

**PROGRAMA DE SALUD
INFANTIL Y ADOLESCENTE
DE ANDALUCÍA.**

Sesión grupal 5

**LA LLEGADA DE
LA ADOLESCENCIA**

LA LLEGADA DE LA ADOLESCENCIA

MARCO TEÓRICO

¿Es la adolescencia tan terrible?

Uno de los principales debates en el campo de la psicología evolutiva es el referido a la consideración de la adolescencia, bien como un periodo conflictivo y problemático, bien como una transición evolutiva tranquila y sin especiales dificultades. Sin duda, la imagen que domina en la opinión pública es la de la adolescencia como una etapa muy complicada en la que son frecuentes las conductas de riesgo, la rebeldía, la violencia, la inadaptación personal y los conflictos familiares. Esta imagen de la adolescencia como un periodo de tensiones y dificultades no es reciente, y tiene su origen en los escritos de los primeros estudiosos, que basaban sus conclusiones en aquellos casos clínicos que veían en sus consultas, y que eran poco representativos de la población general. Además, muchos de los problemas propios de la adolescencia, como el consumo de drogas o la delincuencia, son muy llamativos y suelen tener un gran impacto en los medios de comunicación, lo que no contribuye a difundir una imagen normalizada de este periodo evolutivo.

Autores más recientes y con acercamientos más empíricos, criticaron duramente esa idea, presentando una visión más favorable de la adolescencia. Sin embargo, en las últimas dos décadas ha venido acumulándose una cantidad importante de datos que también han cuestionado esa imagen tan optimista de la adolescencia, ya que, aunque no pueda mantenerse la idea de dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia acerca de una importante incidencia de problemas relacionados con tres áreas: los conflictos con madres y padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Las razones de estas dificultades tienen mucho que ver con el carácter transicional de esta etapa, con los cambios físicos y psíquicos que conlleva y con los nuevos roles que chicas y chicos tendrán que asumir. No obstante, conviene destacar que la mayoría de adolescentes irán adaptándose de una forma saludable a los cambios experimentados y resolverán satisfactoriamente las tareas que se les presenten, por lo que para muchos esta será una etapa feliz y sin especiales dificultades, marcada por la adquisición de nuevas capacidades y por la adopción de nuevos roles.

La pubertad y los cambios físicos

Los cambios físicos que acompañan a la pubertad, y que marcan el inicio de la adolescencia, son muy llamativos y representan una transformación radical del cuerpo del niño o la niña. Con la excepción del primer año de vida, en ningún otro momento del ciclo vital se produce una transformación tan importante. El inicio de la pubertad viene marcado por el incremento en la secreción hormonal y varía mucho de un sujeto a otro, dependiendo de factores genéticos y

ambientales. Por lo general, las chicas suelen mostrarse más precoces que los chicos; así, entre ellas este proceso suele iniciarse entre los 10 y los 11 años, mientras que ellos tienen que esperar hasta los 12-13 años.

Hay que destacar la repercusión que estos cambios físicos van a tener sobre el chico o la chica que los experimenta. Esta influencia puede ser directa, a través de mecanismos hormonales; por ejemplo, está demostrado que el aumento en los niveles de la hormona masculina (testosterona) que empiezan a secretar las gónadas sexuales influyen sobre el comportamiento agresivo y competitivo de los varones. Igualmente, incrementos hormonales también serán responsables de cierta inestabilidad emocional y, sobre todo, del aumento en el deseo sexual. Pero hay otros efectos que son indirectos; así, se puede señalar la importancia que tiene la respuesta del mismo adolescente y de quienes le rodean a los cambios físicos producidos.

En general, podemos decir que las consecuencias psicológicas de la pubertad suelen ser diferentes para chicas y chicos. Para ellos, los efectos suelen ser más positivos, ya que la pubertad va a suponer una mejora de la autoimagen debido al incremento en la estatura y en la masa muscular que les va a permitir una mayor fuerza y habilidad para los deportes. Esto no evita que en un principio la actitud ante estos cambios sea algo ambivalente, ya que no todos son tan positivos (por ejemplo, el acné o el crecimiento descompensado de las piernas frente al tronco), y el chico precise de algún tiempo para empezar a aceptar su nuevo cuerpo. Entre las chicas son más frecuentes los sentimientos negativos con respecto al propio atractivo físico, en parte debido al aumento de tejido adiposo que está reñido con el estereotipo ideal de delgadez.

Un aspecto de mucha importancia es el momento en que tiene lugar la pubertad, ya que debido a factores tanto genéticos como ambientales existirá una importante variabilidad. El hecho de que estos cambios físicos sean muy precoces va a afectar de forma diferente a uno y otro sexo. Como norma general, las chicas llevan peor la precocidad, ya que los cambios corporales tendrán lugar en una niña aún muy inmadura psicológicamente para enfrentarse a ellos. Para los niños el panorama es diferente, y por lo general, los chicos que maduran precozmente suelen ser mejores en los deportes, ejercer más liderazgo y estar mejor valorados por los adultos. Sin embargo, en algunas ocasiones la maduración muy temprana puede hacer que tanto chicos como chicas se relacionen con compañeros de más edad y así se vean implicados precozmente en comportamientos de riesgo, como mantener relaciones sexuales precoces o consumir tabaco, alcohol u otras drogas.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar

Como consecuencia de la maduración biológica y de las experiencias, sobre todo en el ámbito escolar, en el periodo comprendido entre los 12 y los 15 años va a surgir una nueva forma de pensar sobre la realidad que se ha denominado *pensamiento formal*. El niño y la niña preadolescente ya

eran capaces de utilizar un razonamiento lógico, pero sus operaciones mentales debían realizarse sobre datos presentes y reales. En cambio, el pensamiento formal va a permitir al adolescente razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas, aunque no existan, así como operar con conceptos abstractos como la x y la y de algunas fórmulas matemáticas, con las cuales puede razonar comprendiendo que se refieren no a realidades concretas, sino a abstracciones. Los avances en su inteligencia le van a permitir también utilizar un razonamiento de carácter hipotético-deductivo. Es decir, que ante un problema concreto va a ser capaz de imaginar diferentes soluciones posibles, analizando en su mente las consecuencias de cada una de ellas antes de optar por la que considera mejor. Estas nuevas capacidades cognitivas van a tener una importante repercusión sobre su conducta, ya que las utilizará en su vida cotidiana y le servirán para entenderse mejor a sí mismos, a las personas y la realidad que les rodea. Por ejemplo, chicos y chicas adolescentes serán capaces de comprender mejor las intenciones ocultas de los demás y de entender que su comportamiento obedece a una mezcla de características personales y factores situacionales. Además, esta capacidad para pensar en abstracto y plantear situaciones hipotéticas o posibles le va a permitir desarrollar una mejor comprensión de los fenómenos sociales, y evaluar el funcionamiento de diversas instituciones como la familia, la escuela, o el Estado. Es como si acabasen de descubrir que la realidad es compleja, que es como es pero que podría ser de otra manera, que podría cambiarse. Esto podría explicar el inconformismo o rebeldía frecuentemente observado entre las y los adolescentes. También podría justificar el tiempo que dedican a pensar sobre sí mismos, sobre sus sentimientos, sus pensamientos y su forma de ser, lo que en ocasiones les lleva a una escasa aceptación de sí mismos. Incluso la intelectualización o tendencia a pensar de forma abstracta sobre los más diversos temas religiosos, políticos o sociales, en que se ven envueltos con frecuencia, así como su discusión con otras personas, no serían sino una ejercitación o puesta en práctica de las habilidades intelectuales recién adquiridas.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente

La autoestima, entendida como el conjunto de sentimientos y valoraciones del chico y de la chica con respecto a sí mismos, también va a sufrir algunos cambios durante la adolescencia. La mayoría de los estudios encuentran un descenso coincidiendo con la pubertad, aunque luego se observa una cierta recuperación. Hay diversas razones que justifican este descenso en la autoestima. La primera tendría que ver con los cambios en el aspecto físico ya comentados. En segundo lugar, hay que apuntarlas variaciones que suelen producirse en el contexto escolar, ya que para la mayoría de chicas y chicos el inicio de la adolescencia suele coincidir con el salto de la educación primaria a la educación secundaria, lo que puede suponer el abandono de la escuela en la que habían estudiado durante los últimos años y la adaptación a un nuevo centro educativo o instituto, con todo lo que este cambio conlleva: nuevos profesores, abandono de amigas y amigos, incremento de las exigencias escolares y de la competitividad. Por último, se inician las relaciones heterosexuales y chicas y chicos deberán enfrentarse a la complicada tarea de relacionarse con el otro sexo y resultar atractivas y atractivos a otras personas, lo que no hace sino añadir más presión a todo lo anterior. No es extraño que el adolescente pueda empezar a tener dudas sobre su propia capacidad y valía para resolver con éxito todas estas tareas y experimente cierto descenso en su autoestima.

Un aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia es el logro de la *identidad personal*. La identidad hace referencia al compromiso de chicas y chicos con una serie de valores ideológicos y religiosos, así como con un proyecto de futuro a nivel personal y profesional. Aunque las trayectorias seguidas por los jóvenes en la búsqueda de esta identidad son diversas y existen muchas diferencias interindividuales, es frecuente que antes de adoptar esos compromisos, chicos y chicas pasen por una etapa de crisis en la que muestren indecisión o inseguridad. Esta crisis resulta inevitable cuando se trata de una adopción de compromisos basada en la reflexión y en las propias experiencias personales, y no en la imposición paterna, por lo que puede considerarse como una crisis que les fortalece y les ayuda a crecer y a lograr su identidad. No obstante, habrá que esperar hasta el final de la adolescencia o el inicio de la adultez para que esta identidad personal ofrezca cierta estabilidad.

