, saber lo que sienten, piensan, etc.

■ Con nuestro ejemplo, enseñamos a los adolescentes la habilidad de escuchar al otro.

■ Escucharles sin juzgar facilita que el adolescente se abra y revele más información.

■ Favorecemos que nuestros hijos nos escuchen porque se sienten escuchados.



¿Qué implica una buena escucha?

Lo primero que ha de tenerse en cuenta cuando nos ponemos a escuchar a un adolescente es precisamente eso: “que nos ponemos a escuchar” y no hacemos otra cosa que no sea eso. Es decir, no completamos la escucha leyendo el periódico, preparando la cena o viendo la televisión.

Es cierto que muchas personas tienen la capacidad de poder hacer varias cosas a la vez, como escuchar y leer, pero entendamos que centrarse sólo en la escucha no se hace por falta de habilidad, sino por respeto al otro. No olvidemos que tan importante como que yo escuche es que el otro se sienta escuchado.

Otro aspecto importante es aquello que hacemos mientras escuchamos. Postura y mirada dirigidos a la persona que habla, expresión de la cara acorde con lo que nos está contando y asentimientos del tipo “ya”, “claro”, etc., son algunos de los aspectos formales de la escucha que nos pueden ayudar a enfatizar el mensaje de que estamos atentos y entendiendo lo que nos comunican.

Por último y como colofón para dejar bien patente que se ha captado el mensaje con cada uno de sus detalles y puntos de atención, es importante devolver la información resumida, despojándola de prejuicios, interpretaciones o ironías y marcándola con nuestro acento personal de cercanía, entendimiento y comprensión.

La empatía; descubriendo al adolescente que llevamos dentro

El siguiente relato fue contado por Miriam, alumna de Bachillerato, en un encuentro de relación de ayuda. En él se pone de manifiesto lo dañino que puede llegar a ser el aislamiento emocional entre padres e hijos.

Mis padres se separaron hace tres años. Recuerdo aquellos meses

como algo traumático, aunque reconozco que al final nos unió bastante a mi padre y a mí. Con mi madre no tuve problemas, las cosas eran mucho más fáciles.

Yo tenía 16 años y lo viví muy mal. Ahora entiendo mejor lo que sentía, pero entonces creo que no era consciente de lo que me pasaba por dentro.

Estaba muy dolida, siempre había sido la niña de papá y ahora él se iba, me abandonaba... Era tan agresiva con él que a veces incluso le oía llorar en su habitación y compartir con mi madre su sentimiento de padre y marido fracasado.

Me sentía tremendamente culpable. Hubiese preferido que las cosas fuesen de otro modo, decirle que le quería, que para nada había fracasado como padre, que estaba sufriendo, pero nunca le dije nada, no sabía cómo hacerlo.

Estoy segura de que mi padre también entendía por lo que yo estaba pasando, pero en mi casa los sentimientos se vivían en privado; nos resultaba muy vergonzoso manifestarlos públicamente.

¡Ojalá no hubiese sido así! ¡Nos habríamos evitado tanto dolor!

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *¿Por qué crees que Miriam no le cuenta a su padre cómo se siente realmente?*

■ *Si hubiese habido una mayor comunicación de sentimientos ¿qué habría cambiado?*

Llegar a ser comprendido es una de las principales aspiraciones del ser humano. Solamente a partir de tener satisfecha esta necesidad es como la persona puede consolidar sus relaciones con los demás.

Cuando un hijo demanda a su padre: "¡entiéndeme!", por ejemplo, ¿a qué tipo de comprensión suponemos que se está refiriendo? ¿A la comprensión cognitiva de los hechos, o bien al significado de sus palabras, es decir, al reconocimiento de su mundo afectivo, de sus emociones y sentimientos? Esto significa que habitualmente deseamos ser comprendidos internamente, no sólo que entiendan los datos, las cosas que nos suceden, sino el modo concreto como las experimentamos y el significado que tienen para nosotros.

Sin lugar a dudas, las dos comprensiones son importantes. Como la mayoría de los autores afirman, una verdadera comprensión empática es aquella actitud que, como suele decirse popularmente, nace del "ponerse en lugar del adolescente", "caminar con sus zapatos". En el fondo, la empatía consiste en hacer el esfuerzo por comprender de la manera lo más precisa posible lo que las cosas significan para el adolescente, y conseguir comunicar el contenido de esta comprensión.



Pero vayamos más allá, supongamos ahora que efectivamente el padre ha conseguido ponerse en el lugar de su hijo y ha entendido sus pensamientos, actitudes y emociones. ¿Podríamos concluir que entre ambos se ha establecido una buena relación empática?

Para contestar a esta pregunta recordemos el caso de Miriam. En su relato hemos podido comprobar cómo ella comprendía los sentimientos de su padre y probablemente su padre los de ella. Pero no llegaron a compartirlos, nunca lo habían hecho.

Llegamos entonces a completar el trípode sobre el que se sustenta la verdadera comprensión empática: la comprensión de los hechos, en primer lugar; hacerse cargo de los significados a nivel afectivo, en segundo lugar; y la manifestación de lo que hemos comprendido por último.

Pongamos un ejemplo. Un padre, después de escuchar a su hijo lamentarse por haber discutido con un amigo, le puede transmitir su comprensión devolviéndole los sentimientos de tristeza y frustración que le ha manifestado durante la conversación.

¡Estoy hasta las narices de Teo. Continuamente se está metiendo conmigo, diciéndome lo que tengo que hacer como si él fuera perfecto. Es un mierda el tío!

Padre o Madre: ¡Caramba Andrés! Debe ser difícil aguantar a un amigo diciéndote continuamente lo que debes hacer.

Andrés: Pues sí, pero cualquier día le mando...

Padre o madre: Veo que te duele mucho lo que te hace Teo. Supongo que eso significa que le tienes cariño. Estarás muy decepcionado con él.

Andrés: Era un buen colega pero cada día le aguanto menos. Yo no sé qué le pasa al pibe éste.

Padre o Madre: Andrés, ¿has pensado que tal vez le hayas hecho algo sin ser consciente y esté dolido contigo? A veces uno se lleva sorpresas cuando habla con un amigo.

Andrés: ¡Pues que me lo diga y deje de tocarme la moral!

Padre o Madre: Te veo con ganas de arreglarlo, sería bonito volver a ser tan amigos como antes ¿verdad? ¿Crees que a ti te sería fácil hablar con Teo? ¿A lo mejor él no sabe cómo hacerlo? Tú parece tener las cosas más claras.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ ¿Crees que los padres de Andrés han sabido captar los sentimientos de su hijo?

■ ¿Qué tipo de beneficio, para Andrés, puede tener este tipo de conversación?

■ Crea tu propio diálogo con Andrés.

Como puede apreciarse en este diálogo entre padres e hijos, la diferencia generacional se pone muy de manifiesto. Distinto vocabulario, diferente enfoque de resolución del conflicto, etc. No obstante, parece ser que estas diferencias son salvadas por la intención

común de reducir el malestar que siente Andrés.

Así es, los padres no debemos caer en el error de intentar hacernos los “coleguitas” de nuestros hijos utilizando su mismo vocabulario o intentando dar argumentaciones similares a las suyas. Empatizar no es eso, nuestro hijo no va a sentirse más entendido si usamos su lenguaje y sus razonamientos. Todo lo contrario, el adolescente necesita constatar las diferencias entre él y sus padres y el hecho de hablarle de sentimientos cuando él no lo hace, de utilizar palabras cultas que ni siquiera tiene registradas, de argumentar posibilidades no percibidas por él, no sólo es bueno sino que además es educativo. En el capítulo V ampliaremos esta reflexión.

Como señala J. Chalifour¹³ la comunicación o exposición al otro de lo comprendido no tiene por qué ser siempre verbal. Hay muchas otras manifestaciones no verbales: un guiño de complicidad, una sonrisa, apretar suavemente el hombro, etc. Estas pueden dar a entender igualmente nuestra comprensión.

Algunas claves para fomentar la empatía son las siguientes:

■ *Ser un buen modelo:* los hijos aprenden mucho mejor aquello que ven en los padres. Entienden mejor lo que ven que lo que escuchan. Si los padres expresan sus sentimientos de forma cotidiana entre ellos, con sus hijos, etc., es muy probable que el

chico/la chica entienda de forma natural la comunicación de sus sentimientos.



■ *Valorar sus opiniones y actitudes:* cuando se comunica con el adolescente, es oportuno escuchar primero sus opiniones, respetarlas y valorarlas por ser de él, dejarle expresarse y asegurarse de haberle entendido. Aun no estando de acuerdo con sus ideas, es bueno evitar convencerle o demostrar superioridad. Así el adolescente entenderá la importancia de respetar opiniones distintas a las propias.

■ *Ser honesto al expresar sentimientos:* los mensajes que se mandan a los adolescentes deben ser congruentes con los comportamientos que manifestamos. Si se intenta educar a un hijo en la expresión de sentimientos, es importante compartir con él los propios, así como las preocupaciones y alegrías. Evitar en todo momento juzgar las expresiones emo-

¹³ Cfr. CHALIFOUR J., “La relación de ayuda en cuidados de enfermería. Una perspectiva holística y humanista », SG Editores, Barcelona 1994.

cionales de los hijos es una buena pista para ayudarles. Esta actitud podría provocar vergüenza o rabia en el joven y promover comportamientos represivos.

■ *Manifestar el bienestar por sentirse comprendido.* Es importante que el adolescente entienda que su comportamiento sobre los otros tiene consecuencias positivas o negativas. Cuando se sienta escuchado y comprendido por su hijo es conveniente decirselo abiertamente, igual que cuando el comportamiento sea hiriente.

■ *Ayudar a interpretar emociones.* A menudo, la intensidad con la que viven los adolescentes sus emociones, les dificulta entender qué es lo que están sintiendo y por qué. Lo indicado es ayudarle a interpretar sus sentimientos, a pensar y reflexionar juntos sobre qué le ha hecho sentirse así. Tomar conciencia sobre los propios sentimientos facilita entender cómo se sienten los demás ante circunstancias parecidas.

Con asertividad suena mejor

La sabiduría popular, casi siempre bastante certera, dispone de múltiples expresiones que claramente evidencian la enorme importancia que tiene la forma en que los seres humanos nos comunicamos: “mano de hierro con guante de terciopelo”, “se cazan más moscas con miel que con hiel”, “tan importante como lo que se dice es cómo se dice”, etc.

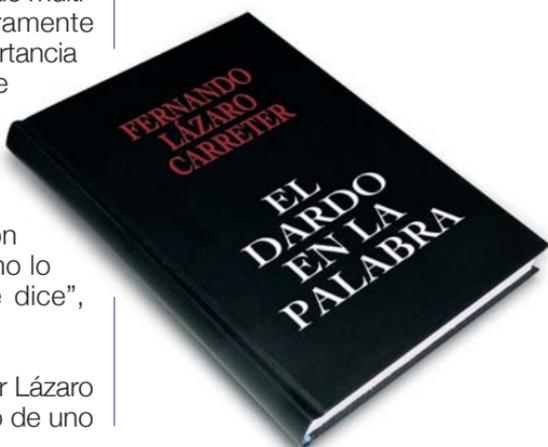
Incluso el conocido escritor Lázaro Carreter, utilizó como título de uno

de sus exitosos libros, una frase absolutamente ilustrativa del poder que puede llegar a tener el lenguaje: “El dardo en la palabra”.

Si nos ponemos a pensar, son muchas las situaciones en las que nos hemos sentido víctimas de comentarios hirientes hacia nuestra persona. Sinceramente ¿en cuántas ocasiones nos hemos quedado con ganas de responder ante uno de estos comentarios y no lo hemos hecho por temor a ser demasiado agresivos y provocar una discusión? Y puestos a recordar, seguramente sabemos cómo nos sentimos al reprimir la respuesta que nos hubiese gustado dar: “seguramente no muy bien”.

¡Qué difícil! ¿Verdad que sería estupendo encontrar ese punto de inflexión entre hacer valer nuestros derechos y no herir a los demás, entre la agresividad y la represión? Bien, pues a ese punto medio se le llama *asertividad*.

¿De qué manera puede ayudarme la asertividad? Como siempre, la mejor manera de entenderlo es aplicarlo a las situaciones cotidianas que vivimos con los adolescentes.



Ejercicio:

Elige la respuesta con la que, sinceramente, más te identificas.

Situación 1:

Tu hija de 16 años se quiere poner un piercing en el ombligo y tú no estás de acuerdo.

■ Respuesta 1: “Mira, Marta, ¡como me entere yo de que te has talarado el ombligo, te doy la bofetada más grande de tu vida!”

■ Respuesta 2: “Allá tú; es tu cuerpo. Si tienes problemas, yo no quiero saber nada”.

■ Respuesta 3: “Marta, entiendo que te apetezca llevar un piercing como lo llevan algunas de tus amigas. Si yo no estoy de acuerdo es por miedo a que puedas tener alguna complicación. Me gustaría que las dos nos informásemos de los riesgos que tiene ponérselo en el ombligo. Tal vez sea menos peligroso en otra parte”.

Situación 2:

Raúl lleva más de dos horas sentado delante de los libros. Cuando te acercas a su escritorio, descubres que apenas ha empezado a hacer los deberes. Raúl está cansado y deprimido.

■ Respuesta 1: “¡Me tienes harta! Todos los días la misma historia. Raúl, ¡eres un vago! No me extraña que suspendas”.

■ Respuesta 2: “Raúl, tenemos que buscar una solución para ver cómo puedes aprovechar más

tu tiempo de estudio. De esta manera, ni disfrutas del tiempo libre ni vas a clase con los deberes hechos. ¿No crees que esta situación no tiene ninguna ventaja? Podríamos intentar hacer un plan de estudio. Tú, ¿cómo lo ves?”

■ Respuesta 3: “Raúl, vamos a cenar, que es muy tarde; ya terminarás los deberes”.

Situación 3:

Ángela quiere salir este fin de semana. Tiene 17 años y considera que ya es lo suficientemente mayor como para llegar a casa a las 2 de la mañana. A ti te parece una hora excesiva.

■ Respuesta 1: “Ángela, es verdad que ya no tienes 15 años y te mereces algo más de libertad para llegar a casa. Si quieres, intentamos llegar a un acuerdo entre los dos, pero sinceramente, a las 2 de la madrugada no puedes llegar. Me resulta excesivo”.

■ Respuesta 2: “Ángela, tú sabrás lo que haces, que ya eres mayorcita. Pero eso sí, no hagas ruido cuando llegues que los demás no tenemos la culpa”.

■ Respuesta 3: “En esta casa no se llega más tarde de las 12 porque lo digo yo y con eso te debería bastar”.

Dentro de la asertividad, otro problema con el que se suelen encontrar padres y educadores al tratar con los adolescentes, surge a la hora de tener que decirles que no a sus propuestas.

Resultados:

Situación 1: respuesta 1 = agresiva; respuesta 2 = pasiva; respuesta 3 = asertiva.

Situación 2: respuesta 1 = agresiva; respuesta 2 = asertiva; respuesta 3 = pasiva.

Situación 3: respuesta 1 = asertiva; respuesta 2 = pasiva; respuesta 3 = agresiva.



Es evidente que, cuando realmente tenemos argumentos para decir “no”, no suele crearnos tanto desasosiego. Decimos, por ejemplo: “no te puedo acompañar al cine porque tengo que ir al médico”. El problema surge realmente cuando no tenemos acontecimientos que pudiéramos considerar inevitables, sino que simplemente nos apetece hacer otros planes alternativos.

Por supuesto, no nos sentimos igual diciendo “no te puedo llevar al partido porque tengo que llevar el coche al taller” que “no te puedo llevar al partido porque me apetece quedarme en casa y desayunar tranquilo el único día que tengo libre”. Probablemente, cuando damos una respuesta de este tipo, aparecen los sentimientos de culpa. Como si realmente estuviésemos haciendo algo mal; incluso nos podemos llegar a calificar de “mal padre” o “mala madre”. ¿Pueden evitarse estos sentimientos? Dependerá, en gran medida de mi manera de decir “no”.

No es lo mismo espetar “no” que hacer entender de forma asertiva por qué no lo hacemos.

Algunas claves para fomentar la empatía son las siguientes:

1 *Di “no” sin ser agresivo, pero con firmeza. Evita titubear o mostrarte indeciso. Si lo haces, el adolescente pensará que no estás seguro de lo que estás diciendo y seguirá insistiendo: “Fernando, mañana no puedo acompañarte”.*

2 *Da tus razones de forma clara y concisa. No te pierdas en las explicaciones: “No puedo acompañarte, porque mañana es el único día que tengo para descansar y lo necesito”.*

3 *Habla en clave de sentimientos. Dile que entiendes cómo se debe sentir él ante la negativa, pero también expresa las razones emocionales que tienes tú para hacerlo: “Entiendo que puedas sentirte frustrado por no poder contar conmigo, pero me gustaría que comprendieras que me apetece descansar después de una semana de duro trabajo”.*

4 *Busca con él otras alternativas que puedan solucionar su problema para que no crea que te desentien-des: “Podemos buscar el autobús que te deje más cerca”.*

5 *Déjale claro que, aunque esta vez le dices que no, puede seguir contando contigo para otras ocasiones: “Fernando, esta vez te he dicho que no porque necesito realmente descansar, pero en otra ocasión intentaré ayudarte aunque me suponga un esfuerzo”.*

6 *No te disculpes como si estuvieras haciendo algo malo. Entiende que decir “no” a tu hijo es un derecho que tiene todo padre.*

7 Si tu hijo intenta convencerte mediante el chantaje emocional, *utiliza el disco rayado*, es decir, repite una y otra vez las razones emocionales por las que dices “no” y hazle entender la diferencia entre un favor y una obligación: “Es verdad que hoy te he defraudado, pero te repito que me siento realmente agotado”.

8 *No intentes justificar y racionalizar tu negativa* inventando excusas falsas. Probablemente tu hijo se enterará y quedarás ante él como un farsante.

9 Es necesario que durante todo el *proceso pienses lo importante que es para tu hijo aprender a aceptar el “no”*, siempre que se le diga de forma razonada, con respeto y cariño.

10 Si un adolescente no puede aceptar una negativa y necesita salirse siempre con su voluntad, *no desarrollará su capacidad de frustración y tolerancia al fracaso*, y reaccionará con violentas rabietas e histerismos propios de los niños más pequeños.

Recuerda: aceptar un “no” significa madurar.

El diálogo es posible. Del monólogo al diálogo

Somos conscientes de que frecuentemente los chicos, sobre todo en los primeros años de su adolescencia, se muestran bastante esquivos no ya a mantener una conversación con sus padres, sino simplemente a permanecer delante mientras estos hablan.

Como estamos convirtiendo en costumbre, vamos a intentar abordar

este problema tomando como referencia al adulto.

¿Qué podemos hacer los padres para que ellos quieran, o al menos acepten, hablar con nosotros? A continuación exponemos algunas tácticas de aproximación que no sólo ayudarán a que nos escuchan, sino incluso facilitarán que intervengan en la conversación.

Ejercicio:

Construyendo el diálogo

Tras leer los distintos casos, intenta completar las frases encabezadas por el SI, con frases que ejemplifiquen lo expuesto en el texto que le sigue.

Identificar algunas otras situaciones complejas donde el diálogo tiende a convertirse en monólogo y reflexione sobre cómo podría mejorarlas.

NO: “Hijo, me gustaría que hablásemos sobre las drogas. Estoy muy preocupado por ti...”

Aunque parece sensato hacerlo, evite anunciar la intención de hablar con su hijo. Con ello lo único que consigue es que este se ponga en alerta y empiecen a aflorar en su mente todos los prejuicios que ha cosechado sobre las charlas de los adultos. Posiblemente, su hijo intentará evitarlo achacando las excusas más socorridas que en ese momento encuentre.

Sí: _____

Aproveche un programa de televisión que están viendo juntos, un comentario de un adolescente respecto a un tema que le preocupa. Recuerde que cuanto más privada o comprometedor sea la información que quiere que su hijo comparta con usted (por ejemplo ¿qué opina sobre las relaciones sexuales sin protección?), más imparcial debe percibirle este y más casual debe parecerle su inicio.

NO: “Mira, hijo, cuando yo tenía tu edad...”

Todos hemos sufrido en mayor o menor medida, las soporíferas batallitas de algún familiar (abuelo, padre, tío), bienintencionado, que pretendía acercarse a nosotros revelándonos su “rollo”. Aunque como hemos dicho, la intención es buena, el adolescente suele percibirlo como una arenga sobre las buenas costumbres, con una visión absolutamente desfasada de la generación actual.

Sí: _____

Mientras conversa con su hijo, puede suceder que éste se muestre dudoso o confundido sobre algún aspecto o incluso quiera comentar algo que hizo mal y no se atreve por miedo a defraudarlo o a que se lo reprochen. Esta sería una buena oportunidad para hablarle de usted, de cómo era cuando tenía su edad. Pero no hable a su hijo haciendo alarde de su sensatez y responsabilidad. Háblele de lo que en ese momento puede acercarle a él: de sus dudas, de las veces en las que se equivocó y de cómo aprendió de sus errores, etc. De ese modo, su hijo sentirá

que puede equivocarse sin culpabilizarse por ello y, sobre todo, sin temor a defraudarle.

NO: “¡estas loco! Pero cómo puedes pensar esas barbaridades...”

Si durante la conversación descubriera que su hijo tiene ideas erróneas o peligrosas sobre algún tema importante, evite corregirle bruscamente con descalificativos o con un tono de voz severo. Esa actitud provocará que de forma instintiva su hijo intente defenderse de lo que está percibiendo como una agresión. El sentimiento de autodefensa y de cólera hacia el proveedor de la agresión impedirá que pueda tomar conciencia de los riesgos que puede tener su forma de pensar o actuar.

Sí: _____

La mejor manera de que el adolescente tome conciencia de las consecuencias que pueden tener sus comportamientos u opiniones erróneas, es, en primer lugar, continuar la conversación con la misma naturalidad mantenida hasta el momento. Escuche hasta el final la exposición de su hijo y, con un tono de voz relajado, intente mediante preguntas y supuestos, que él mismo caiga en la cuenta y entienda que posiblemente esa no es una buena forma de actuar. Una vez que su hijo ha tomado conciencia de la posibilidad de encontrar mejores opciones, ayúdele a buscarlas y que sea él mismo quien decida, sopesando pros y contras, lo que quiere para sí mismo. Si el adolescente no percibe una opinión como suya, podrá aceptarla, pero no la aceptará.

NO: “Hijo, no tienes ni idea de lo que estás hablando, escúchame a mí que se lo que digo...”

Recuerda que cuando dos personas conversan, especialmente si una de ellas es adolescente, la mayoría de los comentarios que se hacen responden a la categoría de opiniones, que como tales, suelen ser fruto del sentido común, de ideas transmitidas de boca a boca. Por tanto, no las desprecie por su escaso rigor científico y aproveche para conocer mejor a su hijo, pues en cada una de sus opiniones nos desvela parte de su personalidad, de su modo de entender y de enfrentarse a la vida.

Sí: _____

Cuando quiera establecer una conversación con su hijo, intente posicionarse de igual a igual con él. No pretenda llevar las riendas de la conversación dirigiéndola con sus argumentaciones y preguntas. Si su hijo se da cuenta de ello, perderá el interés y probablemente permanecerá callado.

NO: “Hija, estoy preocupadísima porque me ha contado tu tía que tu primo bebe mucho y ...”

Evidentemente, no es buena táctica. En cuanto su hijo escucha las palabras mágicas “preocupadísima” y “beber mucho”, entenderá que se le avecina el gran interrogatorio: ¿Y tú bebes?, ¿y qué bebes?, ¿y tus amigos seguro que fuman porros?, etc. El adolescente, llegado a este punto, suele optar por una de estas dos opciones: o bien responde de forma agresiva con una de esas frases

prototípicas: “mamá, deja de rayarme ya”, o bien miente diciendo lo que su madre quiere oír. Ambas son formas de defenderse de una situación incómoda y comprometida que puede tener unas consecuencias poco favorables.

Sí: _____

Si el tema que quiere tratar con su hijo le alarma bastante, por ejemplo porque usted intuye que su hijo oculta algo, o tal vez porque sabe que varios amigos suyos beben demasiado, etc., y sospecha que probablemente no va a mantener una actitud serena, ¿cómo proceder? Le invitamos a reflexionar sobre lo que hemos bautizado con el nombre “efecto reo”: cuando una persona comete alguna falta contra la ley, ¿cuál cree usted que será su reacción espontánea? Evidentemente, ocultar su delito, porque sabe que las consecuencias pueden ser nefastas para él. Pero supongamos que le han descubierto y debe ser juzgado; de todas las personas que rodean al reo, ¿a quién cree usted que contará la verdad? ¿A quién tratará de ocultársela? Evidentemente se sincerará con su abogado defensor porque el detenido considera que es la única persona que tiene intención de ayudarle en sintonía con sus expectativas. Cuando el adolescente es pillado “in fraganti”, realizando un comportamiento que va a tener represalias, reaccionará intentando evitar las consecuencias, ocultándolo, mintiendo o incluso agrediendo. Es entonces cuando debemos hacer de abogado defensor. No se trata de justificar sus comportamientos y ponernos del lado del “delito”,

sino del lado de la persona, con intención clara y sincera de ayudarle a salir de ésta. Usted elige: regañarle severamente y ponerle un castigo ejemplar sin llegar a saber lo que su hijo hizo ni por qué lo hizo o reprimir insultos y amenazas dándole la oportunidad de que manifieste qué le ha llevado a esta situación. Reflexione sobre las consecuencias de ambos comportamientos y sobre el mejor modo de llegar a la raíz del problema.

Técnica del sándwich

Se utiliza cuando tenemos que hacer una crítica a nuestro hijo o hija.

Consiste en disminuir la carga negativa de lo que decimos diciendo también la parte positiva o incorporando la empatía de la siguiente forma.

Ejemplo 1:

“Tu habitación ha quedado preciosa, me encanta como la has decorado”.

“Pero quedamos en que ibas a hacer tu cama por las mañanas”.

“Con lo bien que está tu habitación, si haces la cama quedará perfecta”.

Ejemplo 2:

“Ya sé que no te apetece venir a la comida familiar; entiendo que te aburras, no estás con tus amigos. Sabes que no todos los días quedamos para estas celebraciones”.

“No me gusta que protestes tanto. Creo que los abuelos no se merecen que estés serio toda la comida”.

“Tus abuelos tienen muchas ganas de verte; sabes que te quieren mucho. Además, la abuela ha preparado tarta de chocolate para postre”.



Cuadro de habilidades básicas de comunicación con los adolescentes...

Escucha y observación

Qué es...

demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.

Sirve para:

Que nuestro hijo nos escuche porque se siente escuchado.
Conocer a nuestro hijo y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...

Qué hacemos...

Les preguntamos por sus cosas, amigos, preocupaciones, intereses...

Les miramos mientras hablamos.

Asentimos o usamos expresiones: “ya, ya, claro...”

Resumimos la información del otro: “Así que me cuentas que...”

Sólo escuchamos.

Cómo convivir con adolescentes.

Empatía

Qué es...

ponerse en el lugar de ellos, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.

Sirve para:

Posibilitar y mejorar la comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres.

Controlar la alteración emocional de nuestro hijo.

Qué hacemos...

Pensamos la etapa por la que pasa nuestro hijo.

Usamos expresiones: "Te comprendo", "te entiendo", "lo siento mucho", "sé que te sientes..."

Los gestos acompañan lo que decimos de forma sincera.

En un primer momento no corregimos ni damos consejos.

Refuerzo

Qué es...

manifestar valoraciones positivas hacia los aspectos correctos, que nos gustan de ellos, sus esfuerzos...

Sirve para:

Favorecer que se repitan determinadas conductas en los hijos.

Favorecer el aprendizaje de conductas nuevas.

Mejorar nuestras relaciones y la comunicación.

Qué hacemos...

Observar los aspectos positivos de las conductas de nuestros hijos.

Expresárselo en un momento adecuado: por ejemplo, a los adolescentes no les gusta que les digan ciertas cosas delante de la gente.

Ser sincero y expresivo.

Lenguaje

¿Cómo debemos usar el lenguaje en la comunicación?

Mensajes yo:

yo prefiero, yo siento, quiero, he decidido, me gusta...

Lenguaje emocional:

me encanta, disfruto, es precioso, me incomoda, etc.