Las relaciones familiares

Durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres, y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parece coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que, incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones, puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento-filiales. No obstante, no tienen porqué surgir problemas importantes; habitualmente, los conflictos más frecuentes suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional en los padres, por tener un efecto acumulativo que puede desbordar su capacidad para hacerles frente.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas. La recién adquirida capacidad para diferenciar lo real de lo hipotético o posible permitirá a la chica o chico adolescente concebir alternativas al funcionamiento de la propia familia, y además será capaz de presentar en sus discusiones argumentos más sólidos y convincentes, lo que podrá ser vivido por sus padres como un cuestionamiento de su autoridad parental. También se produce una des-idealización de la madre y el padre: si en la infancia se pensaba que los padres lo sabían todo y lo podían todo, ahora el adolescente comienza a cambiar esa imagen por una más realista en la que sus mayores aparecen con sus virtudes, pero también con sus defectos.

Otro aspecto destacable es que chicas y chicos empiezan a pasar cada vez más tiempo con amigas y amigos de su misma edad, lo que les permite una mayor experiencia en relaciones simétricas o igualitarias que puede llevarles a desear un tipo de relaciones más democráticas en su familia. Sin embargo, estas aspiraciones a disponer de una mayor capacidad de influencia en la toma de decisiones familiares no siempre coinciden con las de sus madres y padres, y la situación más frecuente es la de unos chicos y chicas que desean más independencia de la que se les concede. Madres y padres suelen pretender seguir manteniendo su autoridad y su forma de relacionarse con sus hijos; incluso en algunos casos pueden aumentar las restricciones como respuesta al deseo de mayor independencia y al surgimiento del interés por el sexo opuesto, lo que va a llevar a la aparición de conflictos. Una vez pasado este primer momento, madres y padres suelen flexibilizar su postura, y las hijas e hijos irán ganando poder y capacidad de influencia, lo que explicaría la disminución de problemas en la adolescencia media y tardía. Cuando madres y padres no se muestran sensibles a las nuevas necesidades de sus hijos e hijas adolescentes y no adaptan sus estilos de control y disciplina a esta nueva situación, es muy probable que aumente la conflictividad familiar y que aparezcan problemas de adaptación en el chico o la chica.

En la mayoría de las familias, en la medida en que los y las adolescentes van ganando autonomía se produce un cierto distanciamiento emocional de las madres y padres, distanciamiento que hay que interpretar en el contexto de la búsqueda por parte del adolescente de una identidad propia y que debe valorarse positivamente, pues es un indicador de madurez personal. Esta mayor autonomía del o de la joven va a requerir un cambio en la dinámica de las relaciones familiares. En la medida en que estas relaciones alcancen un nuevo equilibrio y el chico o la chica vayan ganando en autonomía y poder de decisión, disminuirán los roces y las discusiones entre padres e hijos. Por lo general, no se producirá una ruptura emocional, y muchos chicos y chicas continuarán manteniendo estrechas relaciones afectivas con sus madres y padres, identificándose con ellos y recibiendo su influencia. No obstante, en algunos casos, sobre todo en aquellas familias en las que existían problemas previos, sí es posible encontrar una acusada lejanía o desvinculación afectiva del joven respecto de sus progenitores.

Las relaciones de compañerismo y amistad

En la medida en que se produce un cierto distanciamiento respecto a madres y padres, las relaciones de compañerismo y de amistad van ganando en importancia, intensidad y estabilidad. Las relaciones de amistad experimentarán un importante cambio durante la adolescencia, y si en los años escolares los amigos y amigas eran sobre todo compañeros y compañeras con los que compartir juegos y actividades, al inicio de la adolescencia empiezan a surgir los conceptos de reciprocidad, lealtad y compromiso a la hora de definir este tipo de relaciones. Si las relaciones con las madres y padres representaban un vínculo o apego vertical, las relaciones de amistad representan vínculos horizontales entre sujetos de semejante conocimiento y poder. Estos vínculos horizontales van a proporcionar al chico o chica seguridad emocional, y le van a servir para desarrollar habilidades sociales, comprender las complejidades de la competitividad y la

cooperación entre iguales, y para empezar a desarrollarla intimidad en sus relaciones sociales, algo que les será muy útil al inicio de sus primeras relaciones de pareja. El beneficio proporcionado por estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento escolar y menos problemas emocionales, por lo que el aislamiento social representa un importante factor de riesgo desde el punto de vista emocional.

Si durante los años escolares la influencia parental estaba muy por encima de otras, durante la adolescencia tendrán que compartirla con los amigos y amigas. Esto no significa que madres y padres pierdan toda su capacidad de influencia, ni que los jóvenes rechacen su apoyo y sus consejos. Lo que suele ocurrir es que padres y compañeros tendrán que compartir áreas de influencia, y es más probable que el chico o la chica tenga en cuenta la opinión de sus padres y madres cuando se trata de asuntos relacionados con la educación, la moralidad, o el futuro profesional, mientras que amigas y amigos influirán más en cuestiones relativas a las aficiones o empleo del tiempo libre, la elección de amistades o la forma de vestir.

En los primeros años que siguen a la pubertad, chicos y chicas se vuelven especialmente sensibles a la influencia de sus compañeros, lo que puede llevarles a mostrarse excesivamente conformistas ante la presión que estos ejercen y a asumir determinados comportamientos de riesgo como consumir drogas o implicarse en actos delictivos. No obstante, esta influencia no tiene que ser siempre negativa y los compañeros o compañeras también pueden presionar para que un chico o una chica se implique en actividades escolares o deportivas. Probablemente, los jóvenes que tienen menos apoyo emocional por parte de la familia son quienes están más necesitados del apoyo de sus amistades y compañeros o compañeras y, por tanto, se muestran más conformistas ante su presión. A partir del periodo que sigue a la pubertad, ese conformismo tiende a disminuir, y chicas y chicos empiezan a mostrarse más autónomos a la hora de tomar sus decisiones.

La comunicación y el afecto

Es importante tener en cuenta los beneficios que una comunicación parento-filial frecuente reporta para el buen funcionamiento familiar y para el bienestar adolescente. Sin embargo, la comunicación en el hogar durante los años de la adolescencia parece sufrir un deterioro, y son frecuentes las quejas de madres y padres por la dificultad que encuentran a la hora de dialogar con sus hijas e hijos. Esta mayor dificultad en la comunicación está motivada por diferentes aspectos. Por un lado, el deseo de chicos y chicas de mayor intimidad puede provocar distanciamiento en la relación con sus madres y padres, ya que serán más reservados y evitarán hablar de ciertos temas que consideren pertenecientes a su vida privada. Por otro lado, la necesidad adolescente de establecer relaciones familiares más simétricas e igualitarias, en las que tengan más poder de decisión y sean tratados como personas adultas, puede entrar en conflicto con la inercia de las madres y los padres por seguir manteniendo unos intercambios más basados en la enseñanza o incluso en dar órdenes que en un proceso real de comunicación, en el que la

escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas. En este sentido, y quizás con demasiada frecuencia, los mensajes de los progenitores pueden estar cargados de sermones y críticas referidas a los errores cometidos por sus hijos e hijas, lo que se debería evitar para conseguir una buena comunicación. Por otro lado, también es cierto que aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes, paradójicamente son estos los temas que a veces pasan a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos imprescindibles para la satisfacción familiar y para el bienestar adolescente. Es importante destacar que, a pesar de todo, madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo. Cuando las relaciones parento-filiales se caracterizan por el afecto y la comunicación, las estrategias de control y disciplina suelen ser más eficaces y los adolescentes muestran un mejor ajuste emocional y comportamental.

Un tema nada fácil: El control

Aunque la evidencia sobre la importancia del control y el establecimiento de límites para el ajuste adolescente es importante, habría que realizar algunas precisiones. Por un lado, hay que tener en cuenta que tras la etiqueta “control” pueden incluirse comportamientos muy diferentes, que van desde el establecimiento de límites hasta la supervisión directa de la conducta, pasando por la imposición de sanciones o el conocimiento que tienen madres y padres de lo que hacen sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. En otras palabras, los progenitores “controlan” a sus hijas e hijos cuando fijan la hora a la que tienen que llegar a casa -establecimiento de límites-, cuando sacan a pasear al perro justo por el parque en el que están con su pandilla -supervisión directa-, cuando los castigan por llegar tarde -imposición de sanciones-, o cuando saben que están en una fiesta porque sus mismos hijos e hijas se lo han contado -conocimiento-.

Esta última forma de control, la que se basa en el conocimiento que madres y padres tienen sobre lo que hacen sus hijos e hijas fuera de casa, es especialmente relevante, y se relaciona positivamente con el ajuste adolescente. No obstante, también parece muy importante la forma a través de la cual padres y madres obtienen esta información, siendo muy eficaz aquella que obtienen gracias a la comunicación libre y espontánea del hijo o de la hija. En resumen, un elemento fundamental para entender los efectos beneficiosos del control es saber lo que los progenitores conocen de lo que hacen sus hijos e hijas cuando ellos no están presentes, pero la clave no está en saberlo mediante prohibiciones o interrogatorios, sino a través de lo que las hijas y los hijos cuentan por propia iniciativa.

Es este discurso espontáneo o auto-revelación la variable que se relaciona en mayor medida con el conocimiento que tienen las madres y los padres del comportamiento de sus hijos e hijas, y al mismo tiempo con el bienestar adolescente. De ahí la importancia de crear un clima familiar con la suficiente confianza para que el chico o la chica se sienta con libertad de comunicarse de forma sincera y abierta. De hecho, la disponibilidad permanente de los progenitores a escuchar y atender las necesidades de sus hijas e hijos es la mejor estrategia que pueden utilizar para guiar y supervisar su conducta durante la adolescencia.