Ir al grano, ser directo y sincero:

evitar los rodeos y las justificaciones.

Evitar el uso de términos peyorativos y las exageraciones:

"pareces una guarra", "eres un inocente", "eres un mocoso..."

Ser concreto:

Me gusta mucho tu forma de vestir, es original, no me gusta que no lleves la ropa sucia a la lavadora.

Buscar lo positivo incluso de los aspectos negativos:

"no has aprobado matemáticas pero he de reconocer que te has esforzado"

¡No sé qué me pasa! La alfabetización emocional.



“No se puede evitar sentir miedo cuando ellos salen con sus amigos por primera vez”

El nacimiento de un hijo implica, sin lugar a dudas, un revolucionario cambio en el guión de nuestra vida. Alegría, miedo, orgullo e incertidumbre son sólo el prólogo de la vorágine de sentimientos a los que habremos de dar cobijo durante el resto de nuestros días.

Como si se tratara de un sello de estampación, cada uno de estos sentimientos marcará, para bien o para mal, la personalidad con la que nuestros hijos se enfrentarán al mundo, a su mundo.

Ciertamente esto nos puede llevar a pensar que, puesto que los sentimientos no pueden elegirse, nuestros hijos están predestinados a recibir, irremediabilmente, el postigo de nuestras emociones. Nada más lejos de la realidad. No se puede evitar sentir miedo cuando ellos salen con sus amigos por primera vez; desconfianza ante sus continuas promesas de mejora; o incluso cólera cuando descubrimos que nos han mentido de nuevo. Pero de lo que sí podemos ser dueños es de cómo vivimos ese miedo o esa incertidumbre y, sobre todo, de qué manera vamos a compartirlo con ellos.

Hoy en día, resulta inimaginable pensar que un padre no se preocupe de escolarizar a su hijo para que este desarrolle su capacidad intelectual. Llegado el caso, incluso le acusaríamos de desnaturalizado, pero ¿y para desarrollar la inteligencia emocional?, ¿a dónde hay que llevarlo? Tal vez, en un futuro próximo, empiecen a surgir escuelas para trabajar emociones y los adolescentes aprendan a

controlar su rabia, canalizar su angustia o expresar su pena con la misma naturalidad con la que aprenden a sumar, a cepillarse los dientes o a atarse los cordones de los zapatos. Pero mientras esperamos a que esto ocurra, no estaría de más que nos fuéramos planteando la siguiente cuestión; ¿nos sentimos capacitados para educar emocionalmente a nuestros hijos?

Baja autoestima, fuente de conflictos

Podemos entender por autoestima la capacidad que cada uno de nosotros tiene para valorarse a sí mismo en distintos aspectos de su vida.

La autoestima, como una dimensión más de nuestra personalidad, tiene que ver con lo que sentimos, pensamos y manifestamos sobre nosotros mismos¹⁴.

Esta capacidad de poder considerarse válido en distintos ámbitos de nuestra vida no es algo que surja espontáneamente al alcanzar una etapa como la adolescencia o la adultez. La autoestima se va formando desde que nacemos. Desde que venimos al mundo estamos expuestos a los comentarios valorativos de los demás. Y es precisamente de esta manera cómo los seres humanos vamos interiorizando “cuán valiosos somos o cuánto no lo somos”.

En ocasiones, los padres olvidamos lo enormemente vulnerables

¹⁴Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, “Educar para crecer; cuadernos de apoyo para familias”, Fundación ANAR, Madrid 2004.

que son nuestros hijos a nuestras valoraciones y caemos en la tentación de etiquetarlos; “eres un desastre”, “eres un vago”, etc., sin darnos cuenta de que cuanto más les repitamos este tipo de descalificativos, mayor es el riesgo que corremos de que se conviertan en realidad. Incluso en el caso de que ya fuese una realidad, el descalificativo reiterado reafirma su condición de vago, desastre, etc., haciéndola más sólida y difícil de corregir.

Según el llamado “efecto Pigmalión” cuando a una persona, especialmente si aún es un niño, le repites de forma continuada un calificativo, es muy probable, sobre todo si éste es peyorativo, que dicha persona termine comportándose en consonancia con el calificativo recibido. Es decir, se termina creyendo que realmente es un “vago” y se comporta como tal.

Lamentablemente aún existen centros educativos que lejos de prevenir las pésimas consecuencias que conlleva el clasificar a los alumnos según su nivel intelectual o de esfuerzo, continúan incidiendo en ello.

En varias ocasiones hemos podido escuchar cómo se lamentaban padres de adolescentes y preadolescentes, por el trato discriminatorio del que estaban siendo víctimas sus hijos en la propia aula y por parte del profesor.

“Ya sé que parece increíble pero en la clase de mi hija existe el grupo de los tontos y el de los listos. Cuando un alumno suspende muchas, pasa a formar parte de los tontos y le ponen en las últimas filas, si saca buenas notas le ponen de los primeros y forma

parte de los listos. El profesor dice que así se motivan a trabajar más, a mí me parece una barbaridad.”

¿Cómo se forma la autoestima?

Son muchos los factores que intervienen en el proceso de formación de la autoestima. Algunos de los más destacables, por el grado de influencia que ejercen sobre la personalidad, serían los siguientes:

1 *La familia*, fuente por excelencia de autoestima. El niño va recibiendo de cada miembro de su familia un trato concreto que va predeterminando su posición en la misma. Es decir; se siente más o menos querido, respetado, apoyado en sus problemas, etc. De este modo, el menor podrá percibirse o bien muy valorado por su familia, lo que ayudará a fomentar sin duda un buen clima familiar: comunicación, cumplimiento de normas, expresión de opiniones... o poco valorado por su familia, en cuyo caso no se establecerá un vínculo afectivo entre él y sus padres o hermanos, no fomentará la permanencia en el hogar ni se asimilará la importancia de la convivencia.

2 *Los amigos*, principalmente en la adolescencia, influyen de manera muy poderosa en la formación de la autoestima. El adolescente, cuando entra a formar parte de un grupo de iguales pretende ser como mínimo eso, igual al resto. Comienza entonces un proceso de validación de pensamientos, sentimientos y formas de comportarse medidos únicamente por el rasero de la comparación.

“Mario descubrió alarmado que su hijo Jorge llevaba varios días sin lavarse, cuando le preguntó por qué había decidido romper con el saludable hábito de la ducha diaria; éste respondió: “es que ninguno de mis amigos se lava, dicen que ahora lo que mola es ir de guarrillo, no voy a ser yo el único que se lave.””



De este modo, el grupo va a contribuir al proceso de formación de autoestima de dos maneras decisivas:

Primera: con la propia evaluación que de sí mismo hace el propio adolescente al comparar sus cualidades y defectos con los de los demás.

Segunda: con la evaluación que hace el grupo, encabezado por su líder, de cada uno de los miembros que lo forman. Si uno de ellos destaca del resto, por ser mucho más tímido, por estar más reprimido a la hora de realizar un comportamiento que entrañe cierto riesgo o en continuo desacuerdo con lo establecido por la mayoría, probablemente no tendrá una buena valoración por parte del grupo. Críticas, descalificativos, retiradas de atención (vacío), suelen ser algunos de los comportamientos que utiliza dicho grupo para demostrar la disconformidad hacia uno de sus miembros.

3 *La escuela.* El papel que ejerce la escuela en la formación de la autoestima viene definido por cómo se siente el menor en su rol de alumno. Es decir; si se ve capaz de satisfacer las expectativas intelectuales, físicas y emocionales que le demanda el estar escolarizado.

El ser reforzado por los profesores cuando hace bien sus tareas, no ser humillado con descalificativos o castigos severos delante de los compañeros cuando no cumple con las tareas exigidas, etc., ayudará al alumno a no sentirse incapaz para estudiar.

Como todos sabemos existen muchos niños y adolescentes que no tienen el rendimiento académico que a sus padres les gustaría. Cuando estos padres piden ayuda y son orientados para que, aparte de hablar con sus hijos y conocer el por qué de sus malas calificaciones, les motiven si es necesario de forma extrínseca, es decir con refuerzos externos (beso, elogio, película de cine...), cualquier pequeña mejora que el menor vaya consiguiendo, algunos de ellos suelen considerar más “educativo” que realicen el esfuerzo por el valor intrínseco de las cosas, es decir; que entiendan que la mayor satisfacción es el trabajo bien hecho.

Evidentemente, esta forma de pensar es muy elogiada y sería la deseable, puesto que la motivación por la tarea estimula la creatividad, la iniciativa y la capacidad de resolución de problemas. No obstante, la experiencia nos dice que en algunas ocasiones, no en todas, hay que recurrir al refuerzo externo (no material) para propiciarlo. Las posibilidades de conseguir que el niño o adolescente desmotivado

se implique en la tarea, a veces son más altas si éste recibe un refuerzo inmediato y tangible.

“El adolescente se siente extremadamente sensible a sus acontecimientos diarios, lo que le lleva a magnificar los estados de ánimo que estos le provocan”

En muchas ocasiones, aunque en primera instancia el menor realiza el esfuerzo por la consecución del refuerzo, comprobar que realmente es capaz de hacer un buen trabajo y ver los efectos positivos que tendrá en sus profesores, padres e incluso algunos compañeros, etc., le producirá una sensación de bienestar y de control que propiciará el encuentro con el valor intrínseco de los logros. Como pone de manifiesto Martin Seligman en su obra “La auténtica felicidad”, cuando se consigue realizar una tarea a partir de la puesta en práctica de fortalezas y virtudes en vez de formulas rápidas, se vive como genuino y con sentimientos de autenticidad y gratificación personal.¹⁵

Evidentemente, no tiene el mismo poder de “seducción” que te “persuadan” a sentirte satisfecho por hacer bien tu trabajo, que experimentar dicha satisfacción de forma directa.

3 *El autoconcepto* es otro factor que contribuye a formar la autoestima, entendido éste como la representación mental que una persona tiene de sí mismo en un momento concreto.

Cada uno de nosotros llevamos a cabo una serie de comportamientos a lo largo de nuestros días. Las personas que nos rodean nos hacen saber de una manera u otra lo que opinan sobre estos comportamientos, a veces de forma directa y consciente con comentarios concretos o frases alusivas, y en otras ocasiones inconscientemente sus propios comportamientos dejan traslucir lo que piensan sobre nosotros. Pues bien, toda esta información que recibimos de los demás es recogida por nosotros mismos y en función de lo positiva o negativa que sea la evaluación que hagamos de ella iremos configurando nuestra autoimagen.

Si coincide como a mí me gustaría ser con la percepción real que tengo de cómo soy, es decir, mi yo ideal con mi yo real, la valoración que realizaré sobre mí mismo será positiva, lo que me ayudará, sin duda, a mantener alta mi autoestima. Si mi yo real no coincide en absoluto con mi yo ideal, es decir, me percibo opuesto a como me gustaría ser, tendré una imagen negativa de mí mismo lo que también habrá de incidir en mi nivel de autoestima, en este caso haciéndole descender.

“En cierta ocasión mi hijo pequeño me preguntó, -¿Tú crees que yo soy guapo?”

Yo le contesté: tienes unos ojos grandes del color del caramelo, el pelo rubio y rizado, una nariz pequeña y la carita redonda. Sí, a mí me pareces guapo. ¿Por qué me lo preguntas? Le dije yo. Y él me contestó; porque como nunca

¹⁵ SELIGMAN, M.E.P., “La auténtica felicidad”, Vergara Grupo Zeta, Barcelona 2003. p. 24.

me habías dicho que era guapo yo creía que era muy feo”.

¿Cuándo hay un problema de autoestima?

Una opinión bastante generalizada que se suele tener sobre la adolescencia, es la de relacionar dicha edad con la diversión continua, “vivir a tope la vida”, salir de fiesta, bailar, beber, viajar con los amigos. No hay responsabilidades, no hay problemas, etc., Sin embargo, las estadísticas vienen a chocar frontalmente con tan popular pensamiento.

Después de los accidentes de coche y moto, el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes a partir de los 14 años.¹⁶

Alrededor del 14% de los suicidios se cometen entre los 15 y 24 años, y algunos estudios encuentran tasas entre 15-20% de adolescentes con ideación suicida acompañada de sentimientos de desesperanza e indefensión.

Con estos datos no pretendemos inducirles a pensar que los adolescentes están en su mayoría deprimidos y sin ganas de vivir, nada más lejos de la realidad. Sencillamente, entendemos que referencias tan inquietantes como éstas nos pueden ayudar a entender cuán tan a flor de piel están los sentimientos en esta etapa de la vida.

Como comentamos anteriormente, el adolescente se siente extremadamente sensible a sus acontecimientos

diarios, lo que le lleva a magnificar los estados de ánimo que estos le provocan; su rabia se convierte en ira, su alegría en euforia y su tristeza en desesperación. ¿Falta de control sobre sus emociones? Por supuesto, pero no solamente.



Sin obviar el gran riesgo que conlleva para la autoestima del adolescente dejarse “arrastrar” por sus emociones, hay otros factores importantes que nos pueden dar la pista para entender que el menor posee o está adquiriendo un problema de autoestima.

Un adolescente con baja autoestima suele tener un perfil concreto de comportamientos y actitudes:

- 1** Tiende a hacer una valoración negativa de sí mismo potenciando sus limitaciones y defectos y descalificando todo aspecto positivo.
- 2** Percibe su imagen real muy distinta a la imagen ideal que le gustaría tener.
- 3** Su escasa confianza en sí mismo le incapacita para expresar opiniones contrarias y hacer valer sus derechos asertivamente, por miedo a no ser aceptado por los demás.

¹⁶ Ministerio de Sanidad y Consumo. Datos estadísticos. Análisis de la situación de la juventud española.

4 Posee poca o nula motivación para la acción. Su autoexigencia excesiva unida a sus expectativas de fracaso le impiden emprender proyectos novedosos o manifestar interés por los ya comenzados.

5 Es extremadamente sensible a la crítica y a la valoración de los otros.

6 En sus relaciones sociales se muestran retraídos y poco comunicativos.

7 Percibe la realidad en términos de todo o nada, haciendo uso excesivo de generalizaciones y etiquetas.

8 Su estado de ánimo en términos generales es de abatimiento y tristeza y suele caer fácilmente en sentimientos de culpa.

9 Sus razonamientos carecen a menudo de argumentos lógicos magnificando y dejándose llevar por sus sentimientos y emociones.

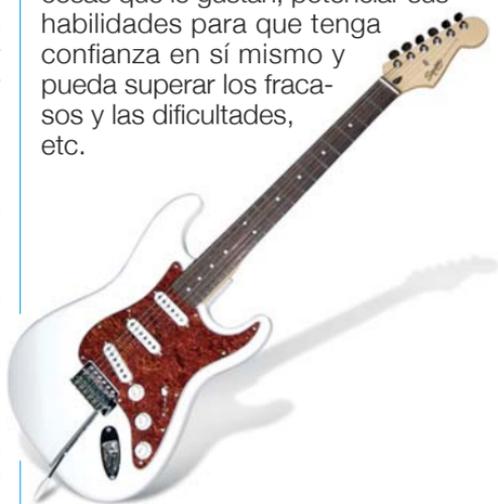
10 Utiliza frecuentemente las imposiciones y los mandatos “debes de” consigo mismo y con los demás.

¿Cómo podemos fomentar la autoestima del adolescente?

El mejor legado que los padres podemos dejar a nuestros hijos es haber contribuido a formar esa persona que él ha deseado ser sin haber hecho de él lo que nosotros quisiéramos que fuera.

Para poder conseguir tan generosa pretensión es fundamental empezar por facilitarle el conocimiento de sí mismo. Ayudarle a encontrar sus puntos fuertes,

descifrar sus emociones, saber las cosas que le gustan, potenciar sus habilidades para que tenga confianza en sí mismo y pueda superar los fracasos y las dificultades, etc.



Por nuestra parte algunas sugerencias son éstas:

■ *Controlar el nivel de exigencia.* Distinguir entre caprichos del adolescente, necesidades de su etapa evolutiva o características personales, y limitaciones o dificultades que tenga para cumplir lo que le exigimos.

■ *Reforzar y valorar los aspectos positivos* y los intentos de comportamientos adecuados. Si le transmitimos la confianza en su persona y las expectativas de éxito que tenemos sobre él, aumentaremos su motivación aunque sólo sea por el deseo de no defraudarnos.

■ *Usar críticas concretas y relacionadas con la situación* y no globales y generalizadas a otras situaciones. Cuidando siempre el lenguaje.

■ *Ponernos en el lugar de una persona de su edad*, comprender lo que le hace enfadar, lo que le hace disfrutar, lo que le avergüenza, lo que le divierte, etc. No reírse

de él, ridiculizarle, juzgarle o quitar importancia a sus sentimientos.

■ *Estimular que realice actividades gratificantes o aquellas en las que el adolescente destaque y le hagan sentir bien.*

■ *Evitar compararle con otras personas más capaces, hermanos, primos, amigos. Reforzarle su “sentimiento de identidad propia” transmitiéndole la percepción de que él es él y eso le hace ser único y distinto al resto.*

■ *Demostrarle continuamente que su cariño y su respeto es incondicional, y está por encima de incapacidades, fallos, o fracasos, igual que el de las personas que realmente le quieren.*

La sexualidad en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de nuevas experiencias con los demás, y sin duda dichas experiencias están delimitadas por la aparición de una nueva forma de vivir y expresar la sexualidad. El deseo que siente el adolescente de ser independiente y su mayor desarrollo intelectual le lleva a querer resolver sus propios problemas sin solicitar ayuda aunque, a veces, no tenga las aptitudes suficientes para hacerlo y esto pueda tener implicaciones para su sexualidad. Pero, al mismo tiempo la adolescencia es también una etapa de retrocesos donde el menor puede aparecer como la persona más dependiente y desvalida del mundo. Todo ello configura el rasgo definitorio de los adolescentes: la inseguridad.

Con el comienzo de la pubertad aparece también el deseo sexual. Es un deseo diferente a todos los que hasta ese momento se había experimentado. El deseo sexual dirige la atención y la conducta hacia otras personas, provocando la necesidad de contacto, de comunicación, de conocimiento mutuo. Esta nueva adquisición será la principal responsable de que algunos adolescentes decidan iniciarse en conductas propiamente sexuales, antes de estar preparados para encajar emocionalmente lo que estas suponen.



Las características de la conducta sexual de esta etapa son diferentes de las de periodos anteriores. Se trata de una conducta de mayor intensidad y más impulsiva. Los chicos y chicas pueden empezar a salir en pareja, iniciarse en besos y caricias de índole sexual, autoestimularse, tener fantasías, etc. Todos estos comportamientos son naturales tanto en adolescentes como en adultos y es importante que el adolescente no se sienta culpable, ya que constituye el primer avance de lo que más adelante será una sexualidad bien desarrollada.

Curiosidad, aprendizaje, acceder al mundo de los adultos, intercambio de afectos. De alguna forma estas sensaciones y deseos posibilitan desarrollar relaciones y vínculos más allá del hogar paterno lo cual es necesario para el proceso de socialización del adolescente.

El desarrollo adecuado de habilidades de comunicación y de resolución de problemas; saber decir que no, expresar opiniones contrarias, pedir cambios y negociar con otras personas, ser capaces de establecer un grupo de amigos, conseguir citas, vencer la timidez, saber resolver sus sentimientos y expresarlos correctamente... son herramientas básicas en esta etapa para manejar los conflictos que en torno a la sexualidad se les van planteando.

Las primeras experiencias

Nos guste o no a los padres, la adolescencia es la etapa donde muchos de los chicos tienen sus primeras experiencias sexuales.

En general, las características del entorno social influyen en que estas primeras experiencias sexuales sean cada vez más precoces. Dicha precocidad lleva consigo una serie de dificultades añadidas por varios motivos. En primer lugar se suelen dar en un momento evolutivo en el que el resto de capacidades, cuyo desarrollo debe ir parejo al de la sexualidad, no se han completado. Este hecho implica que el adolescente no sepa gestionar los sentimientos y emociones que una relación tan íntima le pueden producir.

Al mismo tiempo, la inexperiencia y la inmadurez así como la ausencia, en muchos casos, de una educación sexual adecuada, o muy mediatizada por tópicos, lleva a creencias erróneas, mitificaciones, información parcial y ambigua, miedos, dudas... que en muchos casos no superan la presión del grupo de iguales y puede desembocar en contagio de enfermedades, relaciones ajenas a un contexto afectivo, miedos, tensiones, problemas sexuales futuros, baja autoestima, embarazos no deseados, etc.

“Nos hacemos cargo de que no siempre es fácil hablar con los hijos sobre sexo”

Testimonios de adolescentes:

Para mayor comprensión de los padres y darles a conocer diferentes posiciones de los adolescentes, transcribimos una serie de testimonios.

■ *“Cuando tengo relaciones sexuales con mi novio, siempre lo hago con cuidado y con precaución, por esos riesgos que hay. Mi prioridad es el cariño, los sentimientos, y no hacerlo por hacerlo. También me importa mucho el respeto”. (Raquel, 18 años)*

■ *“La verdad es que todavía no tengo relaciones con nadie, pero cuando las tenga, tengo claro que lo que más me importará, serán los sentimientos”. (Laura, 17 años)*

■ *“El amor en las relaciones sexuales creo que no existe. Es puro interés por ambas partes. Es bonito pensar que algún día encontrarás*

a tu príncipe azul y que con él todo será diferente, pero también es irreal". (Paula, 17 años)

■ *"En una relación mi prioridad es que estemos los dos enamorados y yo note que me quiere. Yo no creo en el sexo sin amor". (Lucía, 16 años)*

■ *"Dependiendo del significado que tenga para mí la otra persona, doy prioridad a una cosa u otra. Si no estoy enamorada de él, la prioridad es pasarlo bien. Si es la persona a la que quiero, la prioridad es sentir ese amor en su máxima expresión". (María 17 años)*

Cómo hablar de sexo con un adolescente

Prohibir las relaciones sexuales no suele funcionar en esta etapa donde los motivos son marcar diferencias con respecto a los adultos. Es aconsejable dar información adecuada (métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, normalización de las reacciones físicas y dificultades, posibilidades de embarazo, consecuencias...) y mantener una actitud de respeto por parte de los adultos.

Este tipo de consecuencias desafortunadas tenderán a evitarse en mayor medida si se propicia en los adolescentes una buena información sobre la sexualidad, fomentando el hecho de no tener prisa para tener relaciones sexuales.

Es importante asimilar que la educación sexual de los hijos no se improvisa, no es cosa de un día. Quien más quien menos ha sido

"víctima" de la charlita de papá y mamá encabezada casi siempre por el violento titular de "hija, creo que hay determinadas cosas que tienes que saber porque ya no eres una niña..."

En una encuesta realizada con adolescentes españoles entre 14 y 19 años, sólo el 18,8% habían obtenido la información sexual fundamentalmente de su padre o de su madre, la mayoría de ellos casi el 65% se habían informado preferentemente de sus amigos¹⁷.

"Es importante asimilar que la educación sexual de los hijos no se improvisa, no es cosa de un día"

La realidad es que no existe o no debería existir una edad concreta para hablar sobre sexualidad con los hijos. No hay que esperar a la adolescencia para tener el primer encuentro comunicativo con ellos. Probablemente a esa edad los hijos disponen ya de un alto porcentaje de información, como decíamos antes, adulterada y equívoca.

Este hecho pone de manifiesto la poca confianza que ponen los jóvenes en la familia como fuente de educación sexual. La mayoría prefiere informarse a través de otros canales extrafamiliares como pueden ser libros, revistas, Internet, televisión o incluso la propia experiencia.

Nos hacemos cargo de que no siempre es fácil hablar con los hijos sobre sexo. En muchas oca-

¹⁷ WEBBER, Ch, DELVIN, D. "La información sobre sexualidad en la adolescencia", en: <http://www.netdoctor.es/XML/verArticuloMenu.jsp?XML=000223>.

siones los padres se sienten abrumados ante la expectativa de tener que informar de “determinadas cosas” a sus hijos menores, razón esta por la que muchos de ellos reciben con alivio las negativas de sus hijos “a hablar de algo que ya conocen de sobra”.

Obviamente, que a los padres les resulte violento hablar de sexo con sus hijos, no les exime de hacerlo, de ejercer su responsabilidad como formadores. Pensando en estas limitaciones, no tanto de índole intelectual como emocional, proponemos a continuación una serie de pautas que pueden facilitar y orientar esta compleja labor de los padres.

Informar, ¿hasta dónde?

Cuando un/a chico/a llega a la adolescencia debe *tener ya determinada información sexual*, como por ejemplo:

- Saber que la sexualidad es una forma de relación entre personas.
- Saber que el cauce natural para tener hijos es la relación hombre-mujer.
- Tener conocimientos básicos sobre los aspectos fisiológicos del aparato reproductor y los caracteres sexuales que diferencian al hombre y a la mujer.
- Saber lo que es la autoestimulación y la función que cumple.
- Ir tomando conciencia de la importancia de implicar los sentimientos en la experimentación de la sexualidad.

Ya en la adolescencia nuestra forma de comunicación con los hijos deberá ser más clara y específica. Hay que tener en cuenta que a diferencia de la niñez ahora sí van a tener la oportunidad de poner en práctica la información que reciben.

Al llegar a la adolescencia el menor debería ser informado como mínimo de los siguientes temas:

Es habitual el inicio de cierto tipo de relaciones sexuales en la adolescencia, que son consecuencia lógica del deseo sexual que se comienza a sentir.

Cualquier adolescente puede negarse a mantener relaciones sexuales: es su derecho. Recuerde a sus hijos que tienen derecho a decir NO a cualquier relación sexual que no deseen y a pedir ayuda si alguien no respeta esa decisión.

La posible identidad homosexual. Hablar sobre la homosexualidad con normalidad.

La sexualidad asociada a los sentimientos y al amor adquiere otra dimensión.

Con las relaciones sexuales pueden transmitirse enfermedades infecciosas más o menos graves (enfermedades de transmisión sexual), por lo que es preciso tomar medidas preventivas. Busque un momento adecuado para hablar con su hijo sobre cuáles son las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas.

La percepción de riesgo de embarazo por parte de los adoles-

centes, no es como la de los adultos. Es aconsejable buscar un momento adecuado para hablar con su hijo/a sobre las consecuencias de tener un embarazo no deseado y sobre las formas de prevenirlo.

El aborto no es un sistema de control de embarazos no deseados. Un aborto suele ser muy traumático, incluso cuando las personas se acojan a él en los supuestos que permite la ley.

Las relaciones sexuales habitualmente van acompañadas de sentimientos complejos, en la medida que supone mayor intimidad física.

Es importante aconsejar a los hijos/as a esperar a ser lo bastante mayores y responsables para tener relaciones sexuales plenas.

Cuéntele a sus hijos mayores cómo se enamoró por primera vez, qué sentía, lo que hacía para que se fijara en usted...

Testimonios: "lo que mis padres me han contado"

■ *"Cuando yo nací mis padres eran bastante mayores y el tema del sexo siempre ha sido un poco tabú. Alguna vez, mi madre me ha intentado decir algo de forma un poco irónica, pero una charla, nunca. Mi padre, desde luego, que ni lo ha intentado. También porque yo he puesto un muro protector para que no se metan en mi vida y para que no tengan demasiada confianza. Por suerte, a pesar de que mis padres no me han dicho qué tengo o qué no tengo que*

hacer, en ese aspecto no me he dejado llevar por nada ni por nadie". (Paula, 17 años)

■ *"Con mis padres apenas he hablado de sexo. Ahora hablo algo más con mi madre, pero tampoco mucho ni muy explícito. Con mi padre sólo recuerdo la típica charla de: "cuando llegue el momento, ten mucho cuidado". (María, 17 años)*

■ *"Sí, suelo hablar de sexo con mis padres. Sobre todo desde que entré en la adolescencia. Siempre he tenido mucha confianza, y mi hermana también. Yo sí les cuento mis problemas, porque ellos saben". (Natalia, 16 años)*

■ *"Realmente mis padres siempre evitan hablar de sexo; o cuando les pregunto algo, me cambian de tema. Yo creo que creen que soy una niña y no quieren ver que estoy creciendo". (Lucía, 16 años)*

■ *"Mi padre y yo no hablamos. Con mi madre, algo más. Sobre todo, con la que hablo de sexo es con mi hermana mayor". (Ana, 15 años)*

Cómo manejar situaciones relacionadas con la sexualidad con nuestros hijos

■ Cuestionar los propios miedos y tabúes.