Por otro lado, hay que señalar que los beneficios del control dependerán de la forma de ejercerlo, ya que cuando el control es excesivo o se mantiene de una forma muy coercitiva y con límites muy restrictivos, puede generar rebeldía y problemas conductuales. Si bien a cualquier edad las normas deben ser explicadas y justificadas, durante la adolescencia esto se hace especialmente importante, ya que las crecientes habilidades cognitivas de chicas y chicos les van a permitir poner en tela de juicio con mayor eficacia los límites impuestos por las personas adultas. Para que las chicas y los chicos adolescentes cumplan las normas, dos requisitos serán necesarios: por un lado, que las entiendan y las perciban como necesarias; y por otro, que participen en su elaboración. En la medida en que sean partícipes de las reglas y que éstas sean consensuadas, más fácil será que las acepten y las cumplan.

El fomento de la autonomía

Otro ingrediente fundamental de un buen estilo parental es el fomento de la autonomía adolescente. En este momento es imprescindible que madres y padres animen al hijo o a la hija a pensar por sí mismo y a comportarse de forma autónoma e independiente. Sólo así, los y las jóvenes serán capaces de ir tomando sus propias decisiones e ir ganando competencias en el difícil camino de convertirse en personas adultas. La estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas, ya que se ha demostrado que su ausencia está relacionada con la aparición de síntomas como ansiedad o depresión, menor competencia social o dificultades en la construcción de la propia identidad. Así, es muy importante que madres y padres ayuden a sus hijas e hijos a aceptar responsabilidades y a asumir las consecuencias de sus errores, evitando actitudes sobre-protectoras y permitiéndoles seguir su propio camino. La preocupación y ansiedad que los padres y las madres sienten ante la posibilidad de que sus hijas e hijos se equivoquen es totalmente comprensible, lo que no lo es tanto es que esta preocupación impida el crecimiento autónomo de los y las jóvenes y llegue a dificultar su bienestar psicológico.

Igualmente importante es que padres y madres eviten emplear técnicas de control psicológico, como el chantaje emocional (“si sigues haciendo eso vamos a dejar de quererte”) o la inducción de culpa (“esa forma de actuar va a acabar con nosotros”) cuando sus hijos no actúan de acuerdo a sus expectativas. Estas formas de control suelen tener efectos muy negativos sobre el ajuste emocional adolescente, pues hacen más probable la aparición de problemas depresivos, sobre todo en chicas.

Resolución de conflictos: la negociación

En una familia cualquiera, un conflicto puede surgir cuando algún miembro del sistema percibe que sus ideas, sus deseos o sus necesidades no están siendo respetados por otro u otros componentes del grupo. A veces se coincide en lo anterior, pero no en la forma de lograrlo. En otras ocasiones, la falta de comunicación hace que los unos no sean conscientes de las ideas, deseos o necesidades de los otros. En cualquiera de estos casos, el conflicto que ha surgido puede suponer una oportunidad para seguir creciendo, pero también puede convertirse, en el peor de los casos, en el inicio de un estancamiento de las relaciones familiares.

En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que permiten conocer mejor las necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos ayudan a desarrollar cambios en la vida cotidiana que pueden ser beneficiosos para toda la familia. Lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma de resolverlo.

Cuando los conflictos no son resueltos de forma adecuada y satisfactoria para todos y todas, siempre hay alguien que puede percibir que sus necesidades no están siendo tenidas en cuenta. En esos casos, es probable que surjan la hostilidad, el aislamiento, los problemas emocionales y las dificultades para establecer un puente abierto de comunicación entre las personas. Por ello, una de las metas educativas que madres y padres deben perseguir es favorecer que los conflictos familiares se solucionen de forma adecuada.

La negociación tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a los y las participantes y tengan en cuenta sus deseos y necesidades. A continuación se presentan una serie de pasos que han de guiar la negociación como estrategia para la resolución de conflictos. Debe tenerse en cuenta que en todas las fases de la resolución del conflicto hay que atender tanto al lenguaje verbal como al no verbal. Es decir, no se trata sólo de expresar mediante palabras el deseo de llegar a un acuerdo, sino también de procurar que los gestos, la mirada y toda la información que el cuerpo transmite mientras se interactúa con la otra persona sea congruente con el mensaje verbal. Por ejemplo, si la madre no dirige la mirada al hijo mientras éste le explica su propuesta para resolver el problema, es posible que la negociación sea más complicada porque puede pensar que a su madre no le interesa realmente lo que piensa o cómo se siente.

Fases en la resolución de conflictos:

Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación. Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación. Por ejemplo, es importante hablar con respeto y no criticar o juzgar al interlocutor. La actitud de escucha es la mejor forma de afrontar una negociación, ya que permite entender cuáles son las ideas y necesidades de la otra

persona. Es recomendable que los progenitores muestren, de forma explícita, sus deseos de dialogar y buscar soluciones justas para todas las personas implicadas en el conflicto.

Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista. Consiste en la definición clara del conflicto por parte de cada una de las personas implicadas. Es muy importante que cada persona intente concretar qué consiste el problema y cómo se siente en esa situación. Además, hay que procurar ser breve, no acusar o juzgar a ninguna de las personas implicadas, ni hacer referencias a sus características internas o de personalidad (“eso pasa porque eres muy egoísta”). Es mejor tratar de resolver un problema muy concreto (la hora de llegada a casa por la noche) que problemas muy generales (cómo se toman las decisiones en la familia).

Fase 3: Definición de posibles soluciones. Se trata de definir soluciones concretas que puedan resolver el conflicto. Es importante que se aporten alternativas que generen beneficios para todas las personas implicadas y no sólo para la persona que aporta la solución. De esa manera, la toma de decisiones final será mucho más fácil.

Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones. Es muy recomendable comenzar siendo sensible a las soluciones expuestas por el o la adolescente y elogiar, de forma explícita, los aspectos positivos de las mismas (por ejemplo, *“lo que más me gusta de tu propuesta es que...”*). Acto seguido, podrán aportarse correcciones a las propuestas (en el caso anterior, *“creo que se podría mejorar un poco si..., ¿qué piensas tú?”*). Habrá que dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

Fase 5: Acuerdo. En esta fase se ofrecerá al hijo o hija una de las soluciones negociadas en la fase anterior y se le preguntará si está de acuerdo con adoptarla. Siempre se podrá reformular algún aspecto concreto, pero es importante que esto ocurra antes de llegar al acuerdo final. Es recomendable definir durante cuánto tiempo se llevará a la práctica el acuerdo. Habrá que concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los interlocutores e interlocutoras si rompen el acuerdo. En este sentido, la trasgresión de la norma debe conllevar consecuencias negativas naturales a su incumplimiento, de manera que el o la adolescente aprenda que incumplir el acuerdo tendrá consecuencias que deberá afrontar. Por ejemplo, una consecuencia negativa natural por no haber usado casco al conducir la moto podría ser que no coja la moto durante una semana. No parece tan natural que la consecuencia sea no ver televisión durante un tiempo.

Fase 6: Evaluación y seguimiento. Es preciso evaluar, cada cierto tiempo, el cumplimiento del acuerdo. Este paso es tan importante como cualquiera de los anteriores. Las madres y los padres y el o la adolescente han de realizar un seguimiento de todo el proceso y han de valorarse positivamente los avances obtenidos y corregir los posibles errores. Si no se evalúa cada cierto tiempo, no se sabrá si el acuerdo ha funcionado de forma adecuada.

Ideas claves para la sesión

¿Es la adolescencia tan terrible?

- Aunque hay que descartar la idea de la adolescencia como etapa necesariamente tumultuosa y conflictiva, podemos señalar que es una etapa de muchos cambios físicos y psíquicos, y que pueden aparecer algunos problemas, fundamentalmente en tres áreas: más conflictividad con las madres y padres, mayor inestabilidad emocional y más conductas de riesgo.

La pubertad y los cambios físicos.

- Los cambios físicos asociados a la pubertad van a tener una repercusión a nivel emocional, tanto de manera directa a través de las hormonas, como indirecta mediante la influencia que estos cambios tienen en el adolescente y en quienes le rodean.
- Pueden aparecer sentimientos negativos asociados a estos cambios puberales, especialmente entre algunas chicas que presentan una pubertad precoz o que se vean muy diferentes a sus compañeras por otras razones.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar.

- Van a surgir nuevas capacidades cognitivas que influirán en la forma que el adolescente tiene de entender la realidad y en sus relaciones con madres, padres y profesorado.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente.

- La autoestima suele experimentar un descenso al inicio de la adolescencia como consecuencia de los cambios y tareas que deberán afrontar chicos y chicas. Conforme unos y otras se adaptan a la nueva situación, la autoestima se irá recuperando gradualmente.
- Las y los adolescentes suelen pasar por una crisis de identidad, que les hará sentir indecisión e inseguridad, pero que contribuirá a que logren una identidad personal.

Las relaciones familiares.

- La familia constituye un conjunto de diferentes relaciones interpersonales (padre-madre, madre-hijo/a, hijo-hija, etc.); cada vez que un miembro o una relación entre miembros cambia, el sistema familiar se ve modificado.

- La llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia constituye una transición que afecta a todas las familias y que implica cambios para el sistema familiar, sobre todo, una redefinición de las relaciones parento-filiales.

Las relaciones de compañerismo y amistad.

- Las relaciones con los iguales irán ganando en importancia a lo largo de la adolescencia, y en algunos casos, especialmente cuando hay un escaso apoyo parental, chicas y chicos pueden mostrarse muy conformistas ante la presión del grupo de iguales.

La comunicación y el afecto.

- Una buena comunicación entre padres, madres, hijos e hijas es fundamental para afrontar la adolescencia con éxito.
- Madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo.