■ *Recoger información.* A veces, aunque seamos adultos, estamos confundidos con algunas cuestiones, nos falta información.

■ *Pensar en nuestra infancia y adolescencia* y en lo que hemos echado de menos en nuestros padres en temas de sexualidad.

■ Ser un *buen modelo* en cuestiones de sexualidad: mostrar respeto y hacerse respetar por la pareja, expresar afectos delante de los hijos, hablar con naturalidad de temas de sexualidad, aceptar el propio cuerpo...

■ *Conocer a nuestros hijos*: sus miedos, sus motivaciones, sus necesidades...

■ *Comunicarnos con nuestros hijos*: escucharles y atender sus demandas, establecer contacto físico con ellos (caricias, besos, achuchones...)

■ *Comprender a nuestros hijos*, entender que se sienten inseguros y curiosos al mismo tiempo y expresárselo (“entiendo por lo que estás pasando”...)

■ *Responderles con naturalidad y directamente* si nos preguntan con información correcta y clara, sin juzgar.

■ Aprovechar situaciones cotidianas que den pie a *hablar de sexo*. Por ejemplo, ante la pregunta de nuestro hijo sobre los riesgos de las prácticas sexuales sin protección..., intentando no sacar el tema en un momento inoportuno o si no viene a cuento.

■ *Dar nuestro punto de vista sin imponer y dar alternativas concretas para ayudarles a resolver* de manera clara, concreta y directa, anticipando las consecuencias positivas y negativas de su comportamiento sin coacción, “chantaje emocional”, ironía. No imponer ni prohibir sin más.

■ Apoyarles en los errores, para que salgan adelante. No es aconsejable “castigar” el hecho de que reconozcan un error o nos cuenten un problema confiando en nosotros.

■ *Elogiar y valorar las conductas sexuales con un motivo afectivo y de intercambio y respeto y el hecho de que deseen tomarse tiempo para el sexo.*



“La realidad es que no existe o no debería existir una edad concreta para hablar sobre sexualidad con los hijos. No hay que esperar a la adolescencia para tener el primer encuentro comunicativo con ellos. Probablemente a esa edad los hijos disponen ya de un alto porcentaje de información, como decíamos antes, adulterada y equívoca”

Las conductas de riesgo en la adolescencia.

“Saber que el riesgo forma parte de la vida de nuestros hijos es una realidad que ningún padre ignora”



Saber que el riesgo forma parte de la vida de nuestros hijos es una realidad que ningún padre ignora. Entender y asimilar además que los adolescentes tienen una mayor tendencia, por una serie de circunstancias, a caer en conductas de riesgo es difícil de digerir pero absolutamente necesario para poder ayudarles.

Es precisamente este estado de conciencia, ser concededores de que nuestros hijos no son inertes al riesgo, lo que debería propiciar el empleo de las formas más eficaces de ayuda.

Con el fin de generar un mejor entendimiento por parte del lector consideramos oportuno abordar esta cuestión diferenciando entre *el riesgo no elegido*, es decir, esas situaciones de peligro a las que estamos expuestos todos en el día a día, y el riesgo elegido, lo que se llama propiamente *conductas de riesgo*.

Haciendo referencia a esta primera clase de riesgo, el no elegido, podríamos comenzar diciendo que la clave de una buena educación está en propiciar actitudes.

Desde que nuestros hijos son pequeños, los padres somos conscientes de los “mil peligros” a los que están expuestos. Muchos de estos padres, ante tal realidad optan por intentar proteger a sus hijos de estos “mil peligros” sin apenas discriminar unos de otros.

Evidentemente, este comportamiento tiene una parte positiva; es muy probable que a su hijo no le ocurra nada de lo que tener que preocuparse, y claro está, otra negativa, la cual se irá haciendo

patente a medida que el niño vaya creciendo, y es que el menor no entenderá lo que es el riesgo porque apenas lo ha sentido y por tanto tampoco sabrá evitarlo.

Con todo lo expuesto no pretendemos decir que haya que dejar que los niños corran peligro para que lo identifiquen; está claro que llegar a tal comportamiento no sería normal. No obstante, sí nos gustaría transmitir la idea de que la sobreprotección continuada evita que el menor adquiera una serie de habilidades absolutamente necesarias para poderse enfrentar a situaciones complejas.

La sobreprotección continua puede propiciar que el menor:

- No adquiera la capacidad para generar ideas que puedan ayudarle a resolver situaciones problemáticas.
- No aprenda a ejercer un control sobre sus emociones que le evite bloquearse o “perder los nervios” en momentos críticos.
- Inhiba su capacidad de reacción para poder evitar el posible daño.
- No genere los sentimientos de valía y gratificación que supone resolver por uno mismo un conflicto.

¿Cómo pueden los padres facilitar recursos a sus hijos?

Una buena manera de empezar sería sencillamente asimilando la

idea de que *no todos los riesgos son iguales*. Dicho entendimiento implicaría permitir que el menor se enfrente (bajo nuestra supervisión) a situaciones que conlleven un nivel de riesgo que pueda ser asumido.

Por ejemplo; si su hijo quiere aprender a patinar, usted puede decidir no permitirselo por temor a que se caiga y se haga daño o bien puede considerar dejar que su hijo aprenda a patinar. En el caso de que se haya inclinado por esta segunda opción es evidente que no le quedará más remedio que asumir las caídas que su hijo pueda tener. A cambio, éste, después de haber sufrido varias caídas entenderá que está realizando un comportamiento que entraña un riesgo, pero poco a poco irá descubriendo que existen determinados movimientos, que él puede hacer para evitar caerse, lo cual reducirá considerablemente su sensación de riesgo y aumentará su percepción de control y seguridad.



De esta manera, cuando este mismo chico decida o tenga que aprender algún otro deporte, sabrá reconocer el proceso que debe seguir para minimizar el riesgo y potenciar su destreza sin dejarse abatir por el miedo o aumentar su peligrosidad por la osadía que, a veces, conlleva la ignorancia.

En definitiva, dejar que nuestros hijos experimenten por sí mismos cierta sensación de riesgo, les ayuda a desarrollar las estrategias y habilidades que algún día necesitarán poner en práctica.

Otro aspecto fundamental que los padres no deben ignorar es el hecho de comprender que, del mismo modo que el menor debe irse aprovisionando de estas habilidades, también deberá forjar la suficiente confianza en sí mismo como para percibirse capacitado para enfrentar situaciones de riesgo. Dicho de otro modo, tan importante como ser válido es creerse válido.

El docente se enfrenta con asiduidad a alumnos adolescentes que aún con sobrada capacidad para enfrentar situaciones conflictivas, se vienen abajo y se perciben a sí mismos incapaces y sobrepasados por los acontecimientos. En muchas ocasiones una generosa dosis de confianza en uno mismo, mostrándoles con pruebas de realidad que están sobradamente capacitados para resolver sus conflictos, suele ser el “empujón” que necesitan para decidir “tomar las riendas” de la situación.

Para fomentar la valía de los adolescentes es importante:

- Permitirles que, a través de su propia experiencia, tomen conciencia de sus comportamientos y reacciones ante una situación de riesgo.

- Concederles la oportunidad de comprobar que son capaces de resolver exitosamente las dificultades a las que se enfrentan.

■ Evitar hacer hincapié en los actos fallidos que no desembocan en la resolución del problema, ayudándoles a interpretarlos como parte del aprendizaje y no como fracasos por falta de capacidad.

■ Reforzar cada intento de resolución de una situación difícil, potenciando cada uno de los logros conseguidos y de las habilidades empleadas en ello.

■ Generar en el menor el sentimiento de capacidad compartiendo con él nuestras expectativas de éxito ante cada situación que hubiera de afrontar.

■ Hacerle participe de que entendemos las dificultades que puede estar experimentando ante una situación compleja.

Ejercicio:

Marian esperaba con impaciencia su 18 cumpleaños para poder sacarse el carné de conducir. Pero su ilusión se fue transformando en frustración y rabia, pues aunque pasó la prueba teórica a la primera, es ya la tercera vez que suspende el examen práctico. Marian no solamente se siente incapaz de aprobar el examen, sino que últimamente ni siquiera se cree capaz de enfrentarse a él.

Recabando información sobre la forma en que sus padres están viviendo esta situación, descubrimos que los días previos a la temida prueba la conversación entre ellos y su hija suele tener un guión similar a éste:



- Marian, supongo que recuerdas que pasado mañana te examinas otra vez del coche...

- Sí, papá, no hace falta que me lo recuerdes porque por desgracia lo tengo bastante presente.

- Si ya me imagino, pero tenerlo presente no te va a ayudar a aprobar. Como suspendas otra vez yo no sé de dónde vamos a sacar el dinero.

- Ya lo sé pero ¿qué quieres que haga? Desde luego ya no voy a dar más clases. ¡Total, para lo que me sirven!

- Pero hija, por Dios, piensa un poco en lo que haces mal porque no es normal suspender tantas veces un simple examen de conducir.

- Pues no, no es normal, debe ser que yo soy más tonta que el resto del mundo. Según el profesor conduzco bien en las clases pero luego en el examen no sé qué me pasa que no acierto una.

- Pues, Marian, eso sí que es un problema porque sin examen no hay carné. Hija no te martirices más. Si esto se va a convertir en un problema, pues lo dejas y punto. Mira, tu madre no tiene carné y siempre ha ido donde ha querido. Tampoco es una tragedia; hay cosas más importantes que tener un carné de conducir.

- Ya pero a mí me hace mucha ilusión.

- Ya, hija. pero así es la vida.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *De qué manera crees que puede estar influyendo el padre de Marian en su dificultad para aprobar el examen.*

■ *Reconstruye tu propia conversación con Marian de manera que potencie su autoestima.*

Conductas de riesgo: ¿prohibir o moderar?

“Mi hijo Hugo de 15 años ha cambiado de amigos. Antes salía con un grupito de chicos muy formales, llegaban a casa temprano, hacían mucho deporte. En fin, a mí me tranquilizaba mucho que mi hijo fuera con ellos, pero hace unos cuantos meses, Hugo empezó a decir que le caían muy bien los chavales del otro grupo, que no eran lo que yo pensaba, etc. Así que poco a poco empezó a salir con estos otros y para mí se acabó la tranquilidad porque yo sé que estos chicos beben, fuman y sabe Dios que más harán. Además van con una pinta tremenda.

Tengo mucho miedo de que mi hijo empiece a hacer cosas que antes no hacía, pero ¿qué puedo hacer para evitarlo?, ¿le prohíbo que salga con ellos?, ¿le dejo y que le pase algo? ¡Estoy hecha un lío!”

Inquietudes como las que expresa la madre de Hugo en este re-

lato son una constante entre los padres que comparten el extenuante reto de educar hijos adolescentes.

Se hace obvio pensar que las respuestas a estas incertidumbres no son fáciles. ¿Y si tomo la decisión equivocada? La responsabilidad es mucha; el cariño también, y para colmo las consecuencias pueden ser fatales, la mezcla no puede ser más explosiva; suficiente como para desvelar a la conciencia más laxa que se pueda encontrar.

Por *conducta de riesgo* entendemos todo comportamiento que entraña en sí mismo un potencial peligro para el que lo realiza. Ya sea por no ajustarse a pautas y normas sociales o por el propio grado de peligrosidad que conlleva su desarrollo.

La adolescencia es una etapa proclive a experimentar con el riesgo. Las principales conductas de riesgo, y a su vez las más temidas por los padres, son las siguientes:¹⁸

1 *Consumo de drogas ilegales.* Alrededor de un 36% de adolescentes entre 14 y 18 años consume cannabis, habitualmente (conocido como “porro”, “canuto”, “peta”). El resto de sustancias: cocaína, éxtasis, anfetaminas, heroína, etc., no superan el 4%.

El uso de drogas en estas edades sigue estando bastante vinculado al ocio y al fin de semana, siendo su consumo ocasional como forma de experimentar nuevas sensaciones.

¹⁸ DEL PUEYO B., PERDES A., “¿Y si mi hijo se droga? Claves prácticas para prevenir y actuar”, Grijalbo, Barcelona 2005, pp. 31 y 32.

2 *Consumo de alcohol.* Sigue teniendo los porcentajes más elevados entre los adolescentes seguido del tabaco. Casi un 30%, con una edad de inicio en torno a los 13 ó 14 años.

3 *Conductas que asocian vehículos motorizados y consumo de sustancias,* lo que supone además un gran factor de riesgo para la seguridad vial.

Los datos obtenidos del Observatorio Europeo sobre Drogas ponen de manifiesto que casi una cuarta parte de los jóvenes reconoce haber sido pasajero de vehículos de motor conducidos por alguien bajo los efectos del alcohol y más del 7% haber conducido bajo los efectos de éste.

Como ya dijimos en anteriores capítulos los accidentes de tráfico son, desgraciadamente, la primera causa de muerte entre los jóvenes.

4 *Prácticas sexuales sin protección,* que pueden derivar en embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo Español,¹⁹ el 12% de las jóvenes con edades entre 14 y 15 años, han mantenido relaciones sexuales alguna vez.

A partir de los años 80, España presentó un acusado descenso de embarazos en adolescentes, coincidiendo con el aumento en el uso

de contraceptivos. Actualmente el porcentaje de embarazos en adolescentes es de un 30%.

En cuanto a las ETS su incidencia mayor se da en los grupos de edades entre 20 y 24, seguidos del grupo de 15 a 19.

Enseñar a los menores desde que son pequeños a postergar los esfuerzos -recompensas- puede ser fundamental en sus futuras conductas sexuales. En ocasiones los adolescentes, aun siendo conscientes del riesgo que corren, se dejan llevar por sus impulsos, porque les cuesta mucho aplazar la satisfacción, que saben pueden conseguir.



5 *Ser víctima de acoso o maltrato* por su estilo de personalidad, sus conductas inhibidas o sumisas ante sus iguales. (Bullying) Según Díaz-Aguado Jalón²⁰, psicóloga experta en el estudio de la violencia, en las escuelas españolas, entre un 30 y un 40% de los alumnos manifiestan recibir insultos y motes de sus compañeros, quedarse al margen y no participar en las actividades o juegos cotidianos y ser rechazados en general.

¹⁹ ISSLER J.R., "Embarazo en la adolescencia", en: http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb_adolescencia.html

²⁰ Videoconferencia titulada: "La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio" publicados por el Instituto de la Juventud del Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales, 1996. Y en: "El acoso escolar y la prevención de la violencia desde la familia", publicado por la Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid, 2006.

¿Qué pueden hacer los padres ante las conductas de riesgo?

La mayoría de los padres considera que es bastante poco o incluso nada lo que ellos pueden hacer para evitar que sus hijos realicen conductas de riesgo.

Esta consideración no es del todo cierta. Existen determinadas conductas de riesgo que los padres podemos moderar y algunas incluso evitar.

El problema surge por la importante inclinación que tenemos los padres a considerar que si nuestros hijos no consiguen controlar el 100% sus conductas de riesgo, directamente no podemos controlarlos.

Cambiar esta forma de percibir el control sería un acertado punto de partida para conseguir algunos logros con los adolescentes, pues, ciertamente, es muy poco probable que los padres podamos llegar a evitar o suprimir el 100% de las conductas que puedan generar un riesgo para nuestros hijos. Esto sería tan inalcanzable como que dejara de existir el peligro en el mundo.

Ciertamente la presión es grande y ejerce un poderoso influjo sobre cada uno de sus miembros difícil de suprimir, pero posible de paliar.

Partiendo, por tanto, de esta realidad, centrémonos entonces en aquello que sí podemos hacer para, si no evitar, sí amortiguar los efectos negativos de las conductas de riesgo.



1 Educar en el valor de la *responsabilidad*. Mientras nuestros hijos son pequeños, somos los padres los que debemos protegerles para que no realicen comportamientos que les puedan hacer daño. A medida que los niños van creciendo deberíamos ir sustituyendo nuestra protección por su responsabilidad. De este modo, los menores comprenderán que existen determinadas conductas que pueden tener consecuencias dañinas, y que la forma más eficaz de evitar dichas consecuencias es no realizando los comportamientos que pueden provocarlas.

¿Cómo se fomenta la responsabilidad en los menores?

Cuando los menores llegan a cierta edad deben empezar a asumir determinadas responsabilidades para las que, en muchas ocasiones, no están preparados.

Los padres, ante tal incompetencia, recurren casi siempre a la habitual estrategia de “echarles la charla” o directamente aplicar castigos desproporcionados, ambas muy poco efectivas.

Algunas pautas alternativas que ayudarán al adolescente a irse

involucrando en la adquisición de responsabilidades son las siguientes:

a) Inclúyale en los problemas que surgen en la familia (los apropiados para su edad) haciéndole partícipe de las posibles decisiones que se puedan tomar.

b) Plantéele distintas alternativas concretas para que el adolescente pueda elegir entre alguna de ellas.

c) Ayúdele a argumentar los pros y contras ante circunstancias que el adolescente no quiera asumir.

d) Evite caer en los extremos. A veces es más sensato educar al menor en la moderación que en la prohibición. Recuerde que “lo prohibido se desea más”.

e) Intente que el adolescente salga ganando en algo. A veces es bueno buscar una alternativa que acepte o el acceso a algún privilegio.

2 Adquirir la formación suficiente para poder educar al menor con una *información* correcta y adecuada a su nivel de comprensión, considerando tanto los aspectos negativos como los positivos, en caso de que los hubiera, y evitando caer en el dramatismo. Esto le dará mayor credibilidad ante sus hijos. De esta manera, el adolescente entenderá que cuando a sus padres les preocupa que se fume un “porro” no se están dejando llevar por la ignorancia o el alarmismo, sino que es una preocupación legítima sustentada en sus conocimientos compartidos con él de

que el cannabis dificulta la coordinación psicomotora, puede generar en ocasiones ataques de ansiedad, mezclado con alcohol puede aumentar el riesgo de lipotimia, etc.

Por otra parte, el hecho de que el menor, tenga una información veraz sobre determinados aspectos como los efectos de las drogas, sexo sin protección, etc., le ayuda a tomar conciencia de lo que se “juega” y a lo que se expone si “cae en ello”.

3 Enséñele las *habilidades sociales* que necesitará para poder manifestar sus opiniones, haciendo especial hincapié en estrategias de negociación (ver capítulo VII) y en aprender a decir NO sin sentirse culpable cuando se sienta presionado por el grupo a realizar algún comportamiento que realmente no quiere hacer.

Obviamente, tendrá muchas más probabilidades de dejarse llevar por el grupo, un adolescente al que no le han enseñado a negarse de forma asertiva a realizar un comportamiento que puede conllevar un riesgo o que simplemente no desea hacer, cuando la mayoría lo hace. Entendiendo, además, que aquel que sabe decir no, denota una personalidad madura y equilibrada y un buen nivel de autoestima que puede generar sentimientos de admiración por su acto de valentía en algunos de sus compañeros.

Si además le ayudamos a reflexionar que el motivo del rechazo, podría ser la falta de seguridad en uno mismo, sentimientos de rabia y envidia por poner en evidencia su incapacidad para hacer lo que

hace él, etc., le estaremos evitando que caiga en generalizaciones erróneas del tipo; “no caigo bien a mis amigos”, “me rechazan porque creen que soy un cobarde”.

Por último, se debería tener en cuenta que “entrenar” a los menores en habilidades sociales requiere tiempo y mucha práctica. Probablemente nadie sería capaz de decir NO ante un grupo de amigos, si antes no lo ha hecho en repetidas ocasiones y ha asimilado las reacciones del otro y las suyas propias.

3 Ayudarle a valorarse a sí mismo fomentando su *autoestima* y su *autoconcepto*. (ver capítulo VI)

Es lógico pensar que cuando un adolescente tiene un sentimiento de sí mismo de poca valía y de inferioridad con respecto al resto de sus iguales, ya sea por su aspecto físico, su mayor o menor capacidad intelectual, o su conducta introvertida, hará todo lo posible por demostrar a sus amigos que él vale tanto como los demás. Y si para lograrlo tiene que beber o fumar más que ninguno, lo hará. Otro motivo para fomentarles desde que son pequeños lo valiosos que son.

En definitiva, un adolescente al que se le ha inculcado el valor de la *responsabilidad*, que ha sido *informado* de manera adecuada sobre los distintos riesgos a los que puede estar expuesto, al que se le ha dado la oportunidad de poder comunicarse con padres y hermanos de forma *asertiva* y que además a sido *valorado* por ser como es, nos atreveríamos a decir que habrá disminuido significativamente la probabilidad de tener

problemas severos durante su adolescencia.

Testimonio

Virginia es una adolescente de 17 años que en su niñez sufrió malos tratos por parte de sus compañeros de clase. Actualmente cree tener superado este penoso episodio, pero cada vez que intenta relatarlo, la luz de sus grandes ojos negros, se torna afilada, transmitiendo la agresividad propia de un animal herido.

Su triste historia comenzó cuando suelen comenzar las peores y las mejores cosas de nuestra vida: en la infancia, cuando Virginia llegó nueva a un colegio de barrio obrero, donde la rebeldía y la indisciplina campaban a sus anchas.

El delito de Virginia no podía ser más agravante, pues ofendía no sólo a la capacidad intelectual de sus compañeros, sino también la del propio profesor, un hombre sin muchos recursos, motivado únicamente por el escaso sueldo que recibía a fin de mes. Por eso, cuando vio una mañana que la mayoría de sus alumnos agredían sin escrúpulos, con insultos e incluso con papeles, lápices y todo lo que tenían a mano, a la pobre Virginia, prefirió no hacer nada. Se quedó callado y sumergió su cabeza dentro del libro de texto tal y como si quisiera comérselo.

Este hecho, sin duda, es lo que más le duele a Virginia. ¿Cómo es posible que él no hiciera nada? Además, lamenta con impotencia, cuando los alumnos comprobaron que nadie les detenía, ya no tuvieron límite. “Me pegaban en clase, en el recreo,

de camino a mi casa... Era una auténtica pesadilla”.

Virginia se fue despertando de este mal sueño -como ella misma define-a medida que se iba haciendo mayor. La niña creció, y mucho. Esto hizo que las agresiones pararan, pero el mal ya estaba hecho y el dolor enraizado.

Virginia pasea su relato casi como un estandarte: algo para olvidar, pero que ella no quiere; el dolor le hace estar prevenida: “a mí ya no me toca nadie un pelo”, “por supuesto que no”. Virginia, siempre con “v” de “víctima”, pero desde hoy, “V” de “Victoria”.

La necesidad de educar en los límites y las normas.

“La mayoría de los adolescentes se resisten a que se les ponga límites a sus comportamientos pero al mismo tiempo los necesitan.”



Cuando los niños llegan a la adolescencia empieza a manifestarse en ellos de manera muy procelosa el deseo de construir, como ya dijimos, su identidad personal. Esto les empuja a desplazar sus centros de interés de sus padres a su grupo de iguales. A partir de este momento, las situaciones de conflicto familiar se multiplicarán, pues el adolescente, en un primer momento, percibirá las restricciones y obligaciones que los padres les aplican como un impedimento para la conquista de su ansiada libertad.

Siendo concededores de esta realidad, los padres habrán de ir consiguiendo de manera progresiva romper esas primeras resistencias para lograr un posible entendimiento entre el respeto a la libertad de su hijo y la necesidad de hacerle respetar las normas.

Como primer paso para la consecución de dicho logro sería conveniente comenzar por comprender en toda su dimensión qué son las normas y los límites, y por qué son tan importantes.

Entendemos por *normas*²¹ aquellas instrucciones claras y directas sobre unos comportamientos concretos que queremos modificar o mantener en los demás, en este caso en los hijos.

Los *límites* nos ayudarán a marcar hasta dónde se podrá llegar con un comportamiento determinado.

Por ejemplo, unos padres pueden instaurar la norma de que sus hijos sólo podrán jugar con la video-

consola una vez que hayan terminado de hacer todos sus deberes, eso no quiere decir que puedan estar jugando toda la noche, se marcaría entonces un límite. Por ejemplo, se podrá jugar como máximo 40 minutos.

No es fácil fijar normas y límites cuando los hijos ya no son niños pequeños. La mayoría de los adolescentes se resisten a que se les ponga límites a sus comportamientos pero al mismo tiempo los necesitan.

Porqué son tan necesarios los límites y las normas

Los límites y normas son fundamentales para los adolescentes porque:

- 1** Aún no tienen competencias para responsabilizarse de todas sus acciones ni para ser totalmente independientes.
- 2** Los límites que marcan los padres otorgan al adolescente sentimiento de seguridad y protección.
- 3** Los límites marcados ayudan al menor a dar sentido a lo que esta dentro de ellos.
- 4** Los hijos necesitan saber que el cariño que los padres sienten por ellos requiere que les demanden determinadas actividades y les prohíban otras que pueden amenazar su salud o su seguridad.
- 5** Los adolescentes suelen tener dificultades para regular sus emociones y sentimientos, lo que les

²¹ Fundación ANAR y Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, "Educar para crecer; cuadernos de apoyo para familias", Fundación ANAR, Madrid 2004.

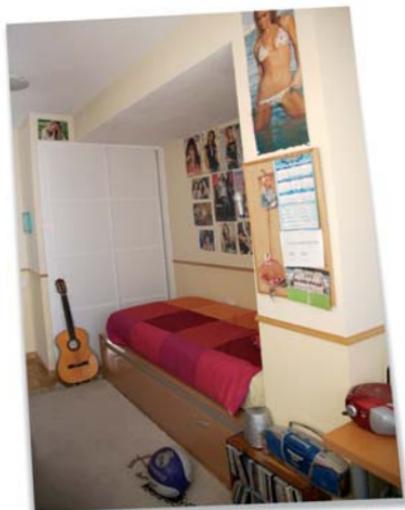
lleva a no controlar tampoco sus comportamientos. Las normas y los límites les ayudan a regular de forma externa lo que aún no pueden controlar internamente.

6 Mediante las normas los menores van creando sus propios referentes, y van adquiriendo unas pautas de lo que es y no es válido, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores.

7 Los límites y las normas ayudan a lograr una convivencia más organizada e inculcan sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

8 Normas y límites preparan al adolescente para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones que deberá cumplir por el bien de todos.

9 Poner restricciones y límites al comportamiento de nuestros hijos, les ayuda a generar de forma progresiva tolerancia a la frustración, es decir, capacidad para poder asimilar el sentimiento de frustración que le provocará que no le salgan las cosas como le gustaría.



Relato

En cierta ocasión, trabajando con un grupo de chicas adolescentes con problemas de autoestima, tuve la oportunidad de comprobar las trágicas consecuencias que puede tener en los hijos ser “educados” en la permisividad y la carencia absoluta de normas.

Un acontecimiento significativo de lo que estoy diciendo, lo protagonizó una adolescente de 17 años que formaba parte de dicho grupo. Como acostumbraba a hacer, una tarde pregunté al grupo qué era aquello que menos les gustaba tanto de su madre como de su padre. Una por una las chicas empezaron a hacer comentarios sobre sus padres. La mayoría de ellas coincidía en que estos se mostraban demasiado autoritarios, incluso rivalizaban entre ellas por ver quién tenía que sufrir a los padres más severos, demasiadas exigencias, normas injustas, etc.

Mientras las chicas del grupo hablaban, me llamó poderosamente la atención, como una de ellas, contradiciendo su carácter alegre, permaneció callada y mostrando un semblante triste durante toda la sesión.

Al final de la tarde, increpada por sus compañeras y persuadida por mí para que nos hiciera partícipe de lo que le estaba atormentando, rompió a hablar, y con sorprendente locuacidad nos dijo: Siempre lo había sospechado, pero ahora estoy segura, mis padres no me quieren, al menos no como a vosotras, como a la mayoría. Mientras os escuchaba quejaros de vuestros padres me daba cuenta de que ellos son severos con vosotras porque os quieren proteger, como el que protege un tesoro valioso para él.

A mí mis padres nunca me han exigido nada, tampoco me lo han prohibido, supongo que les daba igual.

Yo no siento que haya crecido libre, siento que he crecido sola.

La crudeza y la gran lucidez con que aquella casi niña compartió con nosotros sus sentimientos de abandono nos sobrecogió a todas, especialmente a mí que me hizo tomar conciencia de lo mucho que podemos aprender de los demás, tengan la edad que tengan”.