Un tema nada fácil: El control.

- Es fundamental que madres y padres guíen y supervisen la conducta de sus hijos e hijas sin utilizar estrategias de control psicológico (amenaza con retirada de afecto, intentar que se sientan culpables) y garantizando unos niveles ajustados de autonomía e independencia.
- Es muy importante que padres y madres estén informados de la vida de sus hijas e hijos fuera del hogar. La creación de un clima familiar de confianza en el que el chico o la chica se sienta con libertad para hablar libre y espontáneamente de sus asuntos es básica para el seguimiento que los padres y las madres realizan y, a la par, para el bienestar adolescente.

Resolución de conflictos: la negociación.

- Como consecuencias de los cambios cognitivos y emocionales, se va a producir un cierto distanciamiento afectivo entre los adolescentes y sus madres y padres, así como un aumento de los conflictos durante la adolescencia temprana. No obstante, estos conflictos suelen durar poco tiempo y no tienden a ser intensos ni graves en la mayoría de las familias. La frecuencia de los conflictos parece disminuir a medida que transcurren los años de la adolescencia.
- En general, los conflictos pueden ser una oportunidad para mejorar y fortalecer las relaciones familiares. Nos permiten conocer mejor las ideas, los deseos o las necesidades de otras personas, así como compartir nuestras propias opiniones.

- Los conflictos familiares suelen aparecer porque las ideas, deseos o necesidades de algún miembro, no están siendo consideradas por los demás. Una buena resolución del conflicto puede favorecer el crecimiento de la familia.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos. Se trata de buscar soluciones que satisfagan a todas las personas implicadas, manteniendo una actitud de escucha activa que permita que el puente de la comunicación permanezca abierto. Nadie nace sabiendo negociar, pero tenemos la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Para ello, debemos estar atentos a nuestro lenguaje verbal y no verbal.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

A continuación, se presentan los objetivos generales de la sesión en relación con las actividades a realizar:

OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Dar una imagen normalizada y realista de la adolescencia.	Actividades 1 y 5.
2. Ofrecer a padres y madres información sobre los cambios más significativos que tienen lugar durante la adolescencia.	Actividades 1 y 5.
3. Proporcionar a padres y madres estrategias que fomenten una parentalidad positiva durante la adolescencia de sus hijos e hijas.	Actividades 2, 3 y 4.

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

Esta sesión consta de cinco actividades que deben realizarse en el siguiente orden:

- Actividad 1. Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.
- Actividad 2. Juego de roles. "Invirtiendo los papeles".
- Actividad 3. Análisis de una situación de comunicación inadecuada.
- Actividad 4. Resolviendo conflictos mediante la negociación.
- Actividad 5. Conclusiones y cierre de sesión.

Es importante que el coordinador o coordinadora enlace los contenidos que se trabajarán a lo largo de las diferentes actividades. Para ello se recomienda que, al principio de la sesión, haga un breve resumen de los contenidos que se abordarán en ella. De este modo, es conveniente que haga referencia a que en la primera actividad se ofrecerá una visión normalizada y realista de la adolescencia mediante la descripción de los principales cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan chicos y chicas durante esta etapa, y cómo estos cambios influyen en el aumento de la conflictividad en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.

A continuación, debe indicar que en las siguientes actividades (la segunda y la tercera) se analizarán las dificultades más frecuentes que surgen en la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que explique que la segunda actividad tiene como objetivo destacar la importancia de escuchar y empatizar con los hijos e hijas durante la adolescencia; en la tercera se pone de relieve cómo mantener una comunicación fluida con hijos e hijas es una estrategia eficaz para supervisar su comportamiento.

Respecto a la cuarta actividad, debe informar que en ella se analizarán diferentes situaciones conflictivas que suelen presentarse en las relaciones entre padres/madres e hijos/hijas adolescentes y que se ofrecerán estrategias eficaces para resolver conflictos.

Finalmente, el coordinador o coordinadora debe comunicar que la sesión se cerrará con una reflexión conjunta sobre las ideas claves trabajadas a lo largo de la sesión, de modo que todos y todas las asistentes puedan hacer balance de lo aprendido.

Duración

Tiempo total de la sesión: 95 - 120 minutos.

- Actividad 1. 20 minutos.
- Actividad 2. 15 minutos.
- Actividad 3. 20 minutos
- Actividad 4. 20 minutos.
- Actividad 5. 20 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).
- Transparencias de las actividades.

- Lápiz y papel para cada asistente.
- Anexos incluidos en cada actividad.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos específicos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo de la actividad.
- Anexos.

Actividad 1. Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.

Descripción	Es una actividad con la que se pretende que madres y padres tengan un conocimiento general de los cambios que van a experimentar sus hijos o hijas durante los años de la adolescencia. Este conocimiento es muy importante, ya que cuando los progenitores están informados de estos cambios es más probable que no malinterpreten algunos comportamientos de sus hijos e hijas, que se relacionen mejor con ellos y eviten el surgimiento de conflictos intensos. Cuando madres y padres sostienen ideas prejuiciadas y negativas, es más probable que reaccionen de forma muy emocional ante algunas conductas características de la adolescencia, aumentando así la conflictividad familiar.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Sustituir la imagen negativa de la adolescencia por una más realista y positiva.• Conocer cuáles son los cambios a nivel físico, cognitivo y emocional que tienen lugar durante la adolescencia.• Analizar la repercusión que estos cambios van a tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones familiares.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Transparencias (Anexo 1).
Duración	20 minutos

Desarrollo de la actividad

El coordinador o coordinadora da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su asistencia y les anima a trabajar y reflexionar sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

A continuación, muestra la organización de la sesión con ayuda de la Transparencia 1, siguiendo las indicaciones presentadas en la metodología.

Seguidamente, comienza la primera actividad presentando la Transparencia 2 e indicando que se analizarán los importantes cambios que tienen lugar durante la adolescencia y cómo éstos influyen en el comportamiento de chicos y chicas y en las relaciones con la familia.

En primer lugar, se debe destacar que existen muchas ideas tópicas y exageradas sobre esta etapa de la vida. La más difundida de estas ideas es la de que la adolescencia es una etapa de

problemas y dificultades generalizadas, en las que chicos y chicas suelen experimentar muchas tensiones y trastornos emocionales y conductuales, y en las que serán frecuentes los conflictos familiares y sociales (Transparencia 3). Es importante que se indique que esta idea no es nueva, como puede deducirse del texto de Shakespeare de 1623 que se reproduce en la transparencia, y que son muchos los filósofos y escritores que han contribuido a difundir esta imagen tan pesimista. Además, también se debe mencionar que los primeros psicólogos que elaboraron teorías sobre la adolescencia presentaron una imagen bastante negativa de esta etapa, probablemente porque construyeron sus teorías basándose en los casos clínicos que veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y suponían una muestra muy sesgada y poco representativa de la población real. Por otra parte, no se debe olvidar comentar que muchos de los problemas propios de la adolescencia suelen generar mucha preocupación social (consumo de drogas, actos delictivos, problemas de alimentación), teniendo a su vez una gran repercusión en los medios de comunicación.

A continuación, se muestra la Transparencia 4, en la que se presentan los resultados de un estudio en el que se analizaron todas las noticias que aparecieron durante 3 meses en los periódicos El País y ABC. El o la coordinadora debe indicar que en la gráfica se muestra claramente esta tendencia, dado que la mayoría de las noticias se centraron en aspectos negativos. En la Transparencia 5 se ilustran algunos ejemplos de estas noticias.

Seguidamente, se comenta la Transparencia 6, en la que se recogen los resultados de un estudio en el que se preguntó a sujetos adultos por las características del adolescente típico o promedio. En esta transparencia se pueden observar los rasgos negativos atribuidos, entre los que se debe destacar que un elevado porcentaje de personas entrevistadas (60%) consideraba que los adolescentes consumían drogas. Como síntesis, es importante que el coordinador o coordinadora indique que parece que la representación o imagen acerca de la adolescencia que domina tanto en los medios de comunicación como entre la gente de la calle se sitúa muy en la línea de la adolescencia como etapa conflictiva y llena de dificultades.

Llegados a este punto, se debe resaltar que, a pesar de lo comentado anteriormente, existen diversos estudios que no encuentran que esta etapa sea tan problemática y que apuntan que la adolescencia no es un periodo muy diferente de la infancia. Debe señalarse que estas discrepancias han generado un cierto debate en el terreno de la psicología acerca de cuál es la verdadera naturaleza de la adolescencia. ¿Es un periodo problemático y conflictivo, como apuntan muchos literatos, filósofos y psicólogos, o, por el contrario, estamos ante una etapa normal en el desarrollo en la que en la mayor parte de los casos no cabe esperar graves dificultades a nivel personal, familiar o social? (Transparencia 7).

Para dar respuesta a esta pregunta, el o la coordinadora presenta la Transparencia 8 e indica que tal vez la respuesta se puede encontrar en los estudios que se han llevado a cabo en las últimas décadas sobre muestras representativas de chicos y chicas adolescentes. Estos estudios reflejan que,

aunque la adolescencia no es una época necesariamente difícil y conflictiva, sí es cierto que durante la misma ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, que pueden generar algunos problemas. En la mayoría de los casos, no muy importantes y de carácter transitorio, aunque en algunas ocasiones pueden ser más graves y persistentes.

Así, se debe transmitir que estos estudios confirman que, aunque no pueda mantenerse la imagen de serias dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia sobre una mayor incidencia de problemas principalmente relacionados con tres áreas: los conflictos con los padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Por lo tanto, aunque no se puede afirmar que vuelva a tener vigencia la concepción negativa de la adolescencia, los resultados de la investigación tampoco ofrecen una imagen idílica y de color de rosa de esta transición evolutiva.

Para finalizar esta actividad, el coordinador o la coordinadora presenta brevemente los principales cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes de cara a eliminar concepciones negativas sobre esos cambios y fomentar el respeto y la comprensión hacia éstos. Utilizando varias transparencias (de la 9 a la 14), comenta aquellos cambios físicos, cognitivos, de personalidad y sociales, que suelen producirse a estas edades, destacando la influencia que éstos pueden tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que padres y madres tengan un adecuado conocimiento de las transformaciones que trae consigo la adolescencia, ya que ello les ayudará a entender mejor el comportamiento de sus hijos e hijas.

- De los **cambios físicos** (Transparencia 10) debe destacarse que no siempre son bien recibidos, principalmente porque el crecimiento es poco armónico y aparecen algunos problemas, como la acumulación de grasa (en chicas) o el acné (en ambos), aspectos que van a hacer que sus cuerpos no se asemejen a su ideal de belleza. Es importante hacer referencia a las importantes diferencias de unos chicos o chicas a otros en la mayor o menor precocidad de los cambios físicos asociados a la pubertad y al impacto negativo que una excesiva precocidad puede tener para las chicas. También hay que resaltarla repercusión que los cambios hormonales asociados a la pubertad van a tener en el comportamiento y el estado de ánimo de los adolescentes: mayor inestabilidad emocional, mayor irritabilidad, aumento de su deseo sexual, etc.
- De los **cambios cognitivos** es importante dedicar un tiempo a explicar lo que supone la aparición del pensamiento más abstracto (Transparencia 11). Se debe señalar cómo esta nueva forma de pensar va a llevar al adolescente a preocuparse más por cuestiones sociales y abstractas (la muerte, la política, la religión), y a mostrarse idealista y crítico con la familia, la escuela y la sociedad. También resulta muy interesante indicar a padres y madres que sus hijos e hijas necesitan ejercitar y poner a prueba esas nuevas capacidades, de ahí su tendencia a discutir y la importancia de que sean comprensivos con ellos y ellas.

- De los **cambios en la personalidad** (Transparencias 12), hay dos aspectos que merece la pena resaltar. Por una parte, el descenso de la autoestima que suelen experimentar muchos chicos y chicas durante los primeros años de la adolescencia como consecuencia de los cambios físicos ya comentados y los de los nuevos retos que le plantean el inicio de la educación secundaria. También el inicio de las relaciones de pareja suele generar muchas dudas y preocupaciones a unos chicos y chicas que con frecuencia se sienten inseguros con respecto a su atractivo personal. Por otra parte, hay que aludir a la búsqueda y el logro de la identidad personal por parte del adolescente (aclararse sobre quién es, qué quiere, cuáles son sus valores...). Los padres deben entender que sus hijos han de construir su propia identidad personal y ello requiere que experimenten, que tengan dudas y que también se equivoquen.
- De los **cambios en las relaciones con los amigos** (Transparencia 13) debe destacarse su creciente relevancia. Además, es necesario destacar que estas relaciones van a repercutir en la propia autoestima y seguridad emocional de chicos y chicas. Es importante que padres y madres entiendan que aquellos adolescentes que tienen buenas relaciones con sus amistades suelen mostrarse más seguros y ajustados. También conviene presentar una visión desdramatizada de la mayor conformidad que suelen manifestar chicos y chicas al inicio de la adolescencia, para que padres y madres entiendan que la presión del grupo no siempre es negativa, pues puede llevar a su hijo o hija a implicarse en comportamientos saludables y positivos. Además, conviene resaltar que son aquellos chicos y chicas que encuentran un menor apoyo por parte de sus padres y madres quienes resultan ser más influenciables por sus amistades.
- Por último, respecto a los **cambios en las relaciones familiares** (Transparencia 14), debe destacarse que aumenta la conflictividad entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante hacerles ver que muchas de las críticas que les dirigen sus hijos e hijas están relacionadas con la adquisición de sus nuevas capacidades cognitivas y con la necesidad de redefinir las relaciones emocionales con sus progenitores. Si se consigue que padres y madres comprendan esta cuestión, es muy posible que asimilen de manera más adecuada estos cambios y reaccionen de una manera menos emocional ante los conflictos.

Anexo 1. Transparencias

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 5. La llegada de la adolescencia



La llegada de la adolescencia

SESIÓN 5


- **Actividad 1:** Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia
- **Actividad 2:** Invirtiendo los papeles
- **Actividad 3:** Análisis de una situación de comunicación inadecuada
- **Actividad 4:** Resolviendo conflictos mediante la negociación
- **Actividad 5:** Conclusiones y cierre de sesión.

Transparencia 1

Ideas más comunes sobre la adolescencia

SESIÓN 5

Periodo de problemas, estrés, dificultades



Periodo de mucha conflictividad familiar y social

Mejor fuera que no hubiese edad entre los 13 y los 20 años, o que la juventud se alentgara, porque no hay otra cosa en ella que cargar a las mozas con niños, perjudicar las costumbres, robar, pelear..."
Shakespeare (Un cuento de invierno, 1623)

Transparencia 3

Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia

SESIÓN 5

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Los cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes:
 - En su cuerpo
 - En su forma de pensar
 - En su personalidad
 - En sus relaciones (amigos)
- Cómo influyen estos cambios en:
 - Su manera de comportarse
 - Las relaciones con la familia

Transparencia 2

Contenidos de las noticias en prensa sobre jóvenes y adolescentes

SESIÓN 5



Temática	ABC	EL PAIS
Accidentes	~8	~10
Intereses artísticos	~10	~12
Víctimas	~12	~15
Educación	~10	~15
Drogas	~10	~12
Cond Antisocial	~25	~28
Alcoholismo	~10	~12

Transparencia 4

Algunas noticias

SESIÓN 5

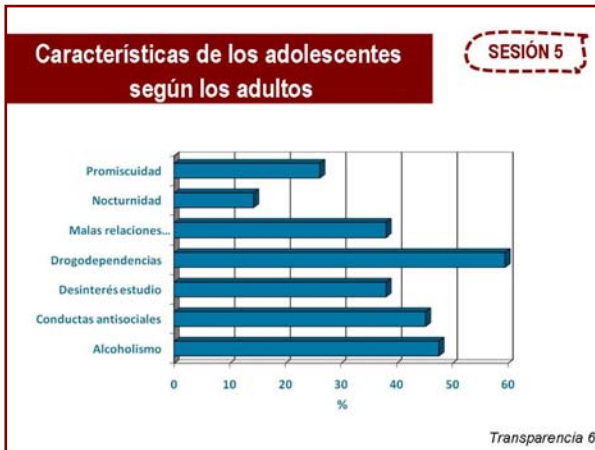
27 de mayo de 2000
ASELINAN A UNA COMPAÑERA DE CLASE "PARA SER FAMOSAS"
San Fernando (Cádiz)

Raquel C.T. e Iria S.G. de 17 y 16 años, asesinan a una compañera de clase asegurando que su única motivación fue la de "hacerse famosas y salir en la tele"

28 de junio de 2004
CRECE EL CONSUMO DE PORROS ENTRE LOS JÓVENES SEVILLANOS
Marta Conde/ 20 minutos (Sevilla)

El 20% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cannabis en 2003, y sólo un 10%, entre 26 y 34 años

Transparencia 5



Dilema sobre la naturaleza de la adolescencia

SESIÓN 5

¿Es problemática y difícil?

¿Es una etapa normal de la vida?

Transparencia 7

Una visión realista de la adolescencia

SESIÓN 5

No es necesariamente conflictiva

Periodo de importantes cambios (físicos, cognitivos, emocionales, sociales)

Posibles dificultades en 3 áreas:

- Conflictos con la familia
- Estado emocional cambiante
- Conducta de riesgo

Transparencia 8

Cambios experimentados durante la adolescencia

SESIÓN 5

- Cambios físicos**
 - Del cuerpo infantil al cuerpo adulto
- Cambios en el pensamiento**
 - Aparecen nuevas formas de pensar
- Cambios en personalidad**
 - Descenso de autoestima/ Búsqueda de identidad
- Cambios sociales**
 - Se distancian de los padres / Se acercan más a los amigos

Transparencia 9

Cambios físicos durante la adolescencia

SESIÓN 5

Es importante el momento o la edad a la que ocurren los cambios

A veces los chicos y las chicas tienen dificultades para aceptar su nuevo cuerpo

Las hormonas influyen en:

- Los cambios de humor
- Que estén más irritables
- El aumento del deseo sexual

Transparencia 10

Cambios en el pensamiento durante la adolescencia

SESIÓN 5

Los y las adolescentes piensan no sólo en lo que existe, sino en lo que podría existir o en cómo podrían ser las cosas (lo posible o hipotético)

Piensan en temas abstractos (amor, religión/política...)

Se vuelven más:

- Inseguros
- Idealistas
- Rebeldes

Transparencia 11

Cambios en la personalidad durante la adolescencia

SESIÓN 5

- Descenso de la autoestima provocado por :
 - Cambios físicos
 - Cambios en el contexto escolar
 - Inicio de las relaciones de pareja
- La búsqueda de una identidad personal le creará:
 - Dudas
 - Crisis
 - Ansiedad
 - Experimentación

Transparencia 12

Cambios en las relaciones con los amigos

SESIÓN 5

Pasan más tiempo con los amigos



Los amigos tienen una gran importancia en la adolescencia

A veces los adolescentes suelen mostrarse conformistas con su grupo de amigos y hacen lo que los demás les dicen (que no tiene por qué ser negativo)

Transparencia 13

Cambios en las relaciones entre padres e hijos

SESIÓN 5

Aumentan los conflictos en la familia

Los cambios en la forma pensar



Ponen en entredicho las normas familiares
Argumentos más sólidos en discusiones

Intentan distanciarse de sus padres y madres



Críticos con sus padres y madres

Transparencia 14

Actividad 2. Juego de roles: “Invirtiendo los papeles”.