Cómo establecer normas de forma eficaz

Las normas y los límites familiares tienen diferentes repercusiones en los hijos dependiendo de la manera en que los padres los apliquen.

Una misma norma será percibida por el adolescente de un modo completamente distinto si es impuesta de forma autoritaria que si se establece democráticamente.

Partiendo de la relevancia que tiene este hecho, nos adentraremos de forma detallada en las ventajas que puede entrañar ejercer con nuestros hijos una disciplina adaptada a cada uno de ellos.

Algunas pautas para establecer normas son:

1 La asunción de responsabilidades debe ser una *tarea sencilla*, empezando por conductas fáciles de llevar a cabo, para que el adolescente se sienta capaz de realizarlas y esto le motive a ir adquiriéndolas cada vez mayores.

2 Estimular más la intención que la perfección, en un principio, para evitar en la medida de lo posible la expectativa de fracaso.

3 Proporcionar *privilegios y elogios* por llevar a cabo estas conductas. Premiar la conducta adecuada. Aprovechar también para enseñarle, como antes mencionábamos, a postergar el refuerzo-recompensa-.

4 No esperar a que salga de ellos; *dar instrucciones concretas* de lo que tienen que hacer, *marcarles tiempos razonables*.

5 Plantearle “cuando hayas hecho... entonces podrás...” y ser firmes; *no anticipar nunca los privilegios*. Tampoco levantarle un castigo porque “nos da pena” o “nos hemos pasado con el castigo”. Antes de castigar debemos pensar si ese castigo es proporcionado o no.

6 *Potenciar el aprendizaje de la autonomía*: estudiar solo, hacer determinados recados solo, que aprenda que no puede conseguir lo que quiere, enseñarle a resolver los contratiempos pero no resolverlos por él, no hacer por él lo que él pueda hacer por sí mismo, etc.



La flexibilidad de las normas

No todas las normas que se establecen con los hijos son igualmente importantes. Existen algunas que aun siendo deseables, en momentos puntuales y bajo circunstancias concretas pueden ser “manejadas” con cierta flexibilidad. Pretender dar el mismo rigor a todas las normas que se instauran con los hijos es, en términos generales, no hacer un buen uso de ellas, pues dar márgenes de acción ante determinados comportamientos, ayuda al menor a aprender a discriminar y a entender que cuando sus padres son rígidos en el cumplimiento de una norma concreta es porque realmente es importante por las repercusiones que pueda tener en él.

Suelen establecerse tres grupos de normas:

■ **Fundamentales:** son obligatorias. Responden a valores básicos. Es necesario que sean pocas y claras. No son negociables. Ejemplo: no consentir la agresión física o verbal a alguna persona.

■ **Importantes:** Están relacionadas con los hábitos, pautas de comportamiento, vestido, horarios, alimentación, estudio, orden, higiene... Podemos tener cierta flexibilidad según las situaciones, por lo que son negociables. Deben ser pocas y claras. Ejemplo: En general no sale entre semana por estudios pero el día del cumpleaños de su mejor amigo le dejo salir.

■ **Accesorias:** Son más numerosas y aunque son importantes no son esenciales para la convivencia familiar. Es necesario que

se cumplan pero aquí la flexibilidad es mayor. Son las más negociables. Ejemplo: que el adolescente se organice por su cuenta para tener su habitación recogida.

Los hijos adolescentes, en general, deben participar en la norma. Esto facilita que la asuman como propia.

Nunca deben convertirse en normas las cuestiones de gustos, opiniones o intereses personales. Es posible que a usted pueda horrorizarle el aspecto “estético” elegido por su hijo adolescente pero este hecho salvo “el mal rato que pasemos cuando bajemos con los vecinos en el ascensor” posiblemente no tendrá repercusiones trágicas para su futuro. Démosle, por tanto, la importancia que realmente tiene.

Los padres tienen que mostrar con su comportamiento, es decir, siendo buenos modelos, lo que pretenden de sus hijos. No es honesto exigir a los hijos cosas que nosotros mismos no somos capaces de cumplir.



Ejercicio:

a Jaime no le dejan hacer sus planes

Jaime es un adolescente de 14 años que está pasando una mala racha. Siempre ha sido un chico tímido, incluso algo retraído, y aunque esto no parecía preocuparle demasiado, ahora las cosas han cambiado.

Desde hace unas semanas, varias chicas del colegio se han incorporado a su grupo de amigos, están juntos durante el recreo y cuando salen de clase se quedan un rato hablando en algún parque.

Jaime y sus amigos nunca antes habían salido con chicas y están realmente entusiasmados. El problema es que la timidez de Jaime le impide hablar con ellas, especialmente con Eva, de la que está profundamente enamorado desde casi el día que la conoció. Jaime no sabe qué hacer para llamar su atención y cada vez que alguno de sus compañeros habla un rato con ella lo pasa tremendamente mal.

Hace unos días, sus amigos le propusieron formar un equipo de fútbol y echar un partido algunos sábados por la mañana. Por supuesto, las chicas irían a verles.

Aunque Jaime no se reconoce muchas cualidades a sí mismo, sabe que es buen jugador, está seguro de que si Eva le ve jugar se fijará en él.

Apenas come ni duerme, está absolutamente ilusionado con la idea del partido.

Ha estudiado cada uno de los detalles, incluso ha pedido dinero prestado a su hermana mayor para comprarse un equipo que le siente realmente bien.

En su cabeza ha imaginado una y otra vez lo que Eva le dirá al verle; está seguro de que a partir de este partido todo irá rodado, su vida va a dar un gran giro. Jaime no puede estar más feliz.

Sólo hay un problema: sus notas no son nada buenas y sus padres le tienen prohibido cualquier actividad extraescolar, pero es tan importante para él que confía en poder convencerles. Un día, el diálogo con su madre tiene lugar así:

- Mamá, mañana por la mañana jugamos un partido mis amigos y yo. (Jaime no se atreve a decir a su madre que también irán chicas a verles).

- Jaime, ¿por qué te comprometes con tus amigos si sabes que hasta que no apruebes todo no puedes hacer esas cosas?

- Por favor, mamá, te juro que si me dejas jugar mañana al fútbol voy a estudiar un montón, "me salgo de notas", te lo juro.

- Sí, ya, igual que me lo juraste el trimestre pasado y fue peor que el anterior. Lo siento, Jaime, pero no puede ser.

- Todos mis amigos van y algunos han suspendido más que yo. Siempre igual, ¡estoy harto!

- Bueno, pues si a sus padres no les importan las notas de sus hijos allá ellos.

- Sí les importa, pero no son tan histéricos como tú. Como no me dejes jugar, me largo de casa.

- Pero, ¡dónde se ha visto, eres un descarado, no estudias, no ayudas en casa y encima insultas a tu madre! Cuando llegue tu padre te vas a enterar, no sales de casa en un mes.

- (Llorando compulsivamente) ¡No soporto ni un minuto más en esta casa! ¡Os odio!

- ¡Dios mío! ¿que hemos hecho mal con este hijo? (llora con desconsuelo).

Jaime pasó la peor noche de su vida. Al día siguiente no pudo resistirlo y se escapó de casa para jugar el partido. Sus padres están muy preocupados. Jaime nunca había hecho nada parecido. No saben qué hacer con él; tal vez meterle interno.

Jaime lleva un mes sin salir con sus amigos, se siente absolutamente incomprendido por sus padres, ya no tiene ilusión por nada.

Preguntas para la reflexión individual o en grupo:

■ *¿Elaborar hipótesis sobre por qué Jaime no contó a su madre lo que significaba aquel partido para él?*

■ *Preguntarse cómo es posible que la madre de Jaime tuviera tanto desconocimiento del mundo interior de su hijo.*

■ *¿Cómo puede un padre llegar a entender el verdadero significado que da su hijo a los acontecimientos que le rodean?*

Qué hacer cuando no cumplen las normas

Ocurre a veces, que por más que nos esforzamos en aplicar unas normas justas y equilibradas a nuestros hijos, éstos, de manera reiterada las incumplen. ¿Cómo actuar entonces?

Por supuesto todo incumplimiento voluntario e injustificado de las normas debe tener unas consecuencias.

Si su hijo debe estar en casa a las 12 y usted sabe que deliberadamente ha retrasado su llegada una hora o más, de forma inmediata, éste debe ser conciente de que dicho comportamiento va a tener unas consecuencias determinadas, y usted como padre responsable y coherente que es, deberá velar celosamente para que dichas consecuencias se lleven a término.

A estas alturas y si ha leído con cierta atención los capítulos anteriores, usted ya se estará temiendo que seguramente, también existirá una manera más eficaz que otras para aplicar estas consecuencias.

A ciencia cierta, el efecto que va a causar en su hijo el cumplimiento de “la penalización” impuesta, va a variar bastante según sea aplicada. En este caso tan importante como el “qué” es el “cómo”.

El problema del castigo

En los últimos años se ha creado cierta discrepancia en torno a la eficacia del castigo. ¿Es adecuado aplicar un castigo a nuestros hijos cuando se portan mal?

Pues aunque la polémica está servida, nuestra opinión, igual que la de otros muchos autores, es que un castigo puede tener cierto grado de eficacia si se usa de forma correcta.

El problema reside en que pocas veces se consigue aplicar de esta manera. Por lo general, se suele emplear a destiempo, con cierta indiferencia a saber si ha sido comprendido o no por parte del que lo sufre, y por si fuera poco, con una dureza que, en la mayoría de los casos, excede en gran medida la magnitud del agravio.

Si su hijo ha estado llegando tarde durante meses y usted se lo ha permitido, no sería justo hacerle “pagar” por sus meses de desobediencia consentida un día que por determinado motivo le contesta mal.

El castigo no debe tener “carácter retroactivo” ni ser usado como venganza.

Cuando se hace un mal uso del castigo, éste puede servir incluso para incrementar las consecuencias no deseadas en lugar de estimular las deseables.

El castigo excesivo, en último término, podría servir para adiestrar comportamientos, (“recojo la ropa para que mi padre no me pegue” pero no para educar: “recojo la ropa porque es mi responsabilidad”).

Cuando el adolescente recibe un castigo excesivo, en lugar de lamentar su mala conducta y tomar conciencia de las malas consecuencias que ha traído su comportamiento, se llena de rencor, agresividad y fantasías de venganza hacia el que le ha impuesto el castigo; porque al percibir tan desproporcionadas las consecuencias de su comportamiento, se instala en el rol de víctima y considera que están cometiendo con él una injusticia.



Concretando, el mal uso o el abuso del castigo provoca en el menor un efecto contrario al deseado, porque le priva del importante proceso interno de enfrentarse a sus propios errores.

¿Cómo aplicar el castigo para que sea efectivo? Sea cualquiera el castigo a utilizar, deben seguirse una serie

de reglas o principios para que sea efectivo (Moles, 1994). Estas son:

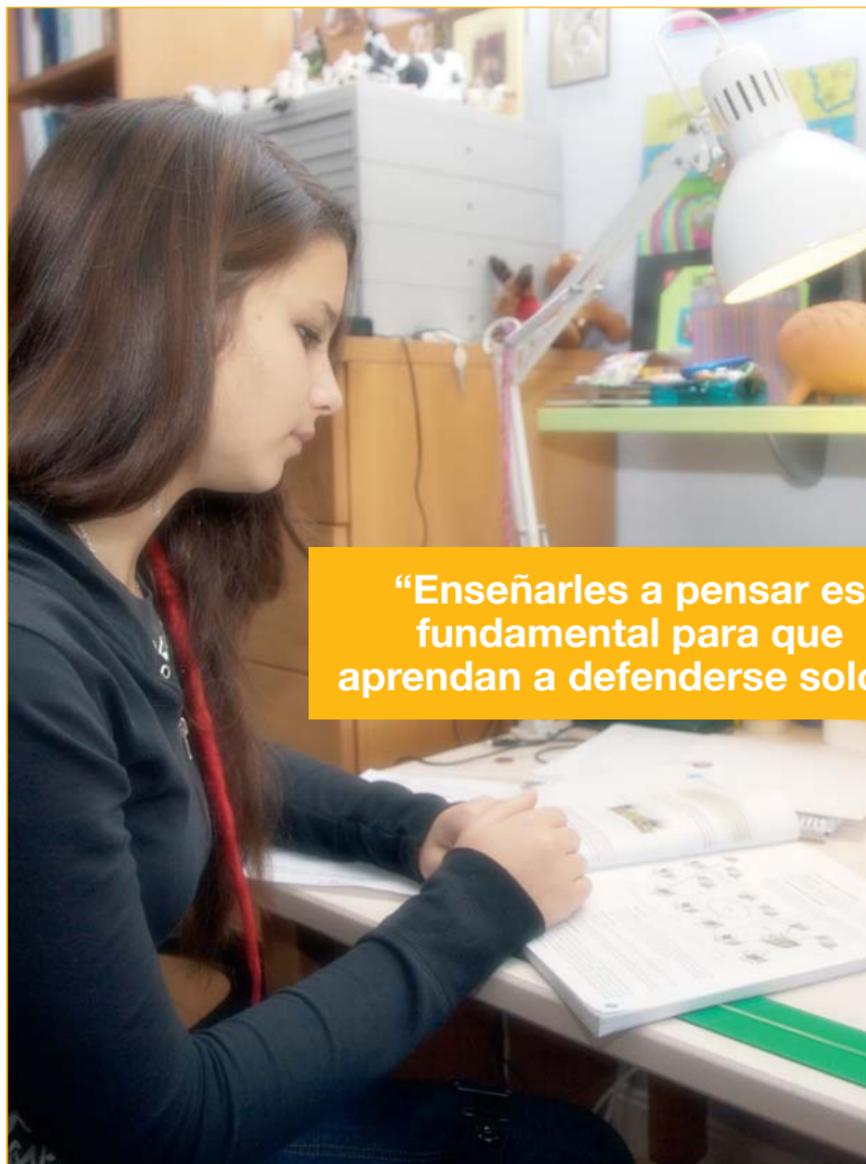
- 1** Debe informarse al menor de cuál o cuales van a ser específicamente las conductas a castigarse.
- 2** Debe igualmente informarse de cuál será el castigo a la conducta en cuestión.
- 3** Una vez cumplidos los puntos anteriores, se ofrecerá el castigo en la primera oportunidad que el niño-adolescente emita la conducta y cada vez que lo haga. Esto implica que se debe castigar siempre y no a veces.