Descripción	Se trata de una actividad en la que, mediante una inversión de los papeles entre madre e hijo/a, se pretende que los progenitores tomen conciencia de cómo en algunas situaciones cotidianas reaccionan de forma muy estereotipada y poco reflexiva. Estas reacciones, que suelen estar guiadas por prejuicios hacia la adolescencia, pueden generar distanciamiento y ruptura de la comunicación entre padres e hijos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse en el lugar del adolescente y comprender sus sentimientos en una situación cotidiana de interacción comunicativa. • Adquirir empatía y comprensión sobre algunas dificultades que pueden vivenciar los adolescentes en la comunicación con sus padres y madres. • Adquirir habilidades y estrategias para una mejor comunicación parento-filial.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Guiones para el juego de roles (Anexo 2) • Transparencias (Anexo 3)
Duración	15 minutos

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el o la coordinadora, mostrando la Transparencia 15, resalta que uno de los principales cambios que suele producirse durante la adolescencia es el distanciamiento entre padres, madres e hijos o hijas por problemas de comunicación. Indica que para ilustrar mejor esta idea, se va a realizar una dramatización o juego de roles en la que se representa una situación de comunicación entre un padre o una madre y su hijo o hija en la que hay una inversión de las actitudes o roles habituales. Para ello, se solicita la colaboración de dos personas.

Una vez que se cuenta con los dos voluntarios, se reparten los papeles (recogidos en el Anexo 2) y se les pide, que después de leer el guion, lleven a cabo la dramatización para el resto del grupo. Es importante que el coordinador o coordinadora indique a la persona que representa el papel de adolescente que muestre poco interés hacia lo que le cuente su madre o padre, que evite mirarle a la cara y continúe con lo que estaba haciendo. Igualmente, debe indicarle que ante la insistencia de la madre, deberá echarle en cara su actitud en el trabajo.

Una vez finalizada la dramatización, se pregunta a la persona que se situó en el rol parental cuáles fueron sus sentimientos ante la actitud mostrada por su hija o hijo. También se pregunta a los demás padres y madres cómo se habrían sentido ellos en esa situación, y si creen que ocurren

situaciones parecidas en casa, cuando sus hijos o hijas intentan contarles algún problema o preocupación.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora, con el apoyo de las transparencias recogidas en el Anexo 3, resalta que durante la adolescencia es frecuente que se produzcan situaciones como la representada, donde las dificultades de comunicación impiden un intercambio adecuado entre padres, madres e hijos o hijas. Del mismo modo, hace hincapié en que dichas dificultades perjudicarán las relaciones con sus hijos y favorecerán el distanciamiento (Transparencia 16).

Llegados a este punto, el o la coordinadora indica que para evitar que se produzcan estas situaciones, es importante conocer las principales causas que las provocan y por ello se abordan en la Transparencias 17.

Por último, con la Transparencia 18, se ofrece a padres y madres algunas estrategias para mejorar la comunicación con sus hijos o hijas. Éstas son:

- Apoyar al chico o a la chica en sus problemas y dificultades. En muchas ocasiones, padres y madres tienden a infravalorar los problemas de sus hijos e hijas por considerar que, comparados con los suyos, son asuntos sin importancia. Sin embargo, para el adolescente una discusión con alguna de sus amistades o con su pareja puede representar una situación muy dolorosa que requiera del apoyo y la comprensión parental, especialmente en la adolescencia temprana.
- Saber escuchar y mostrar interés real por lo que cuenta su hijo o hija. Para ello, habrá que mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier actividad que se esté realizando, y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpir continuamente lo que está contando.
- Evitar los consejos y sermones continuos. ¿Contaríamos nuestros problemas y preocupaciones a una persona que siempre aprovecha la situación para “largarnos” un sermón y resaltar nuestros errores y defectos?

Anexo 2. Guiones para el juego de roles

Guión juego de roles (madre/padre)

Eres una persona de 45 años que trabaja como administrativa/o en una empresa de seguros y tienes un hijo o hija de 14 años. Llegas a casa con mucha preocupación y le comentas a tu hijo o hija que te quieren echar del trabajo. Además, piensas que tus jefes te están acosando, ya que no valoran tu trabajo. Esta misma mañana has tenido una importante discusión con tu jefe que “te ha puesto de los nervios”, ya que ha amenazado con despedirte. No sabes muy bien qué hacer, has llamado a tu pareja por teléfono pero no has conseguido hablar con ella, por lo que necesitas desahogarte con tu hija o hijo. Pero no te presta la más mínima atención, lo que te pone aún más nervioso/a.

Guión juego de roles (hijo/hija)

Eres una chica/chico adolescente de 14 años estudiante de 2º de ESO. Cuando tu madre o padre llega a casa preocupado, estás haciendo los deberes, por lo que no prestas demasiada atención a lo que te cuenta, apenas le miras a la cara y sigues con tus cosas. Además, tratas de hacerle ver que, como siempre, se preocupa por tonterías, y le comentas que no importa demasiado un trabajo que otro, y que será mejor que empiece a buscar otro empleo. No demuestras demasiada empatía o comprensión hacia su estado de ánimo y no intentas darle consuelo, ya que quieres seguir con lo que estabas haciendo. Algo más adelante, y ante su insistencia, cambias de actitud, y tratas de regañarle y culpabilizarle, comentándole que algo malo debe haber hecho para que sus jefes no estén contentos con su trabajo. Por último, debes terminar sermoneándole, diciéndole que debería tener más cuidado y esforzarse más en su trabajo.

Anexo 3. Transparencias

SESIÓN 5

"Invirtiendo los papeles"

Transparencia 15

SESIÓN 5

Ideas claves de la actividad

Muchos padres y madres tienen problemas en la comunicación con sus hijos e hijas adolescentes

↓

Hay elementos que dificultan la comunicación de los que a veces no nos damos cuenta

↓

Estos elementos pueden generar distanciamientos entre padres, madres e hijos o hijas

Transparencia 16

SESIÓN 5

Causas de las dificultades en la comunicación

Posibles causas por parte de progenitores	Posibles causas por parte de chicos/as
A veces no dialogamos con ellos, sino que les damos lecciones	Suelen ser excesivamente celosos de su intimidad
Los escuchamos poco y los criticamos mucho	Pretenden que los tratemos como si fuéramos iguales
Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...), creando así estrés en la relación	Sienten que no los escuchamos y piensan que no los entendemos

Transparencia 17

SESIÓN 5

Estrategias para mejorar la comunicación con los hijos e hijas

- Apoyarle en sus problemas y dificultades. No infravalorar sus problemas.
- Escucharle y mostrar interés por lo que nos cuenta. Mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier otra actividad y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad.
- Evitar los consejos y sermones continuos

Transparencia 18

Actividad 3. Análisis de una situación de comunicación poco adecuada

Descripción	Se trata de una actividad en la que se presenta una situación de interacción entre una madre y su hija que es muy aprovechable desde el punto de vista educativo, pero en la que algunos errores en el manejo de la situación por parte de la madre hacen que surjan barreras en la comunicación. Con ella, se pretende que los progenitores tomen conciencia de la importancia de mantener abiertos los canales de comunicación con sus hijos e hijas para así poder estar informados sobre sus actividades. Como indican algunos estudios, ésta es una de las estrategias más eficaces que pueden utilizar los padres para saber qué está ocurriendo con sus hijos y qué cosas hacen cuando no están con ellos.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar pautas poco adecuadas de comunicación entre padres e hijos. • Ofrecer algunas estrategias para facilitar la comunicación entre padres y adolescentes. • Promover la comunicación o revelación como la mejor estrategia para supervisar y obtener información sobre el comportamiento de la o el adolescente.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Diálogo de la situación conflictiva (Anexo 4). • Transparencias (Anexo 5)
Duración	20 minutos

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el coordinador o coordinadora de la sesión, mostrando la Transparencia 19, comenta que se va a analizar una situación comunicativa poco adecuada, con el objetivo de identificar los errores cometidos y buscar fórmulas de comunicación más eficaces. Para ello, pide a los asistentes que formen grupos pequeños (4 ó 5 personas) y les reparte el diálogo que figura en el Anexo 4. Acto seguido, les da las siguientes instrucciones:

“Os acabo de repartir el fragmento de un diálogo que tiene lugar entre una madre y su hija Laura, de 15 años. Debéis analizar los posibles errores que la madre comete a la hora de comunicarse con su hija, y debéis pensar y proponer una solución alternativa en la que esta madre resuelva de forma favorable la situación. Uno de los miembros de cada grupo hará de secretario o secretaria y anotará las conclusiones para exponerlas más tarde. Para realizar esta tarea, contáis con 10 minutos”.

Una vez transcurridos los diez minutos, se hace una puesta en común donde se pide a los secretarios y secretarías de cada grupo que expongan los errores detectados, así como las formas alternativas de comunicación que permiten resolver favorablemente la situación.

Tras la puesta en común, y partiendo de lo expresado por los asistentes, el coordinador o coordinadora resalta las ideas recogidas en las Transparencias 20 y 21. Estas ideas son las siguientes:

- **Errores cometidos por la madre de Laura:**
 - **Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores.** Debe entenderse que es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas.
 - **Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional, generando conflicto y enfrentamiento.** La reacción de la madre de Laura es demasiado emocional y negativa a la declaración de su hija de haber faltado a clase. Posiblemente, lo hace con la mejor intención, porque valora mucho la formación académica de su hija y teme que abandone los estudios, pero esta manera de reaccionar sólo llevará a conflictos y enfrentamientos.
 - **No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.** Con frecuencia, tanto padres como madres asumen un papel excesivamente autoritario y controlador en la relación con sus hijos, especialmente en la adolescencia temprana, y les cuesta cambiar una forma de actuación que han venido ejerciendo durante los años de la niñez. Ese afán por controlar puede llegar a malograr los intentos por establecer una relación de confianza y desaprovechar situaciones como la precedente, que pueden servir para fortalecer esa confianza.
- **¿Qué debería haber hecho la madre de Laura?**
 - 1) **Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.** Para conseguir una buena comunicación es importante que padres y madres aprendan a estar tranquilos y antes de reprender a sus hijos o hijas se pongan en su lugar. Así, en el caso analizado hubiese sido adecuado que la madre de Laura se hubiese mostrado calmada, entendiendo que lo que le había ocurrido a su hija era muy importante para ella.

- 2) **Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.** Es importante que se entienda que no reaccionar de manera muy emocional no quiere decir que se deba mostrar indiferencia o permisividad ante el comportamiento del hijo o hija, sino que se debe separar dos aspectos. Por una parte, la madre de Laura debería haber valorado positivamente la muestra de confianza de su hija al contarle su experiencia, y haber aprovechado esa situación para fortalecer la intimidad de su relación. Por otra parte, en cuanto al absentismo escolar, hubiese sido conveniente que la madre abordase ese asunto en otro momento, separándolo claramente de la confidencia sobre sus relaciones de pareja.

- 3) **Evitar regañar a Laura en exceso para que no deje de contarle cosas personales en el futuro.** Es esencial entender que tener una buena comunicación con los hijos e hijas es la mejor estrategia para que padres y madres se mantengan informados de sus actividades y puedan intervenir en algunas situaciones de riesgo que suelen ser frecuentes en estas edades.

Anexo 4. Diálogo sobre una situación conflictiva

Laura: Hola mamá.

Madre: ¿Qué tal te ha ido el día?

Laura: (Muy excitada) ¡No te vas a creer lo que me ha pasado!

Madre: Pues no sé. ¿Has sacado alguna buena nota?

Laura: No se trata de eso. ¡Algo mucho mejor!

Madre: Como no me des alguna pista...

Laura: ¿Te acuerdas de Jorge?

Madre: ¿No es ese chico moreno de tu clase que tú dices que es tan guapo?

Laura: Ese mismo. Pues hoy me ha dicho que le gusto mucho, y que quiere que salgamos el viernes.

Madre: Y tú, ¿qué le has dicho?

Laura: Al principio, le dije que me lo iba a pensar. Pero luego hemos seguido hablando, y hablando y he terminado diciéndole que sí. Incluso ha habido algo más.....

Madre: Pero bueno, no te hagas de rogar, cuenta, cuenta....

Laura: Nos hemos acabado morreando...

Madre: ¡Laura, no hables así!

Laura: Pues eso, que nos hemos estado besando,...y abrazando.

Madre: Vaya. Pues sí que va rápida la cosa. ¿Y cuándo ha sido eso?

Laura: Pues esta misma mañana.

Madre: ¿Y cómo ha sido esta mañana? ¿A qué hora? (Comenzando a inquietarse)

Laura: Bueno, todo empezó en el recreo. Y estuvimos cerca de dos horas...

Madre: (interrumpiendo bruscamente, y enfadada) ¿Cómo que dos horas?, ¿Es que hoy no has tenido clase?, ¿No me dirás que has faltado?

Laura: (enfadada y justificándose) Sí que he faltado, había clase de Sociales. Pero creo que esto que me estaba pasando era más importante.

Madre: (Colérica) ¡Cómo que más importante! Luego suspenderás, y veremos qué es lo que es más importante. Tú sigue así y ya verás lo que haces con tu vida. Eres tonta perdida. Yo ya te conozco, y sé que eres una cabeza loca.

Laura: (Gritando) ¡¡No me van a suspender por eso!! No debería haberte contado nada ¡Tú nunca me entiendes!

Anexo 5. Transparencias

SESIÓN 5

Análisis de una situación de comunicación inadecuada

Detectando errores
Buscando soluciones

Transparencia 19

Ideas claves de la actividad

SESIÓN 5

ERRORES COMETIDOS POR LA MADRE DE LAURA:

- Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores. Es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación.
- Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional generando conflicto y enfrentamiento.
- No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.

Transparencia 20

SESIÓN 5

¿QUÉ DEBERÍA HABER HECHO LA MADRE DE LAURA?

- Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.
- Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.
- Evitar regañar a Laura en exceso para evitar que deje de contarle cosas personales en el futuro.

Transparencia 21

Actividad 4. Resolviendo conflictos mediante la negociación

Descripción	En esta actividad se presentan algunos ejemplos de situaciones conflictivas que suelen ser frecuentes en las relaciones entre padres o madres y sus hijos o hijas adolescentes. Con ella se intenta ofrecer a los progenitores algunas estrategias eficaces para la resolución de dichos conflictos mediante la utilización de la negociación. Cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, pues propician cambios que reajustan dichas relaciones y permiten que respondan a las nuevas necesidades de chicas y chicos adolescentes.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos e hijas, y aprender a percibir el conflicto como algo natural y beneficioso. • Adquirir herramientas que permitan a los progenitores resolver los conflictos que suelen aparecer en los primeros años de la adolescencia.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Transparencia (Anexo 6) • Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 7). • Guía para la resolución de conflictos de manera negociada (Anexo 8). • Resolución de la situación 1 (Anexo 9).
Duración	20 minutos

Desarrollo de la actividad

El coordinador o la coordinadora, mostrando la Transparencia 22 (Anexo 6), indica a los asistentes que van a realizar una actividad para aprender a utilizar la negociación como estrategia para la resolución de los conflictos con sus hijos e hijas. Para ello, les pide que se mantengan en los grupos conformados durante la actividad anterior.

Seguidamente, les entrega el Anexo 7 pidiéndoles que cada grupo intente escribir un posible diálogo alternativo entre los padres, madres y adolescentes de una de las situaciones que se presentan en dicho anexo (una chica de quince años que quiere ir a una fiesta de fin de año, un chico de catorce años que quiere salir con sus amigos a las once de la noche, un chico de quince años que quiere ir a la playa con sus amigos, dos hermanos que quieren llegar más tarde a casa y acaban peleando entre ellos) u otras situaciones propuestas por los padres y madres que

participan en la sesión. Han de hacer un guion alternativo, como si de una obra de teatro o cine se tratara, en la que los personajes resuelven el conflicto planteado de forma negociada.

Para este trabajo, a su vez, se facilita a cada asistente una fotocopia de la “Guía sobre cómo resolver conflictos de forma negociada” (Anexo 8).

Se les da a los asistentes 10 minutos para que trabajen en la tarea planteada. Tras ello, se le pide a cada grupo que lea o represente el guion elaborado. Tras cada lectura o escenificación, los demás asistentes deben resaltar los aspectos más positivos. Es importante que el coordinador o la coordinadora de la sesión muestre a todos los participantes que tienen capacidad para resolver conflictos de forma negociada.

Una vez que los grupos han leído o representado las distintas situaciones, el coordinador o la coordinadora, reparte tres fotocopias del texto “Resolución de la situación 1” (Anexo 9) a tres participantes para que cada uno de ellos salga a leer en voz alta los comentarios de uno de los personajes de dicha situación (Rocío, el padre y la madre). Antes de la lectura, el coordinador o la coordinadora solicita al resto del grupo que observe atentamente, tanto lo que dicen los actores como la forma en que lo expresan.

Tras la lectura o representación, se le pregunta a cada una de las personas participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te ha resultado difícil tu personaje?, ¿por qué?

Cuando hayan contestado, el coordinador o coordinadora pregunta al grupo acerca de todos los aspectos positivos que hayan observado en cada personaje. Hay que intentar hacer sentir a los participantes que tienen posibilidad de aplicar la negociación para resolver los conflictos con sus hijos.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora concluye indicando que la negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos y se puede utilizar para resolver problemas concretos, como los mostrados en las cuatro situaciones, siempre que se sigan unas sencillas reglas que facilitan el proceso. Con el apoyo de la “Guía para resolver conflictos de manera negociada” (Anexo 8), va presentando las distintas fases del proceso de resolución de conflictos, resaltando los aspectos más importantes de cada una de ellas y pidiendo a los y las asistentes que aporten todo lo que hayan aprendido sobre este tema durante la actividad.

Por último, se debe destacar la idea de que es importante ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos, por lo que es muy beneficioso aprender a percibir el conflicto como algo natural y necesario. Así, debe transmitirse que cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, ya que pueden propiciar el cambio en dichas relaciones que debe tener lugar durante la adolescencia para atender a las nuevas necesidades de chicas y chicos. Se recomienda que el coordinador o coordinadora informe que resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil. Exige un esfuerzo importante por parte de todos y todas, pero, a pesar de ello, es una de las mejores formas de resolver los conflictos para fomentar el desarrollo positivo de todos los miembros de la familia.

Anexo 6. Transparencia

SESIÓN 5

**Resolviendo conflictos mediante la
negociación**

Transparencia 22

Anexo 7. Situaciones hipotéticas

Situación 1: Rocío es una chica de 15 años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres:

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga”

Padre: “¿Van a estar los padres de tu amiga?, ¿quiénes iréis a la fiesta?, ¿van chicos?”

Rocío: “Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...”

Padre: “¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto”

Rocío: “¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada...”

Madre: “Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate, ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana, pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay”

Padre: “Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema, ¿te enteras?”

Rocío:...

Situación 2: Pedro es un chico de catorce años. Un viernes a las once de la noche habla con su madre. Escuchemos la conversación que mantienen:

Pedro: “Me voy.”

Madre: “¿Te vas a esta hora? Otra vez me dejas aquí sola...”