4 El castigo debe ser contingente a la conducta y, por lo tanto, al igual que el reforzamiento, debe tener una latencia corta. Es decir, la aplicación del castigo debe ser lo más próximo posible (en tiempo) a la emisión de la conducta en cuestión.

5 El castigo debe ser siempre de la misma intensidad y no depender del estado emocional de quien lo aplica.

6 Al igual que con los refuerzos, no se debe generalizar el castigo. Debe ser individualizado y dependerá de las características de cada sujeto.

Cómo conseguir cambios de conducta en adolescentes.



“Enseñarles a pensar es fundamental para que aprendan a defenderse solos”

Son muchas las preguntas que se hacen los padres de adolescentes interesados en cómo cambiar el comportamiento de sus hijos de manera permanente. Cansados de comprobar una y otra vez cómo las charlas, sermones y reprimendas no surten en éstos el efecto esperable, buscan con cierto grado de desconfianza “algún otro método que sea eficaz”.

“La negociación es la estrategia estrella con los adolescentes”

Como acostumbramos a responder las personas que trabajamos con adolescentes, para bien o para mal, no existen recetas para educar a los hijos. Lo que por suerte sí existe son algunos métodos que, cuando son llevados a cabo con rigor y persistencia, pueden llegar a ser bastante eficaces.

Nos estamos refiriendo a métodos de cambios de conductas como la negociación, el contrato, la economía de puntos, enseñar a pensar, etc. Estas “formas” de trabajar los comportamientos consiguen generalmente fomentar la repetición de conductas positivas: recoger la habitación, respetar un horario de llegada, incrementar el tiempo de estudios; o bien inhibir otras negativas: no pelearse con sus hermanos, no fumar en casa, etc.

Es importante, no obstante, complementar el método utilizado con argumentaciones lógicas sobre por qué consideran los padres que es necesario producir o inhibir determinados comportamientos.

Métodos para modificar conductas sencillas

A continuación presentamos cada uno de estos métodos con algunas sugerencias para lograr su mayor eficacia.

Negociaciones

La negociación es la estrategia estrella con los adolescentes. Les ayuda a ser partícipes en la solución de los conflictos y les enseña un modelo de diálogo y cooperación, de reflexión y de aprender que las cosas que desean tienen un coste que hay que asumir.

Para negociar, es importante:

- 1 Establecer un diálogo entre las dos partes donde expongan sus intereses y motivos, los pros y los contras.
- 2 Usar estrategias de comunicación: escucha, empatía, refuerzo y lenguaje.
- 3 Buscar alternativas que satisfagan a las dos partes.

El contrato

Cumple las mismas funciones que el sistema de puntos pero se trata de una estrategia distinta. También se usa con frecuencia para cambiar conductas inadecuadas como contestar a los padres incorrectamente, faltar el respeto a los padres o hermanos, no cuidar las cosas ajenas...

Se establece un diálogo con el adolescente donde puede participar dando su opinión y donde los

padres no deben mostrar actitudes de exigencia o presión. Se trata de llegar a la conclusión de que la convivencia implica ceder en algunos aspectos y cumplir determinadas normas. Por ello, se hará un listado de las cosas que molestan a los padres de su hijo y un listado de lo que molesta al hijo de los padres.

A partir de ahí se elegirán pocos objetivos (fáciles de asumir y coherentes con lo que queremos enseñar al hijo): Lo que los padres cambiarán y lo que los hijos cambiarán.

Y se establece una penalización para cada parte por el incumplimiento del contrato. Penalización acordada por ambas partes.



Resolución de problemas; enseñando a pensar

Enseñarles a pensar es fundamental para que aprendan a defenderse solos, a decir no a determinadas situaciones de riesgo, a tomar decisiones positivas, a enfrentarse a las dificultades...

Pasos a seguir a la hora de establecer un diálogo:

1 Preguntas encaminadas a recoger información sobre el suceso, la tarea, la situación.

¿Qué ocurrió? ¿Qué hiciste tú?

¿Cuál es la situación que has de enfrentar...?

¿Quiénes estaban allí cuando...?

¿Dónde...?

2 Preguntas encaminadas a plantearse las consecuencias de la conducta propia o de otros.

¿Qué pasó cuando tú...?

¿Si haces....qué crees que pasaría? ¿Y si no lo haces?

¿Cuáles son las ventajas o los inconvenientes de...?

3 Preguntas orientadas a identificar objetivos, necesidades, deseos, intereses.

¿Por qué? ¿Qué pretendes?

¿Para qué?

¿Qué te interesa conseguir?

¿Qué te interesa de modo inmediato? ¿Y a largo plazo?

4 Preguntas orientadas a identificar las reglas de una situación y valorar la validez de los objetivos.

A tu juicio, ¿qué debería hacerse en...?

¿Para lograr... qué crees más apropiado hacer? ¿Por qué?

5 Preguntas orientadas a identificar incoherencias o contradicciones entre actuaciones y objetivos o entre objetivos entre sí.

Tú pretendes... ¿Haciendo... o diciendo... lo lograrás?

6 Cuestiones para desmontar etiquetas y prejuicios.

¿Qué quiere decir eso? ¿Me pones un ejemplo?

¿Es siempre así? ¿No hay excepciones?

Sistema de incentivos por puntos o fichas

Es un procedimiento para conseguir instaurar y mantener determinadas conductas que facilitan la asunción de responsabilidades. Es una estrategia adecuada si queremos que el adolescente aprenda a demorar las recompensas de sus actos y a comprender que los objetivos se consiguen con constancia y persistencia. Puede ser útil para facilitar el hábito de estudio, el cuidado de su habitación, la colaboración en las tareas de casa... La técnica consiste en reforzar comportamientos o aproximaciones a los mismos mediante tarjetas canjeables por puntos que a su vez son canjeables por privilegios.

■ Pueden ser puntos que se van acumulando y que el adolescente tiene en un corcho que ve a diario por el cumplimiento de una serie de conductas prefijadas. O puede usarse también un sistema de gráficos donde se vean reflejados los progresos o retrocesos, etc.

■ El incumplimiento puede ser penalizado eliminando puntos con-

seguidos aunque al principio conviene que no sea así, especialmente en personas poco motivadas y con tendencia a obtener inmediatamente los beneficios.

■ Las conductas deben ser específicas y muy concretas.

■ Empezar primero por una o dos conductas e ir aumentando en la medida que se consiguen objetivos.

■ Los privilegios a canjear por los puntos se deben establecer previamente, así como la cantidad de puntos necesaria para obtener los mismos.



Como modificar conductas complejas

Hasta ahora hemos visto métodos sencillos para poder modificar comportamientos también sencillos, pero ¿qué ocurre cuando el problema no es tan simple, es decir, cuando el comportamiento conflictivo en cuestión es la manifestación de una serie de pensamientos distorsionados y sentimientos dañinos.

Es evidente que en estos casos, pretender cambiar sólo la conducta no resolvería en absoluto el

malestar. Sería algo así como tapar con una tirita una herida infectada para que no sangre. Obviamente el problema sigue dentro.

En esta ocasión, se haría necesario ir al fondo del problema, para identificar cuáles son estos pensamientos erróneos que están generando tanto malestar.

Según el psicólogo Gaja Jaumeandreu y tomando como referencia el modelo ABC de Albert Ellis²²,

“Las creencias, valores, actitudes y expectativas que modelan nuestras conductas, no son fruto de las emociones (...), sino que son fruto de los pensamientos. El llanto, la carcajada... el abatimiento o la dicha, como la frustración, la culpa o la tristeza, son consecuencias del pensamiento, no sus causantes”.

El autor continúa:

“Detrás de sentimientos negativos, como la ansiedad, la depresión (...) o la ira, siempre hay un pensamiento negativo. El pensamiento distorsionado y no el hecho objetivo, es el causante de los estados anímicos dolorosos, de ahí que para poder acabar con las emociones negativas, sea preciso corregir el pensamiento”.

Resumiendo, si ante un acontecimiento, usted hace una interpretación racional, es decir, verificable y real, desarrollará una emoción positiva o negativa dependiendo del acontecimiento, también racional, es decir, apropiada y ajustada a la situación.

Pero si ante el mismo acontecimiento usted realiza una interpretación irracional, que no se puede verificar con la realidad, entonces desarrollará una emoción igualmente irracional, inapropiada y desajustada al acontecimiento.

Pongamos un ejemplo práctico:

Imaginemos que nuestro hijo adolescente, cada vez que sale con sus amigos, vuelve a casa triste y enfadado porque se siente despreciado por éstos. ¿Cómo podríamos ayudarle?

En primer lugar, habríamos de delimitar con el adolescente, la situación en la que se produce el problema. En el caso que nos ocupa, ésta sería cada vez que se reúne con sus amigos.

Sigamos el modelo ABC en el análisis.

A

Situación
(Reunido con sus amigos)

A continuación le ayudaríamos a identificar el pensamiento o pensamientos negativos que le produce la situación A. Estas frases internas podrían ser: “no sé de qué hablar”, “siempre me pasa igual”, “nadie me hace ningún caso”, “nadie me habla”. Lógicamente debemos hacer consciente al adolescente de que este tipo de pensamientos obedecen a una forma irracional de entender la realidad: “Los demás deben centrar su atención en mí, independientemente de lo que yo haga y cómo me comporte”.

²² GAJA JAUMEANDREU R., “Bienestar, autoestima y felicidad”, Plaza & Janés, Barcelona 1996, pp. 39-40 y 48.

B

Pensamientos irracionales
("No me hace caso nadie"; "nadie me habla")

Estos pensamientos son generados por la creencia irracional: "los demás deben centrar su atención en mí independientemente de lo que haga o de cómo me comporte".

Después se identificarán las consecuencias negativas que conlleva este tipo de pensamiento; por ejemplo: "debo ser muy poco atractivo socialmente", "es horrible sentirse así", "me hunde emocionalmente", "me siento triste y rabioso".

C

Consecuencias negativas
("Debo ser poco atractivo socialmente", "es horrible sentirse así", "estoy hundido emocionalmente", "me siento triste, rabioso").

Luego, se le pediría al menor que buscara un pensamiento, pero esta vez racional; es decir, real, alternativo al que estaba pensando irracional. Por ejemplo: "si yo no hablo, es difícil que los demás centren su atención en mí", "se suele atender a la gente cuando ésta habla".

D

Pensamiento racional alternativo
("Si yo no hablo, probablemente no centrarán la atención en mí", "se atiende a la gente cuando habla").

Por último, el adolescente analizará las consecuencias positivas que tiene pensar de esta manera racional y real: "no me miran porque no intervengo, no porque

no interese", "no me siento tan mal", "tengo ganas de intentar ser más participativo con mis amigos".

E

Consecuencias positivas
("No me miran porque no intervegno, no porque no interese", "siento ganas de ser más participativo", "ya no siento rabia").

Ejercicio:

A continuación aparecen varias demandas hechas por padres que desean un cambio en sus hijos. Decide, según lo hasta ahora expuesto, qué método aplicar en cada caso y de qué manera.

■ "Mi hijo de 10 años nunca quiere arreglar su cuarto; dice que a él no le molesta el desorden".

■ "A mi hija pequeña le cuesta mucho madrugar por las mañanas y luego tiene que ir a toda prisa".

■ "A Jaime no le gusta estudiar; estudia lo imprescindible y hay evaluaciones que no consigue aprobar".

■ "Estoy preocupada por mi hija. Desde que tiene marcas de acné en la cara apenas sale de casa y está constantemente discutiendo con todos"

A Situación

B Pensamientos irracionales

C Consecuencias negativas

D Pensamiento racional (alternativo)

E Consecuencias positivas

Cómo identificar pensamientos irracionales

Son pensamientos irracionales aquellos que presentan las siguientes características:

- 1** Producen un sentimiento-emoción negativa, de fuerte intensidad y larga duración. Intente identificar cuándo aparece este tipo de emociones, sus propias auto-verbalizaciones y regístrelas.
- 2** Todos los pensamientos que exageran las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento. Los acontecimientos que van acompañados de palabras como: “horrible”, “terrible”, “insostenible”, etc.
- 3** Aquellos que reflejan demandas y obligaciones no reales sobre uno mismo o los demás. Los pensamientos como: “debe ser”, “tiene que”, etc.
- 4** Las creencias y pensamientos sobre las necesidades que son requeridas para ser feliz o sobrevivir. Confundir deseos con necesidades.
- 5** Los pensamientos excesivamente generalizadores y absolutistas. Pensamientos que van acompañados de palabras como: “todo”, “nada”, “nunca”, “siempre”.

A modo de conclusión

Nos gustaría tener hijos buenos, buenísimos; listos, listísimos. Que no nos dieran problemas, que no nos retaran ni pusieran a prueba nuestra paciencia, que no nos hicieran tener la sensación de que “sobrevivir” a su adolescencia ya es suficiente.

Sin embargo, la adolescencia, como todo momento de la vida, es una oportunidad para crecer. No sólo el adolescente, sino también los padres y educadores, que podemos ver en ellos reclamos a nuestra humanidad, a nuestra capacidad de escuchar y comprender, de caer y levantarnos, de confrontar y caminar juntos.

Caminar juntos es una metáfora estupenda para quienes no entienden la vida como algo ya cerrado; para quienes no se perciben a sí mismos como personas ya formadas, con una identidad sin necesidad de ser cuestionada.

Quizás así lo entendía Sócrates, que, con su método mayéutico provocaba en el interlocutor el conocimiento mediante el diálogo.

La idea básica del método socrático de enseñanza consiste en que el “maestro” no inculca al alumno el conocimiento, pues rechaza que su mente sea un receptáculo o cajón vacío en el que se puedan introducir las distintas verdades. Para Sócrates, el discípulo es quien extrae de sí mismo el conocimiento, gracias a la fecundidad del diálogo y a la confianza en las capacidades del individuo para alcanzar el saber.

Al evocar la mayéutica socrática, queremos mostrar nuestra confianza en que realmente, poniendo sabiamente el corazón en la relaciones entre padres y adolescentes, puede humanizarse la educación, cualificándola de esa sabiduría nacida de una visión positiva que se espera de cada persona el milagro de un nuevo ser en evolución, de una nueva persona para contribuir a la construcción de un mundo mejor.

Esperamos que estas páginas contribuyan a sacar también lo mejor de los educadores y padres para humanizar la educación de los adolescentes.