Pedro: “No empieces. Mira, tengo ya casi quince años. ¿Qué pasa? ¿Es que no voy a poder ser libre o qué? ¿Yo te digo a ti lo que tienes que hacer o si sales o entras? Me voy a una fiesta.”

Madre: “¿Y a qué hora piensas llegar? ¿No vendrás a las tantas, como siempre? ¿Y qué le digo yo a tu padre cuando venga?”

Pedro: “Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos”

Madre: “Desde luego... siempre me andas metiendo en líos. Como tu padre se entere...”

Pedro: “Pues no tiene que enterarse a no ser que te chives tú. Pero si se entera me da igual, yo paso...”

Madre: “Mira, niño, vete ya, que me vas a volver loca; pero que sepas que mañana me tienes que ayudar en casa y, por lo menos, recoger tu cuarto, que lo tienes hecho una leonera.”

Pedro: “Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...”

Madre: “Toma dinero por si lo necesitas. Y ten cuidadito, que la vida está muy mala. Y no bebas mucho...”

Situación 3: Tomás tiene quince años. Escuchemos la conversación que tiene con sus padres:

Tomás: “La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa.”

Padre: “...”

Tomás: “¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos.”

Padre: “Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho.”

Tomás: “Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quiénes vamos.”

Madre: “¿Has hecho los deberes hoy?”

Padre: “Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?”

Tomás: “Sí, los he hecho. ¿Pero qué pasa con lo de la playa?”

Madre: “¿No te has enterado de lo que te ha dicho tu padre? De aquí a la semana que viene pueden pasar muchas cosas... Y ponte a estudiar un rato. Habrá que ver los deberes que has hecho tú”

Tomás: “¡Pero Jaime me va a llamar dentro de un rato para que le confirme si voy!”

Padre: “Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca.”

Madre: “Voy a preparar la comida para mañana.”

Tomás: “...”

Situación 4: Antonio tiene catorce años y su hermana Paula trece. Es sábado y ambos están haciendo planes para salir por la noche y llegar un poco más tarde a casa, cada uno con su grupo de amigos y amigas. Son las ocho y media de la tarde y hablan de ese asunto con sus padres. Escuchemos la conversación:

Antonio: “Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa.”

Padre: “¿Adónde vas?”

Antonio: “Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine.”

Padre: “Sabes ya hasta qué hora puedes estar en la calle, sólo hasta la una, como muy tarde...”

Paula: “¡Tienes mucha cara, Antonio!, ¡Tú siempre llegas más tarde que yo y encima quieres más! ¿Y yo qué, papá? ¡Yo también quiero llegar más tarde!”

Antonio: “Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...”

Padre: “Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días.”

Paula: “¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce?, ¡Las mujeres también tenemos nuestros derechos!”

Madre: “Paula, no protestes tanto, que eres un año más chica que tu hermano”

Padre: “¡Se acabó! A la una en casa y tú a las doce... y eso es lo que hay.”

Madre: “Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto.”

Antonio y Paula se van a otra habitación y siguen hablando entre ellos.

Antonio: “¿Ves lo que has hecho, enana? No me dejan llegar más tarde porque eres una envidiosa.”

Paula: “Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la tuya.”

Anexo 8. Guía sobre cómo resolver conflictos de manera negociada

1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.

- No juzgar ni criticar.
- Comenzar el diálogo expresando los deseos de escuchar qué necesidades tiene la otra persona y de encontrar una solución que satisfaga a todas y todos (por ejemplo, “me gustaría saber bien qué necesitas para que encontremos una solución buena”).
- Mantener una actitud de escucha.

2. Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

- Definir de forma muy concreta en qué consiste el problema.
- Animar al hijo o hija a que exprese sus sentimientos y expresar los propios (por ejemplo, “¿cómo te sientes en esa situación?, quizás te sientas triste..., si yo estuviera en tu lugar me sentiría...”).

3. Definición de posibles soluciones.

- Es muy importante concretar diversas soluciones posibles al problema.
- Todos y todas deben aportar alguna solución muy concreta al problema.
- No se debe juzgar o criticar ninguna de las soluciones propuestas.

4. Definición de posibles soluciones.

- Comenzar elogiando los aspectos positivos de las soluciones propuestas por la o el adolescente (por ejemplo, “lo que más me gusta de tu propuesta es que ...”).
- Aportar correcciones a las propuestas (por ejemplo, “creo que se podría mejorar un poco si ..., ¿qué piensas tú?”).
- Dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

5. Acuerdo.

- Ofrecer a la hija o al hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla.
- Reformular aspectos concretos en los que no haya acuerdo.
- Definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo.
- Concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los y las participantes si rompen el acuerdo.

6. Evaluación y seguimiento.

- Revisar el cumplimiento del acuerdo cada cierto tiempo.
- Corregir posibles errores detectados.
- Describir las mejoras que han aparecido tras la negociación intentando concretar conductas concretas observadas.
- Describir cómo dichos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo familiar.

Anexo 9. Resolución de la situación 1

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Padre: “Precisamente tu madre y yo pensábamos que ya mismo te lo plantearías. En realidad, nos gustaría que fueras a tu primera fiesta de fin de año pero antes de tomar una decisión, si te parece, podríamos hablar de ello ¿quieres que hablemos ahora?”

Rocío: “Sí, claro...”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga.”

Madre: “Bien... ¿en casa de tu amiga Nerea?”

Rocío: “No, Nerea también va a la fiesta pero es en la casa de una amiga suya, al lado de donde vive Nerea... y van niñas de mi clase... van Reyes, Natalia, Irene,...”

Padre: “¡Pues sí que os lo montáis bien! Oye, Rocío, ¿sabes si estarán los padres de la amiga de Nerea?”

Rocío: “No, ellos no van a estar... se van a casa de los abuelos de la amiga de Nerea.”

Padre: “¿Habrá algún adulto en la fiesta?”

Rocío: “Pues no ¿pero tiene que haber gente mayor o qué? Es una fiesta para nosotros nada más.”

Padre: “No, cariño, nosotros no decimos eso. Sólo queremos saber cómo será la fiesta.”

Madre: “Bueno, Rocío, otra cosa ¿irán chicos a la fiesta?”

Rocío: “Los primos de Nerea y unos cuantos niños de mi clase.”

Padre: “Rocío, has dicho antes que la fiesta es en el barrio de Nerea ¿verdad?”

Rocío: “Sí, ¿por qué?”

Padre: “Nosotros podríamos llevarte y recogerte.”

Rocío: “¡Sí, claro!, ¡Y yo la niña chica del grupo que sus papás la llevan y la tienen que recoger... yo me vuelvo sola, que ya soy mayor!”

Padre: “Verás, cariño, Nerea vive bastante lejos de casa y tendrás que ir y volver en coche. Sabes que en fin de año hay gente que bebe alcohol. Estaba pensando cómo podemos solucionar el asunto de tu regreso a casa. Ya sabes, conducir y beber alcohol es algo muy peligroso. ¿Cómo podemos quitarnos el problema del viaje en coche?”

Madre: “Podemos llevarla a la fiesta nosotros.”

Rocío: “Vale. Pero yo me vuelvo sola.”

Padre: “¿Quién te traerá?”

Rocío: “¡Ya veré, papá! Además, la hermana mayor de Reyes irá a recogerla a las tres y media. Le puedo decir que me traiga a mí.”

Padre: “Esa me parece una buena idea.”

Rocío: “Entonces ¿puedo ir?”

Madre: “Rocío, debes comprometerte con nosotros a llamarnos por teléfono en torno a las dos de la noche y asegurarte que volverás con la hermana de Reyes.”

Rocío: “Bueno...”

Padre: “Y otra cosa muy importante: ya sabes que no debes beber alcohol ni siquiera esa noche, ni fumar, ni nada de eso...”

Rocío: “Ya lo sé, papá.”

Madre: “Rocío, por nuestra parte puedes ir a la fiesta siempre que cumplas con lo que te hemos dicho.”

Padre: “Nosotros confiamos en que cumplas tu palabra. Debes llamarnos a las dos de la noche, no beber alcohol y volver con la hermana de Reyes. Si te comprometes a esas tres cosas puedes ir ¿te parece bien?”

Rocío: “¡Sí, me comprometo! ¡Voy a llamar por teléfono a Nerea para decirle que voy!”

Padre: “Bueno, pero que sea breve la llamada, cariño, que luego llega la factura...”

Actividad 5. Conclusiones y cierre de sesión

Descripción	Se trata de una actividad de cierre en la que el coordinador debe hacer un resumen de los contenidos más relevantes que se han visto a lo largo de las actividades realizadas.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre las ideas claves destacadas a lo largo de la sesión.• Valorar la comprensión de los mensajes transmitidos durante la sesión.• Resolución de posibles dudas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Transparencia (Anexo 10).
Duración	20 minutos

Desarrollo de la actividad

Para comenzar con la actividad de cierre de la sesión, el coordinador o coordinadora inicia una breve discusión que debe girar en torno a las siguientes preguntas:

- De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Le veis alguna aplicación a vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos de puesta en común, el coordinador o coordinadora, con la ayuda de la transparencia recogida en el Anexo 10, resume brevemente los principales aspectos trabajados en la sesión. Finalmente, se agradece la participación de todos y todas las asistentes a la sesión y se ofrece un tiempo para resolución de dudas.

Anexo 10. Transparencia

SESIÓN 5

¿Qué hemos aprendido hoy?

- A tener una imagen más realista de la adolescencia, comprendiendo que esta etapa no es tan negativa como suele considerarse.
- Los cambios más destacables que nuestros hijos e hijas experimentan y cómo estos cambios pueden influir en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.
- La importancia de la comunicación y algunas estrategias para favorecerla.
- Cómo resolver conflictos mediante la negociación.

Transparencia 23

